

Sarah Müller Siczek | Andrea Peng

SPAGYRIK

Die heilende Kraft der
Pflanzenessenzen





Sarah Müller Siczek | Andrea Peng

SPAGYRIK

Die heilende Kraft der
Pflanzenessenzen



Chamomilla recutita

Inhalt

Vorwort 4

SPAGYRIK – EINE EINFÜHRUNG 7

- Alchemie und die innere Kraft 9
- Paracelsus und die heilende Kraft 9
- Die drei Prinzipien: Sal, Sulfur und Merkur 10
- Herstellung spagyrischer Mittel 12
- Die Nutzbarmachung der pflanzlichen Heilkräfte 16
- Gemmotherapie als Ergänzung 17
- Spagyrische Mittel anwenden 18

HEILPFLANZENPORTRÄTS 21

- Achillea millefolium (Schafgarbe) 22
- Aconitum napellus (Blauer Eisenhut) 24

- Aesculus hippocastanum (Rosskastanie) 25
- Alchemilla xanthochlora (Frauenmantel) 26
- Allium cepa (Küchenzwiebel) 28
- Allium sativum (Knoblauch) 29
- Angelica archangelica (Engelwurz) 30
- Arnica montana (Arnika) 32
- Artemisia abrotanum (Eberraute) 33
- Artemisia absinthium (Wermut) 34
- Atropa belladonna (Tollkirsche) 36
- Avena sativa (Hafer) 38
- Bellis perennis (Gänseblümchen) 39
- Betula pendula (Hängebirke) 41
- Calendula officinalis (Ringelblume) 42
- Capsella bursa-pastoris (Hirtentäschchen) 44
- Cardiospermum halicacabum (Ballonpflanze) 45
- Chamomilla recutita (Kamille) 46
- Chelidonium majus (Schöllkraut) 48
- Cimicifuga racemosa (Traubensilberkerze) 50

- Crataegus* sp. (Weißdorn) 52
Cynara scolymus (Artischocke) 54
Drosera rotundifolia (Sonnentau) 56
Eleutherococcus senticosus
 (Taigawurzel) 57
Ephedra distachya (Meerträubel) 58
Equisetum arvense (Schachtelhalm) 60
Eupatorium cannabinum
 (Wasserdost) 61
Euphrasia officinalis (Augentrost) 63
Filipendula ulmaria
 (Mädesüß, Spierblüte) 64
Foeniculum vulgare (Fenchel) 65
Fumaria officinalis (Erdrauch) 66
Gaultheria procumbens
 (Wintergrün) 68
Geranium robertianum
 (Storchenschnabel) 69
Glechoma hederacea (Gundelrebe) 71
Humulus lupulus (Hopfen) 72
Hydrastis canadensis (Kanadische
 Gelbwurzel) 73
Hypericum perforatum (Johannis-
 kraut) 75
Lavandula officinalis (Lavendel) 77
Melilotus officinalis (Steinklee) 78
Melissa officinalis (Zitronenmelisse) 80
Mentha piperita (Pfefferminze) 81
Nicotiana tabacum (Tabak) 83
Papaver rhoeas (Klatschmohn) 84
Passiflora incarnata (Passionsblume) 85
Pelargonium reniforme, *P. sidoides*
 (Kapland-Pelargonie) 87
Petasites hybridus (Pestwurz) 88
Pimpinella anisum (Anis) 89
Piper methysticum (Kawa-Kawa) 91
Plantago lanceolata (Spitzwegerich) 92
Punica granatum (Granatapfel) 94
Rauwolfia serpentina (indische
 Schlangenwurzel) 96
Rosmarinus officinalis (Rosmarin) 97
Ruta graveolens (Weinraute) 98
Salvia officinalis (Salbei) 100
Sambucus nigra (Schwarzer
 Holunder) 101
Secale cornutum (Mutterkorn) 103
Solidago virgaurea (Echte Goldrute) 105
Strychnos nux-vomica (Brechnuss) 106
Taraxacum officinale (Löwenzahn) 107
Thryallis glauca (Galphimia) 109
Thuja occidentalis (Thuja,
 Lebensbaum) 110
Thymus vulgaris (Thymian) 111
Tilia sp. (Linde) 113
Tropaeolum majus
 (Kapuzinerkresse) 115
Usnea barbata (Bartflechte) 117
Valeriana officinalis (Baldrian) 118
Vincetoxicum hirundinaria
 (Schwalbenwurz) 119
Viola tricolor (Stiefmütterchen) 120
Vitex agnus-castus (Mönchspfeffer) 122
Zingiber officinale (Ingwer) 124
- INDIKATIONEN 127**
- Wie behandle ich mich selbst? 128
 Atemwege 128
 Herz-Kreislauf-System 138
 Bewegungsapparat 143
 Nervensystem 151
 Haut 160
 Verdauungstrakt 168
 Nieren und Blase 179
 Frauenbeschwerden 183
 Kinder 195
- SERVICE 207**
- Literatur 208
 Schnell nachgeschlagen 209
Indikationen im Überblick 214
 Dank 220
 Die Autorinnen 221



