

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Zu einem gesunden und zufriedenen Leben gehört nicht nur das rein körperliche Wohlbefinden. Ein wacher Geist ist mindestens ebenso wichtig. Das erkannte auch schon der Dichter Juvenal, der in seinen Satiren u. a. schrieb »[...] orandum est ut sit mens sana in corpore sano« (Satire 10, 356). »Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei«. Damit meinte er nicht wie es fälschlicherweise gerne ausgelegt wird, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohne – also wer sich viel bewege und gesund lebe, zwangsläufig auch geistig fit sei. Er wollte mit dieser Spitze vielmehr die abergläubischen Bürger Roms treffen, die wegen allerlei bagatellhaften Problemen und törichten Wünschen mit Fürbitten und Gebeten die Götter anriefen. Sie sollten doch lieber um einen gesunden Geist beten, auf dass sie von diesem Verhalten abließen.

Meist wird das Zitat in der oben genannten Weise verkürzt zitiert, missverstanden oder sogar vorsätzlich (z. B. im Nationalsozialismus) falsch interpretiert. Im Umkehrschluss hieße die Redewendung sogar, dass in kranken und schwachen Körpern kein gesunder Geist innewohne – was quasi eine Diskriminierung Körperbehinderter darstellt.

Doch Zusammenhänge zwischen körperlicher und geistiger beziehungsweise psychischer Gesundheit gibt es ohne Frage. Eine organische Erkrankung und/oder Schmerzen können zum Beispiel zu Konzentrationsschwäche, Gedächtnisproblemen, Depressionen oder zum geistigen Verfall führen. Ein bekanntes Beispiel ist das Leben des englischen Königs Georg III (1738–1820), dessen Regierungszeit von einer zunächst episodisch auftretenden und schließlich permanenten Geisteskrankheit infolge einer Stoffwechselerkrankung (Porphyrie) geprägt war. Von der anderen Seite betrachtet, zeigen Studien, dass Präventionsmaßnahmen wie sportliche Betätigung das Risiko, im Alter Alzheimer zu bekommen, um bis zu 50% senken können.

Im Ayurveda beginnt die Prävention von Alterserkrankungen sogar schon in der Planung des Kindes (s. H. Gupta S. 17). Hier werden die angehenden Eltern behandelt, sodass Samen und Eizelle im perfekten Gesundheitszustand sind, damit das daraus entstehende Kind einen optimalen Start ins Leben hat. Diese Vorsorge zieht sich durch alle Lebensphasen. Ziel ist eine körperliche und psychische Stabilität durch die mögliche negative Veränderungen abfangen

werden, bevor sie als ernsthaftes Symptom in Erscheinung treten.

Aus dem Bereich der chinesischen Medizin kennen wir Qi Gong, modern als »Übungen zur Aktivierung der Lebenskraft« übersetzt. Den ersten schriftlichen Hinweis auf diese Übungen findet man im »Huangdi Neijing« (ca. 2600 v. Chr.). Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sowohl präventiv als auch akut sind ausgesprochen gut untersucht. Auch hier zeigt sich wieder das Zusammenspiel von Körper, und Geist. Regelmäßiges Üben reduziert unter anderem Müdigkeit, Ärger, Depressionen und Angstzustände (s. T. Allhoff S. 22).

Hildegard von Bingen (1098–1179) zeigt in ihren Werken auf, wie eng Seele und Körper zusammenhängen, wie jene eine Krankheit in einem Organ verursacht und wie beide sich im Erkrankungsfall wechselseitig beeinflussen. Für die Behandlung der psychosomatischen Erkrankungen setzte Hildegard nicht nur auf Fasten, Schwitzkuren und lange Wanderungen in der Stille sondern auch auf Heilsteine, wie Smaragd oder Amethyst (s. M. Schneider S. 12). In ihrem »Buch von den Steinen« erläutert sie unterschiedliche auf das individuelle Leiden zugeschnittene Anwendungen der Edelsteine. Einige Krankheiten werden behandelt, indem Steine äußerlich aufgelegt oder als Kettenanhänger getragen werden. Andere Rezepte verlangen, dass Edelsteine in Wein oder Bier aufgekocht, vorher teilweise in der Sonne, über Buchen- oder Lindenholz erwärmt werden. Der Achat (s. Titelbild) zum Beispiel, soll ihr zufolge äußerlich angewendet nach Kontakt mit dem Gift von Spinnen und Insekten, die schmerzende Stelle heilen und das Gift herausziehen. In Kreuzesform offen durchs Haus getragen schützt er dieses gegen Diebe.

Zu berücksichtigen bei den alten Rezepturen ist ggf. die Namensentwicklung der Edelsteine. In den letzten 200 Jahren wurden viele Namen neu definiert, sodass man in der Literatur mitunter die angepassten Bezeichnungen findet. Wir haben in diesem Heft auf Spekulationen verzichtet und die traditionelle Zuordnung beibehalten.

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin