

Gesundheitstipps des Mittelalters



Hühnersuppe zum Frühstück? Klingt ungewöhnlich. Doch wäre eine warme, nahrhafte Brühe gerade im Winter der beste Start in den Tag. Jedenfalls, wenn man auf **ganzheitliche Medizin-Traditionen** vertraut, wie sie in Asien, aber auch in Europa jahrhundertlang gebräuchlich waren.

Ja, nicht nur fernöstliche Kulturen, auch das christliche Mittelalter ist eine Schatzkiste voll Gesundheitswissen. In Anlehnung an die „Traditionelle Chinesische Medizin“ (TCM) kann man durchaus von „Traditioneller Europäischer Medizin“, also TEM, sprechen. Sie stützt sich auf Hippokrates und Paracelsus, auf Hildegard von Bingen und Benedikt von Nursia. Dazu kommen unzählige Handschriften aus Klöstern und Universitäten. Der Theologe und Mittelalterforscher Karl-Heinz Steinmetz liest sie im lateinischen Original und erforscht das medizinische Wissen unserer Vorfahren. „Im 13. Jahrhundert, als in Europa die Städte zu blühen beginnen, haben die Menschen ähnliche Probleme wie wir heute: Sie sind überarbeitet, sie essen zu viel Schweinebraten und

leiden unter Schlaflosigkeit oder Verstopfung“, so Steinmetz. Die Klostermedizin habe viele Heilmittel entwickelt, die auch für den modernen Menschen hilfreich sein können, nicht nur Kräutertees, sondern auch Massage-Techniken...

Die Entdeckung der „Reflexzonen-Männchen“

In alten Handschriften entdeckte der Mittelalterforscher Steinmetz Zeichnungen von Männern und Frauen mit Punkten auf dem Körper und lateinischen Erklärungen. Überrascht stellte er fest, dass es sich um Reflexpunkte handelt. Steinmetz erklärt: „Diese Punkte soll man im Rahmen einer Massage manipulieren, also drücken, reizen oder stimulieren. Das wirkt sich auf die inneren Organe aus, oder

Tipp bei Verdauungsproblemen: Finden Sie den Punkt drei fingerbreit unter dem Nabel. Aktivieren Sie den Punkt durch leichtes Drücken, Drehbewegungen oder Klopfen.



es kann das Schlafverhalten verändern.“

Übrigens, die meisten der rund 800 Reflexpunkte entsprechen genau den Punkten der chinesischen Akupressur sowie den indischen Marmapunkten. Bleiben noch 40 Punkte, die in Asien unbekannt sind. Für Steinmetz ein „Hinweis, dass

die Kulturen voneinander lernen könnten“.

Die Entdeckung der Reflexpunkte haben Ärzte und Physiotherapeuten im Kneipp-Kurhaus Bad Kreuzen zusammen mit Steinmetz untersucht. Dass es einen Zusammenhang von Hautstellen und tiefer liegenden Zonen gibt, ist allerdings in der Schulmedizin schon lange nachgewiesen. Doch bis die wiederentdeckten Punkte der Traditionellen Europäischen Medizin in ihrer Wirkung zugeordnet sind, haben noch einige Forschergenerationen zu tun.

Erste Behandlungen nach traditioneller Methode werden in Bad Kreuzen schon ab dem Frühjahr angeboten: Textilmassagen mit Seide oder Leinen, Rückenmassagen mit sieben mittelalterlichen Griffen oder Reflexpunkte-Behandlungen – auch mit warmen Metallstäbchen, Schröpfgläsern

Ein Teller Hühnersuppe zum Frühstück

Zubereitung:

Wurzelgemüse (Kartoffel, Karotten, Pastinaken etc.), Zwiebel und Hühnerklein (auch Knochen), diverse Gemüsereste (auch Schalen, Strünke) in einem Kochtopf möglichst lange kochen (mindestens 3 Stunden).

Für Vegetarier das Fleisch durch verschiedene Gemüsesorten, Kräuter und Pilze ersetzen.

Hinweis: Die Suppe lebt davon, dass sie viele Stunden lang kocht, dadurch wird sie besonders energiereich! Unsere Vorfahren ließen die Suppe einen ganzen Tag lang am Holzofen schmoren.