Calendula officinalis

Vorwort

Auch nach Jahren der Beschäftigung mit der Spagyrik staunen wir wieder und wieder über die Achtsamkeit, die sie den Pflanzen entgegenbringt, über die Sorgfalt gegenüber jedem einzelnen Arbeitsschritt und über die pure Essenz, die am Ende der aufwendigen Verwandlungsschritte mit all ihren wertvollen Inhaltsstoffen steht. Der Leserin und dem Leser die Idee und das große Werk nahezubringen, die in einer jahrhundertealten Tradition stehen, ist unser erstes Anliegen.

Dabei möchte dieses Werk seine eigene Art von Pionierarbeit leisten und seine ganz individuelle Sicht auf die Pflanzenwelt zeigen. Es soll kein all-umfassendes Kompendium sein, sondern eine Anleitung zur Anwendung und Integration von altem, erprobtem Wissen in einen modernen Alltag. Die Beschäftigung mit dieser alten Vorgehensweise bringt uns die Pflanzenwelt näher, lässt uns jede einzelne Pflanze genauer betrachten, erschließt uns ihre Kraft und ihre Besonderheiten. Dabei scheint die Spagyrik im Methodenspektrum der Naturheilkunde besonders kompliziert und komplex. Wir schrecken fast zurück, wenn wir von der Verbindung zwischen Alchemie und Spagyrik erfahren. Vor unserem inneren Auge

tauchen Bilder skurriler Gestalten in mittelalterlichen Gewändern auf, die in düsteren Gärküchen experimentieren, um Blei in Gold zu verwandeln oder den Stein der Weisen zu finden. Kaum vorzustellen, dass auf diesem Weg Arzneien entstehen.

Mit der Wirklichkeit haben diese Bilder allerdings nichts gemein. Der Schein trügt. Alchemie ist viel leichter zugänglich, als man auf den ersten Blick vermuten mag. Sie ist die Meisterin der Transformation, der Verwandlung eines Zustands in einen anderen. Davon sind wir alltäglich umgeben. Wir gehen ganz selbstverständlich mit Prozessen um, die Stoffe verwandeln: Nur so kann das Getreide zum Brot, können die Trauben zum Wein werden. Nur so kann eine Ausgangssubstanz sich derart verändern, dass wir sie nutzen können. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Korns erschließen sich durch die Transformation für unseren Körper und nähren ihn. Durch den alchemistischen Prozess, die Verwandlung der Materie, ist ganz schlicht ein Brot geworden. Plötzlich wird deutlich, dass sich die Alchemie nur im übertragenen Sinne mit der Verwandlung in Gold oder dem Stein der Weisen beschäftigt: Ist die Erschließung unserer Nahrung nicht schon wertvoll genug? Ein Prozess, der Ausgangsstoffe veredelt und für uns zugänglich macht?

Wie sich diese Idee auf Arzneien übertragen lässt: Das möchten wir Ihnen mit diesem Buch vermitteln! Alchemie findet jeden Tag um uns herum statt, sie ist Teil eines lebendigen Prozesses und möchte den Dingen auf den Grund gehen, das Wesen der Sache entschlüsseln.

Auch das Verfassen dieses Buches war für uns beide ein Prozess des Werdens, des Ergründens der eigenen Sichtweise. Nicht immer war es einfach, diese dann auch gelten zu lassen. Aber wenn wir jetzt darauf blicken, erkennen wir den alchemistischen Weg, der auch die Entstehung dieses Buches vom Konzept zum fertigen Werk begleitete.

Wir hoffen, Ihnen mit unserem Ratgeber eine gute Orientierung zu ermöglichen: Wann kommt welche Pflanze zum Einsatz? Welche Kombinationen sind möglich? Wie wende ich sie am besten an? Um ihnen ein möglichst breites Spektrum an Pflanzen zu zeigen, sind die Pflanzenporträts bewusst kurz gehalten und geben die für uns wichtigsten Einsatzgebiete wieder.

