

Liebe Freundin, lieber Freund!

Was wäre, wenn Du genau so, wie Du jetzt bist, richtig bist, gewollt und geliebt bist?

Was wäre, wenn alles, was gerade geschieht, einen Sinn enthält, den Du und ich im Augenblick vielleicht noch nicht sehen können?

Was, wenn alle Routinen gebrochen würden einzig zu dem Zweck, dass Du und ich neu zu leben beginnen können?

Was wäre, wenn das Universum ein unendlicher Pool von Möglichkeiten und die Erfahrungen, die Du und ich uns bisher daraus ausgewählt haben, keine Aussage über den Pool, sondern über unsere Wahrnehmungsfilter wären?

Was wäre dann?

Es ist Zeit, diese Fragen zu bedenken, da wir jetzt die Chance haben, die Weichen neu zu stellen.

Ich wünsche Dir eine glückliche Hand dabei.

Deine Cornelia



Statt eine bestimmte Pflanze zu porträtieren, möchte ich Dir diesmal etwas über

das Immunsystem der Pflanzen

erzählen. Es ist ihr Immunsystem, das sie für unsere Gesundheit – für unser Immunsystem im weiteren Sinne – so wertvoll macht. Wenn wir es in Liebe und Respekt tun, dürfen wir uns ihrer bedienen.

Nicht nur wir, auch eine Pflanze muss sich ständig mit ihrer Umgebung auseinandersetzen. Auch sie wird von Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten besiedelt, mit denen sie einen Ausgleich herstellen kann, damit ihre körperliche Integrität nicht beschädigt wird. Pflanzen, die zeitweise oder sogar immer im Wasser stehen, müssen sich gegen Fäulnis zur Wehr setzen. Pflanzen, die im Hochsommer an sonnigen Plätzen stehen, brauchen Schutz vor Sonnenbrand. Sie müssen auch Fressfeinde abwehren. Dazu haben sie ein hochdifferenziertes Immunsystem entwickelt im Laufe der Evolution, das nicht zellulär basiert ist, sondern auf der Synthese bestimmter Stoffe beruht.

Pflanzen bestehen, wie alles lebende Gewebe, aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten. Dazu kommen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente – bis dahin ist das bekannt. Und dann gibt es die sog. Sekundären Pflanzenstoffe. Der Name verrät schon, dass sie in der Forschung lange als unwichtig und nebensächlich behandelt wurden. Das ändert sich aber.

Einige dieser Stoffe kennst Du sicher, z.B. die Carotinoide in gelben und roten Gemüsen, die Gerbstoffe im Kaffee oder Schwarztee oder Bitterstoffe im Chicorée. Auch die Ätherischen Öle gehören dazu, Cocktails von lauter wunderbaren Stoffen, die große Wirkungen haben.

Als Beispiel möchte ich näher betrachten die Gruppe der Gerbstoffe oder Tannine. Ihren deutschen Namen haben sie daher, dass sie in der Gerberei verwendet wurden und noch werden. Sie können sich mit Eiweißen, z.B. Kollagenfasern, verbinden, sodass das Gewebe entwässert, abgedichtet und konserviert wird. Wie eben Leder. In der Medizin heißt diese Wirkung „adstringierend“, zusammenziehend. Damit verbunden sind weitere Wirkungen: antibakteriell, antiviral, antimykotisch (gegen Pilze), antiparasitär, entzündungshemmend, antiallergen, tumorhemmend. Schleimhäute können sie so zusammenziehen, dass Bakterien und Viren nicht mehr eindringen können. Im Darm



hemmen sie so auch die Aufnahme von Toxinen. Zugleich verbessern sie die Permeabilität für Vitamine und Mineralien und Nährstoffe überhaupt.

Die antibakterielle und antivirale Wirkung beruht darauf, dass die Gerbstoffe mit den Eiweißen der Hülle der Viren oder in den Wänden der Bakterien Verbindungen eingehen, sie die Mikroben also quasi „ausziehen“ – dann sind sie unschädlich und können abtransportiert werden. Resistenzbildung wie bei chemischen Antibiotika gibt es nicht.

Gerbstoffe können auch mit Schwermetallen schwer lösliche Verbindungen eingehen und sie so ausleiten.