Ein kleiner Ausflug in die Gemmotherapie ermöglicht Ihnen, erprobte Kombinationen zwischen Gemmotherapie und Spagyrik für die Selbstmedikation zu nutzen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Kennenlernen und Anwenden der Kraft der Spagyrik.





Valeriana officinalis

The background is a soft-focus photograph of a plant, likely a rose, with numerous small, clear dew drops clinging to its leaves and buds. A large, stylized green graphic, consisting of two overlapping wavy shapes in shades of light green and lime green, is positioned in the lower half of the frame. The text is written in a white, elegant script font within the lime green area.

*Spagyrik –
eine Einführung*

In meiner Hand: ein Fläschchen mit der Aufschrift „Lavandula – Spagyrisches Arzneimittel“. „Es wird Dir helfen, Ruhe zu finden“, hat man mir versichert. Das kann ich mir angesichts des Ausgangsstoffes gut vorstellen. Beim Gedanken an Lavendel sehe ich beeindruckende lila Felder, Sonnenschein und blauen Himmel vor mir. Fast kann ich den betörenden Duft der blühenden Pflanze riechen.

Doch was genau bedeutet Spagyrik? Der Name stammt aus dem Griechischen habe ich gelesen. Paracelsus hat ihn für ein Verfahren eingeführt, mit dessen Hilfe sich aus Pflanzen Arzneimittel herstellen lassen und das auf die Alchemie zurückgeht. Alchemie? War es nicht so, dass man vor langer Zeit versuchte, mit der Alchemie einen Stoff in einen anderen zu verwandeln, um zu einer Essenz vorzustoßen, die als Heilmittel dient? Das möchte ich nun doch genauer wissen ...

**Aus möglichst unberührter Natur
stammen die pflanzlichen Grundstoffe
der spagyrischen Essenzen.**



Alchemie und die innere Kraft

Die Wurzeln der Alchemie und der Spagyrik sind uralt. Sie reichen Jahrtausende zurück zu Zeiten, da man die Welt mit anderen Augen betrachtete als heute. Das ganze Universum, die Natur, so glaubte man, sei aus einer einzigen Quelle entstanden, einer Quelle „geistiger Natur“. Wir würden diesen Ursprung vielleicht als Energie bezeichnen. Den Menschen sah man als Mikrokosmos in diesem gesamten Makrokosmos. Alles war eins, gehörte zusammen und war sich ähnlich. Diese Ähnlichkeit nennt man Analogie. Steht nun aber alles in einem Zusammenhang bzw. in Analogie, sei es Mensch, Tier, Pflanze oder Stein, dann unterliegt es auch denselben Gesetzmäßigkeiten und ist nach demselben Muster aufgebaut. Natürlich sind weder Tier und Pflanze noch Mensch und Stein dasselbe – das war den Alchemisten wohl bewusst. Doch aus ihrer Perspektive unterliegen sie alle denselben natürlichen Kräften und sind auf vergleichbare Weise gegliedert. Welch Unterschied zur heutigen Chemie! Sie interessiert sich für die Beschaffenheit der Materie, fokussiert das Detail, betrachtet die molekulare Struktur. Bezieht sie sich auf Arzneimittel, so untersucht sie den Wirkstoff, möchte greifbar und zählbar machen. Ganz im Gegensatz zur Alchemie. Nicht die Stoffe als solche waren für sie von besonderem Interesse, sondern die Kraft, die sich in der Materie ausdrückte. So versucht sie das Wesen zu erkennen und möglichst rein herauszuarbeiten.

Chemie und Alchemie

Chemie und Alchemie mögen zwar die gleiche Sache betrachten, beispielsweise ein Heilmittel, doch sind ihre Blickwinkel vollkommen unterschiedlich. Während die Chemie die Wirkung eines Heilmittels seiner Stofflichkeit zuschreibt (Wirkstoff), erkennt die Alchemie die Wirkung in einer nicht sichtbaren oder messbaren Kraft, einer lebendigen Dynamik (Wirkprinzip).

Paracelsus und die heilende Kraft

Der Begriff Spagyrik taucht bei Paracelsus (1493–1541), dem berühmten Arzt und Alchemisten, nachweislich auf. Ob er ihn erfunden hat, ist umstritten. In diesem Buch verstehen wir Spagyrik als eine „Alchemie der Heilpflanzen“. Paracelsus hielt die Spagyrik für die beste und wirksamste Art der Heilmittelzubereitung und schrieb, dass nur der ein guter Arzt sein könne, der sich auch auf die Alchemie verstehe. Mit den Wortteilen „spao“ (ich trenne) und „ageiro“ (ich vereinige) verweist das Wort Spagyrik auf den Herstellungsweg: Die Heilpflanze wird zunächst „geöffnet“, dann in einem Prozess „gereinigt“ und anschließend zu einem Heilmittel vereinigt. Lateinisch wird dieser Vorgang auch mit „solve et coagula“



Heute ist das alchemistische
Labor hell und luftig.

(löse und verbinde) bezeichnet. Durch das Lösen und Verbinden gelangst du zum Meisterwerk, verspricht ein alchemistischer Leitsatz. Damit ist das Wichtigste schon gesagt: Wenn der Spagyriker ein Heilmittel herstellt, so trennt er seinen Ausgangsstoff auf, scheidet den „Ballast“ (z. B. das Gift) ab und setzt das Ganze wieder zusammen. Er „erhöht“ sozusagen die verarbeiteten Stoffkomplexe.

Die Pflanze als Ausgangssubstanz wird dabei zum Zeitpunkt ihrer höchsten Entfaltung geerntet. All ihre Teile werden verwendet, nicht etwa nur die besonders wirkstoffhaltigen. Denn es geht nicht um den Stoff, sondern um den Ausdruck.

Ziel der Spagyrik ist es, die heilende Kraft, das „Arcanum“ (lateinisch für „Geheimnis“), das nichts Schädliches mehr an sich hat, aus den Ausgangssubstanzen herauszuarbeiten. Doch wie soll das geschehen, da das Wesentliche, das Arcanum, ja nichts Materielles ist?

Die drei Prinzipien: Sal, Sulfur und Merkur

Das Wichtigste bei einer Trennung sind die Kriterien. Man kann eine Pflanze nach ganz verschiedenen Kriterien auftrennen, z. B. nach ihren Organen, also Wurzel, Stängel, Blatt,

Blüte. Oder nach chemischen Gesichtspunkten, also gewisse Stoffe, z. B. Bitterstoffe, extrahieren. Diese können sich sowohl in der Wurzel wie auch in der Blüte oder dem Blatt befinden. Oder man kann sie – und das ist der Weg der Spagyrik – nach ihren Wesensgliedern aufspalten. Diese sind zwar nicht materiell, aber es gibt Stoffe, die ihre Merkmale sehr deutlich zeigen und sie damit sozusagen repräsentieren. Diese Wesensglieder nennt man Sal, Sulfur und Merkur. Es sind die sogenannten drei philosophischen Prinzipien – philosophisch, weil es sich dabei um geistige, dynamische Größen und nicht um materielle handelt.



DAS PRINZIP SAL

„Sal“ ist lateinisch und bedeutet Salz. Salz hat die Eigenschaft, dass es Kristalle bilden kann. Es strukturiert sich zu regelmäßigen, geometrischen Gebilden. Es ist fest und hart. Schöne Kristalle sind meist durchsichtig, was ein Zeichen für ihre Reinheit ist. Im Salz haben wir also einen Stoff, der eine Naturdynamik bildhaft zeigt: jene Grunddynamik in der Natur, die strukturiert, Ordnung schafft, verdichtet. Diese Dynamik ist verantwortlich für die Formgebung, für jede körperliche (anfassbare, materielle) Erscheinung in der Natur. Man nennt das Sal-Prinzip deshalb auch „körperliches Prinzip“ oder kurz Körper.



DAS PRINZIP SULFUR

„Sulfur“ ist ebenfalls lateinisch und heißt Schwefel. Der Schwefel zeigt ein anderes Bild: Er ist intensiv gelb gefärbt, riecht sehr stark und brennt. Da wird eine ganz andere Dynamik sichtbar. Farbe und Geruch sind sehr individuell. Im Sulfur sehen wir das differenzierende, individualisierende Prinzip. Es schafft nicht eine Form wie das Sal, sondern einen Inhalt, den Charakter, das Einzigartige. Es ist brennend, leuchtend. Deshalb steht Sulfur für das „seelische Prinzip“ oder kurz für die Seele, denn diese ist es, die jede Erscheinung einzigartig macht.



DAS PRINZIP MERKUR

Merkur bedeutet auf Latein nichts anderes als Quecksilber. Früher nannte man Quecksilber auch „Argentum vivum“, das lebendige Silber. Es ist zwar ein Metall, trotzdem ist es flüssig,

quirlig, passt sich jeder Form an. Lässt man es fallen, bilden sich Unmengen kleiner Kügelchen, die sich alsbald wieder zu größeren Kügelchen vereinen. Das ist ein Bild für jene Kraft in der Natur, die Leben schafft, zu Bewegung und Austausch drängt. Das lebensspendende Prinzip. Es bewegt, verbindet, schafft Kommunikation und Rhythmus. Quecksilber verdampft sehr leicht. Ebenso wie das (brennende) Prinzip Sulfur ist der (verdampfende) Merkur sehr flüchtig. Er stellt das luftige, „geistige Prinzip“ – kurz Geist genannt – dar.