Gerbstoffe finden sich u.a. in allen Rosengewächsen, also in den Rosen, in Erd-, Him- und Brombeeren, im Gänsefingerkraut, im Frauenmantel, Mädesüß, Nelkenwurz, Odermennig, Wiesenknopf. Weißdorn und Schwarzdorn gehören dazu, die Eberesche und die meisten Obstbäume – eine sehr vielfältige Pflanzenfamilie.

Neben den Gerbstoffen gibt es die Flavonoide (Farbstoffe in den Pflanzen), die Saponine oder Seifenstoffe, die Schleimstoffe, die Alkaloide, die Bitterstoffe und Aromastoffe (ätherische Öle) und weitere Gruppen. Jede dieser Stoffgruppen hat unterschiedliche Wirkungen. Und jede Pflanze enthält viele dieser Stoffe, mit jeweils charakteristischen Schwerpunkten.

Wenn Du Dich jetzt fragst, wo denn die Pflanzen all diese Stoffe lagern, dann wisse: Das tun sie gar nicht. In vielen Fällen lagern sie nur Vorstufen, Komponenten, die im Bedarfsfall zusammgebaut werden. Das ist u.a. deshalb so, weil einige dieser Abwehrstoffe auch auf die eigenen Zellen der Pflanze aggressiv wirken würden.



Denke z.B. an den Waldmeister! Der spezielle Cumarin-Duft stellt sich erst ein, wenn die Pflanze gepflückt, also beschädigt wurde. Die unversehrte Pflanze auf dem Waldboden duftet kaum. Cumarin-Derivate werden in der Medizin als Blutverdünner und ansonsten als Schädlingsbekämpfungsmittel (Fraßschutz bei der Pflanze!) und in der Parfümerie verwendet.

Wenn Nahrungspflanzen in der konventionellen Landwirtschaft mit sog. Pflanzenschutzmitteln (was ein Euphemismus ist) behandelt werden, stellen sie die Produktion ihrer eigenen Abwehrstoffe ein. Sie brauchen sie ja nicht. Sie sparen so Rohstoffe und Energie. Wenn wir nachher diese Pflanzen essen, bieten sie uns also etwas Wesentliches nicht. Es kommt hinzu, dass moderne Zuchtsorten schon aus ihrer Genetik heraus weniger von diesen wunderbaren Stoffen bilden: moderne Apfelsorten z.B., weil bestimmte Stoffe Probleme bei der Saftgewinnung bereiten. Am meisten sekundäre Pflanzenstoffe findest Du in den Wildpflanzen, die Du jetzt reichlich im Wald und auf Wiesen und Wegrändern findest, bzw. in alten Obstsorten

von Streuobstwiesen. Am zweitbesten sind Nahrungspflanzen aus biologischem Anbau, die ihre Immunstoffe noch zum großen Teil selbst herstellen müssen. Wenn Du also möchtest, dass Deine Nahrung auch Dein Heilmittel sein soll (wie Hippokrates forderte), so wähle klug!



Salutogenese 6 – Mein Körper und ich

Wer oder was ist mein Körper im Verhältnis zu mir, und wer bin ich im Verhältnis zu meinem Körper?

Ich bin nicht einfach identisch mit meinem Körper, das nehme ich deutlich wahr. Ich habe einen Körper, oder er ist ein Teil von mir, der dichteste, materiellste, erdhafteste Teil.

Vielleicht kann ich mich als ein Kontinuum betrachten mit meiner Essenz, meinem Seelenkern am einen Ende und meinem Körper am anderen, meine irdische Persönlichkeit, die ich Ich nenne, mit Verstand und Gefühlen dazwischen. Und zugleich bin ich Eine, ein Ganzes.

Oder sollte ich von meiner Körperin sprechen? Denn mein Körper ist eindeutig weiblich, meine Seele nicht; mein Körper lebt in der Polarität, meine Seele nicht.

Meine Körperin ist mein Haus während meiner derzeitigen Inkarnation, mein Werkzeug, mein Wahrnehmungsorgan. Ohne sie geht hier nichts. Da ich nun einmal hier bin und hier sein will, ist es gut, wenn ich sie wertschätze.