ANWENDUNG DER DREI PRINZIPIEN

Trennen wir nun eine Pflanze spagyrisch auf, so suchen wir in ihr Stoffe, die den drei Prinzipien entsprechen, reinigen jeden einzelnen und fügen sie am Schluss wieder zusammen.

Mit dem Prinzip **Sal** haben wir es relativ leicht, denn der Pflanzenkörper besteht zu einem Teil aus Mineralsalzen, die sich herauslösen und kristallisieren lassen.

Schwieriger wird es schon beim **Sulfur**. Der chemische Stoff Schwefel lässt sich kaum in Pflanzen finden. Trotzdem hat jede Pflanze ihre eigene Farbe, ihre charakteristische Art und einen ganz speziellen Geruch. Eine Analogie zum Sulfur finden wir beispielsweise in den ätherischen Ölen, die die reinste Form der pflanzlichen Individualität darstellen und dem Schwefel sehr verwandte Eigenschaften zeigen, nämlich Farbe, Geruch und die Brennbarkeit.

Noch komplizierter wird es mit dem **Merkur**. Gäbe es in den Pflanzen Quecksilber, so wäre das ziemlich gefährlich, denn das Element Quecksilber ist stark giftig. Dennoch gibt es einen Stoff, der dem Merkur entspricht. Er ist zwar nicht in dieser Form in der Pflanze zu finden, lässt sich aber durch die Umwandlung des in den Pflanzen vorhandenen Zuckers darstellen. Es ist der Alkohol, den man auch „Aqua vitae“, das „Lebenswasser“ oder den „Sprit“ nennt. Spiritus ist die lateinische Bezeichnung für Geist, deshalb werden alkoholhaltige Getränke auch als „geistige Getränke“ bezeichnet.

Alle Teile der Pflanze werden verwendet, denn es geht nicht vorrangig um den Stoff, sondern um den Ausdruck.



Herstellung spagyrischer Mittel

Spagyrische Mittel werden in speziellen Betrieben hergestellt, die über eine entsprechende Ausrüstung verfügen. In der praktischen Umsetzung, also der konkreten Herstellung spa-



gyrischer Heilmittel, gibt es verschiedene Wege zum Ziel. Der gängigste davon ist die Methode nach Zimpel (Carl Friedrich Zimpel, 1801–1879, deutscher Ingenieur und Mediziner), die im deutschen homöopathischen Arzneibuch festgeschrieben ist. Doch es gibt auch zahlreiche andere Verfahren, z. B. Pekana, Krauss, Glückselig, Bernus, Lüthi und Baumann. So sehr die verschiedenen Wege voneinander abweichen können, so gibt es doch einige Stationen, die durchschritten werden müssen. Wenn immer möglich, verwendet man in der Spagyrik die frische, blühende Pflanze mit all ihren Teilen, auch der Wurzel. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Standortbedingungen wie Klima und Bodenbeschaffenheit den artspezifischen Ansprüchen der Pflanzen gerecht werden. Die Spagyrik nach Baumann, die weniger die rationellen und schnellen Resultate in den Mittelpunkt stellt, sondern ihren eigenen Weg gefunden hat, um das geistige Wirkprinzip aus der Materie herauszulösen, betrachten wir im nächsten Abschnitt etwas detaillierter. Handarbeit ist dabei von der Ernte bis zur Wiedervereinigung von zentraler Bedeutung.

Vorbereitung der Pflanze. Ganz wichtig ist die Vorbereitung der Pflanze, ohne die eine Auftrennung in ihre drei Prinzipien nicht möglich ist. Die Pflanzen werden sorgfältig gesäubert, kleingeschnitten und zusammen mit Wasser, Zucker und speziellen Hefen einem Gärungsprozess unterzogen.

Mit aller Sorgfalt werden die Pflanzen vorbereitet.



Während der Gärung geht die Lebenskraft der Pflanzen in die Maische über

Durch Abpressen erhält man die flüssige Maische, die im nächsten Schritt destilliert werden kann.

Gärung. Während der Gärung wandeln die Hefen diverse, in den Pflanzen enthaltene Stoffe um, wie Alkaloide, Glykoside usw., sodass sie vom Körper unbedenklich genutzt werden können. In der Maische entsteht ein neues Stoffgefüge, das alkoholhaltig ist. Der beigefügte Zucker dient den Hefen dabei als Nahrung. Der Gärungsprozess dauert länger und die Vergärung ist vollständiger, als wenn die Hefen nur den „Eigenzucker“ der Pflanzen zur Verfügung hätten. Dieser Gärungspro-



Durch die Destillation werden alkoholische und wässrige Bestandteile getrennt aufgefangen.

zess bedeutet für die Pflanze das Absterben. Sie hört auf, so zu sein, wie sie auf der Wiese war. Ihre Lebenskraft geht in Form des sich bildenden Alkohols (Merkur) in die Maische über. Durch Abpressen wird die flüssige Maische von den festen Pflanzenrückständen getrennt, um dann einzeln weiterverarbeitet zu werden.

Vakuumdestillation. Die flüssige Maische wird bei 42° unter Vakuum destilliert. Bei dieser Destillation werden zuerst der das Merkur-Prinzip repräsentierende Alkohol und die leichtflüchtigen Bestandteile wie z. B. das ätherische Öl, das den Sulfur darstellt, abdestilliert und aufgefangen. Die Destillation läuft weiter, bis auch das Wasser und die wasserlöslichen Inhaltsstoffe aufgefangen wurden. Es resultieren somit zwei Destillate – ein alkoholisches und ein wässriges. Im Destillierkolben bleiben nichtdestillierbare Rückstände zurück, die ebenfalls weiterverarbeitet werden.

Kalzination. Der Destillationsrest und die mittlerweile getrockneten Pflanzenreste, die beim Abpressen der Maische



Das Durchglühen während der Kalzination lässt wertvolle Asche zurück. Sie wird dem wässrigen Destillat zugegeben.



Erst durch die chymische Hochzeit wird die Essenz vollständig.

Liebliche Essenz

Nach Aussage der alten Alchemisten ist eine sorgfältig gearbeitete spagyrische Essenz immer sehr angenehm einzunehmen, völlig gift- und nebenwirkungsfrei und darüber hinaus praktisch unbegrenzt haltbar.

Oder wie Johann Rudolph Glauber in seiner 1654 veröffentlichten „Pharmacopaea spagyrica“ schreibt:

„... und es resultiert eine klare, kräftige und liebliche Essenz, davon etliche Tropfen mehr Kraft beweisen als des rohen Krautes eine ganze Handvoll.“

entstanden sind, werden nun getrennt voneinander zu zwei Aschen verbrannt und anschließend „kalziniert“, das heißt, bei hohen Temperaturen so lange durchgeglüht, bis aus den Pflanzenresten ein homogenes, helles und aus dem Destillationsrückstand ein meist pflanzentypisch gefärbtes Pulver entstanden ist. Beide Pulver werden dem wässrigen Destillat zugegeben, sodass nun alle wasserlöslichen Bestandteile wie z. B. die Salze (Sal-Prinzip), aber auch Pflanzenfarbstoffe (Sulfur-Prinzip) usw. im wässrigen Destillat gelöst werden. Die nicht löslichen Teile werden abfiltriert und verworfen.

Vereinigung. In der sogenannten chymischen Hochzeit wird das alkoholische Destillat dem wässrigen Destillat beigemischt und vermischt. Das Resultat ist die spagyrische Essenz, die nun für die Reifephase mindestens ein Jahr gelagert wird, bevor sie in einer Verdünnung von 1:10 und nach genauesten Richtlinien im Labor geprüft wird, in den Fachhandel kommt und für Sie, liebe Leserinnen und Leser, nutzbar wird. Zeit und Aufmerksamkeit ist bei der Herstellung spagyrischer Essenzen ein sehr wichtiger Aspekt. Begonnen mit dem Sammeln der Pflanze bis zur Anwendung dauert der Herstellungsweg im Durchschnitt zwei bis drei Jahre.

Die Nutzbarmachung der pflanzlichen Heilkräfte

Durch die Alchemie oder die Spagyrik wird ein Stoff so umgewandelt, dass er vom Menschen aufgenommen werden kann. Wenn wir uns dies am Beispiel von Getreide verdeutlichen, wird uns schnell bewusst, dass wir uns durch das Kauen von Körnern schwerlich ernähren können. Werden die Körner jedoch verarbeitet (also gemahlen, zerkleinert, gekocht oder durch Gärprozesse aufgeschlossen), können wir sie in dieser Form verdauen und ihre Inhaltsstoffe aufnehmen. Kurz gesagt: Wird das Getreide zu Brot, Nudeln, Porridge oder Frischkornmüsli verarbeitet, so nährt es uns.