Meine Körperin ist zugleich die Klaviatur, auf der meine Seele spielt, wenn sie sich mir – der Ich, die ich bin – mitteilen will. Sie verfügt auch noch über andere Kommunikationskanäle, aber die Körperin scheint der grundlegende zu sein. Darum ist es wichtig, dass ich aufmerksam für meine Körperin bin, dass ich es auch bemerke, wenn sie sich regt und eine Botschaft überbringen will. Dass ich bemerke, wenn sie Missfallen oder Wohlbehagen äußert.



Wenn meine Körperin sich rundum wohlfühlt, ist alles gut. Aber wie oft ist das der Fall? Mal ehrlich: Allzu oft ist das nicht. Und wie oft habe ich die feinen Missfallensbekundungen meiner Körperin schon beiseite gewischt. Nein, keine Zeit, mich mit dir zu befassen, keine Lust, keinen Mut, nicht die nötige Selbstehrlichkeit ... Ist es zu verwundern, dass sie dann irgendwann lauter und deutlicher sich meldet, spricht: irgendwelche Symptome entwickelt?

Und dann renne ich zum Arzt und lasse mir etwas verschreiben, wovon „es“ weggehen soll? Nein! Das will ich nicht mehr. Wenn eine Freundin mir etwas sagt, was mir unangenehm ist, stecke ich mir auch nicht die Finger in die Ohren, sondern höre wenigstens zu. Und ist meine Körperin nicht auch eine Freundin, der meine Wertschätzung gebührt, auch wenn sie nicht perfekt ist?

Wenn ich meiner Freundin ständig ihre Unvollkommenheiten vorhielte, wohin würde das führen? Sie wäre mit Recht ge-„kränkt“. So ist es mit der Körperin auch. Wenn sie meine Zuneigung und Wertschätzung, meinen Respekt und Aufmerksamkeit spüren kann, wird sie sich wohlfühlen und in ihre beste Verfassung kommen.

Das heißt natürlich nicht, dass in ernsten Fällen nicht medizinische Hilfe angezeigt wäre. Selbstverständlich nehme ich die in Anspruch, was auch ein Ausdruck meiner Wertschätzung ist. Aber das Entscheidende ist meine Versöhnung mit meiner Körperin, d.h. auch mit meiner Körperlichkeit überhaupt und der grundsätzlichen Vergänglichkeit meines physischen Seins.



Was könnte das nun praktisch bedeuten?

Es ist mein Atem, der mich mit meiner Körperin verbindet. Solange ich bewusst atme, bin ich in ihr anwesend. Atmend kann ich meine Aufmerksamkeit durch meine Körperin wandern lassen und wahrzunehmen lernen, wie sie sich fühlt. Dann kann ich sie fragen, was sie braucht, was sie mir zu sagen hat, welchen Weg ich besser

verlassen und welchen einschlagen sollte. Es gibt grobe Signale wie Krankheiten, Schmerzen, Verspannungen, Schwäche. Aber es gibt auch ganz subtile wie Empfindungen von Unruhe, Abwehr, Widerstand, Sehnsucht, Verlangen ... Woher kommt diese bestimmte Empfindung, vom Ich (Ego) oder vom Körper? Ist es die Unruhe meiner Körperin, weil sie auf dem Weg, den ich gerade gehe, nicht sein will?



Oder die meines Ego, das eine Korrektur oder das Verlassen meiner Komfortzone fürchtet? Es erfordert ein feines Gespür, das zu unterscheiden. Ich übe mich darin.

Und dann der entscheidende Schritt: Wenn ich die Botschaft vernommen habe, was folgt daraus?

Wenn ich meine Freundin frage: „Was kann ich für dich tun?“ und sie antwortet: „Bring mir ein Glas Wasser, bitte“, gehe ich dann hin und sage: „Nein, keine Lust“? Nein, natürlich nicht! Mit meiner Körperin aber bin ich oft genug so umgegangen.

Ich bitte sie um Verzeihung!



Die Fotos zeigen folgende Pflanzen:

Schöllkraut, Gundelrebe, Spitzwegerich-Blüte, Waldmeister, Löwenzahn, Sauerampfer, Weiße Taubnessel, Bärlauch.

*Cornelia Blume, Aquilegia - Praxis für WiederEinStimmung, Liegnitzer Str. 2/1,
72072 Tübingen, Tel. 07071 360286, www.cornelia-blume.de, corn.blume@freenet.de*