Am Beispiel einer Pflanze bedeutet dies, dass die Bestandteile der Pflanze zunächst getrennt, dann weiterverarbeitet und zuletzt wieder zusammengefügt werden, um ihre Heilkräfte für den Menschen umfassender nutzbar zu machen.

Das Besondere der spagyrischen Aufarbeitung der Pflanzen liegt darin, dass durch den umfassenden Bearbeitungsprozess sämtliche Inhaltsstoffe der Pflanzen für den Menschen

erschlossen werden können, also sowohl die in Flüssigkeiten löslichen Substanzen als auch die mineralischen Bestandteile. Darin besteht der wesentliche Unterschied zwischen Spagyrik und rationaler Phytotherapie.

Zeit und Aufmerksamkeit. So heißen zwei der wichtigsten Zutaten in diesem Prozess, der die Pflanze in eine kostbare Essenz verwandelt. Kostbar, weil im Destillationsprozess nur alle acht Sekunden ein Tropfen in das Fläschchen fällt und der gesamte Herstellungsprozess zwei bis drei Jahre dauert. Ein Verfahren, das kompromisslos Qualität vor Quantität setzt. Ein Wunder in unserer schnellen Zeit.

Fast ehrfürchtig betrachte ich nun das Fläschchen „Lavandula“ in meiner Hand, denn mir wird schlagartig bewusst, dass genau das mir Entspannung schenken kann, was mit einer so puren Haltung der Sorgfalt und Achtsamkeit geschaffen wurde.

Gemmotherapie als Ergänzung

Im Selbstbehandlungskapitel ab Seite 128 haben wir Hinweise auf einzelne gemmotherapeutische Mazerate gegeben, die die spagyrische Therapie unterstützen können. Doch was genau ist die Gemmotherapie? Bei der Herstellung der Mittel wird tatsächlich nur das Lebendigste der Pflanze verwendet: Knospen, Triebspitzen und junge Schösslinge von Bäumen und Sträuchern. Kein Wunder also, dass auf diesem Weg wertvolle Essenzen entstehen, die regulierende, beruhigende und stärkende Wirkung haben. Dafür sind vor allem Pflanzenhormone, Aminosäuren, Vitamin C und Flavonoide etc. verantwortlich, die sich in den Knospenmitteln finden. Je nach verwendeter Pflanzenknospe entwickelt sich die Wirkung in anderen Bereichen des menschlichen Organismus.

Die Gemmotherapie wirkt sanft. Das ermöglicht es ihr, sich mit anderen Therapiemethoden gut zu vertragen und begleitend eingesetzt werden zu können.

Die Kombination eines Knospenmazerats mit einer spagyrischen Aufbereitung, die aus der ganzen Pflanze hergestellt wird, ist ideal. Sie kann das Konzept der Spagyrik vervollständigen; daher wurden Verweise auf gemmotherapeutische Ergänzungsmittel im Selbstbehandlungsteil eingefügt.

Dem belgischen Arzt, Dr. Pol Henry, gelang es in den 1960er-Jahren, die wertvollen Inhaltsstoffe aus frischen Knospen von Bäumen und Sträuchern – es handelt sich sozusagen um pflanzliche Frischzellen – als Heilmittel zugänglich zu machen. Geboren war die Gemmotherapie (von lateinisch „gemma“ = Knospe).

spagyrische Mittel anwenden

Wenn wir über Spagyrik sprechen, sind wir selbstverständlich im Bereich der Naturheilkunde. Wir bewegen uns in unserer Vorstellung nicht auf der Basis einer Ursache-Wirkungs-Kette wie in der wissenschaftlichen Medizin, sondern verstehen uns als Teil eines lebenden Netzwerks von Interaktionen. Wenn wir Spagyrik einsetzen, fügen wir sie in dieses Beziehungsnetz. Damit ist auch klar, dass eine Krankheit, die sich in einem Netz von Verbindungen und Einwirkungen zeigt, naturheilkundlich nicht durch ein Spray einer Heilpflanzenessenz „weggezaubert“ werden kann. Naturheilkundliche Therapie ist eine vielschichtige Antwort auf ein multikausales Geschehen. Das heißt konkret: Stresssymptome beispielsweise können als Hinweis gewertet werden, den Umgang mit sich selbst neu zu überdenken und etwas für sich und das innere Gleichgewicht zu tun. Hierbei können spagyrische Sprays mit Pflanzen wie Lavendel und Melisse sehr hilfreich sein. Die Vorstellung, dass alles so bleiben kann, wie es ist, weil die Pflanzen wie Dopingmittel eingesetzt werden und die Probleme „wegsprühen“ sollen, ist eher weniger wirksam. Wer meint, mit der Einnahme von Spagyrik sei man von der Verantwortung für seine Lebensführung entbunden, weil ja jetzt die Pflanzen die unangenehmen Aspekte kompensieren, irrt. Es braucht immer das eigene Zutun, um anhaltende Veränderung zu erzielen.

Meist werden spagyrische Essenzen aus einzelnen Pflanzen hergestellt. So entsteht zunächst eine große Auswahl an Einzelmitteln, die in der Anwendung einzeln oder in Kombination miteinander gegeben werden können. Oft bietet sich die Mischung von mehreren Pflanzen an, um die Situation eines kranken Menschen abzubilden: Entweder schreibt ein Therapeut ein auf den Patienten abgestimmtes Rezept oder man greift auf bewährte Zusammenstellungen, sogenannte Komplexmittel, zurück. Bei solchen Komplexmitteln kann man sicher davon ausgehen, dass sie sich schon etliche Male im angegebenen Indikationsbereich bewährt haben.

Das Mundspray als Anwendungsform hat viele Vorteile: Es ist sparsam, kann sehr gut dosiert werden und verteilt sich großflächig auf der Mundschleimhaut für eine gute Resorption. Da der Sprühkopf auf der Flasche verbleibt, muss diese nicht geöffnet werden, was gerade bei der Anwendung unterwegs von Vorteil ist.

Dosierung (soweit nicht von einem Arzt oder Heilpraktiker anders verordnet):

Bei akuten Erkrankungen:

- Erwachsene und Kinder ab 12 Jahre: 6–10 × pro Tag 2 Sprühstöße
- Kinder von 6 bis 12 Jahren: 6–10 × pro Tag 1 Sprühstoß
- Kinder bis 6 Jahre: 3–6 × pro Tag 1 Sprühstoß

Bei chronischen Erkrankungen:

- Erwachsene und Kinder ab 12 Jahre: 3 × pro Tag 3 Sprühstöße
- Kinder von 6 bis 12 Jahren: 3 × pro Tag 2 Sprühstöße
- Kinder bis 6 Jahre: 3 × pro Tag 1 Sprühstoß

Die **Eigenbehandlung** mit Spagyrik sollte sich gut und stimmig anfühlen. Wenn Sie auf die Gabe von Spagyrik mit Unwohlsein oder Verstärkung der Beschwerden reagieren, stoppen Sie bitte die Einnahme und wenden Sie sich an einen in Spagyrik erfahrenen Therapeuten.

Selbstverständlich muss die Anwendung von Spagyrik nicht auf die Gabe als Mundspray beschränkt bleiben. Das Spray kann auch in Ellen- oder Kniebeugen, und auf die Haut von betroffenen Bereichen (Brust, Bauch, Rücken) gesprüht werden. Gerade bei der Behandlung von Kleinkindern ist es eine gute Idee, die Hände der Mutter mit dem Spray zu behandeln und diese dann z. B. auf den Bauch des Kindes zu legen.

Spagyrische Mittel lassen sich sehr gut mit schulmedizinischen Arzneimitteln kombinieren. Wichtig ist zu verstehen, dass sie kein Ersatzmittel für ärztlich verordnete Medikamente oder Interventionen sind! Setzen Sie bitte nicht eigenmächtig vom Arzt verschriebene Medikamente ab, verändern Sie die Dosierung nicht ohne Absprache.

Damit sich die Wirkung von Spagyrik voll entfalten kann, ist es wichtig, das Verhalten anzupassen. Themenbereiche wie Ernährung, Bewegung, Maßhaltigkeit, Atmung und stabile soziale Beziehungen sind für die Gesundheit enorm wichtig. Oft hat schon ein spagyrisches Mittel geholfen, zunächst einmal zur Ruhe zu kommen, damit überhaupt eine Reaktion auf die Erkrankung möglich wurde.

Gegenanzeigen: Auf welche spagyrischen Pflanzenzubereitungen Sie bei bestimmten Anwendungsgebieten (Indikationen) verzichten sollten, erfahren Sie im Indikationsteil des Buches. Es sind bis heute keine Fälle deutlicher Nebenwirkungen der Spagyrik bekannt. Die Anwendung kann als sehr sicher angesehen werden.



Artemisia absinthium