

Die Bedeutung des Ausleitens in der Naturheilmedizin

Das Zusammenspiel von Naturheilkunde und Osteopathie | Evelyn Wurster und Martin Kind

Unter Ausleiten wird die Aktivierung der körpereigenen Ausscheidungsorgane und ihrer Helfersysteme verstanden. Die traditionellen Methoden finden dabei ebensolche Anwendung in der Naturheilpraxis wie die modernen Ausleitungsverfahren. Viele Therapien werden dabei durch eine Ausleitung sinnvoll unterstützt. Im Folgenden werden verschiedene Ausleitungsverfahren mit ihren Einsatzgebieten und Kontraindikationen vorgestellt. Auch die Osteopathie kann hier bei diesen Methoden eine wertvolle Unterstützung sein.

Eine wichtige Funktion in der Naturheilkunde ist die Wiederherstellung des körpereigenen Gleichgewichtes. So werden neben der Normalisierung von Blut- und Lymphfluss auch ein Gleichgewicht in Sympathikus und Parasympathikus angestrebt. Entzündungen werden beruhigt und es wird die optimale Versorgung der Zelle mit Nähr- und Sauerstoff angestrebt. Doch auch der Abtransport von Stoffwechselprodukten aus Zelle und Interstitium ist wichtig. Besonders letzteres wird durch die vielfältigen Methoden des Ausleitens bewerkstelligt.

Schon Theophrastus Bombast von Hohenheim (s. Abb. 1) – besser bekannt als Paracelsus – lehrte zu den Ausleiternethoden: „Denn jedes Gift wird vom Alchimisten durch die Ausscheidungsorgane ausgetrieben, und so werden alle Ausscheidungsorgane davon erfüllt!“ [1]. Der Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) hat, Erzählungen zufolge, auf die Frage nach den drei wichtigsten Therapiemethoden geantwortet: „Erstens Entgiftung, zweitens Entgiftung und drittens Entgiftung“ [2].

Dem Wiener Arzt Bernhard Aschner (1883–1960) ist es schließlich zu verdanken, dass Ausleitungsverfahren eine wichtige Säule der ganzheitlichen Naturheilkunde wurden. Aschner war Humoralpathologe und so gründen sich seine Annahmen auf die damals weit verbreitete Säftelehre. Es wurde eine Ausgewogenheit der Säfte, des Blutes, des Schleims sowie der gelben und schwarzen Galle angestrebt. Überschüssige Säfte mussten mit verschiedenen Methoden ausgeleitet werden. Auch wenn man das heute nicht mehr so herleitet, bleibt der therapeutische Nutzen einer Ausleitung unbestritten.



Abb. 1: Paracelsus lebte von 1493 bis 1541. Er brachte die Alchemie in seine medizinische Lehre mit ein – und stellte sich damit gegen die damals vorherrschende Humoralpathologie.

Grafik: Augustin Hirschvogel, 1540.

Die klassischen Ausleiternethoden nach Aschner

Zu den klassischen Ausleiternethoden nach Aschner [3] zählen:

- Der Aderlass,
- das Baunscheidtieren,
- das Cantharidenpflaster,
- die Blutegelbehandlung und
- das Schröpfen (trocken, blutig, Schröpfkopfmassage).

Aderlass

Der Aderlass aktiviert die Blutbildung und hat antidyskratische, antiphlogistische, antispasmodische und auch eine analgetische Wirkung. Hippokrates bezeichnete ihn als probatestes Heilmittel gegen Entzündungen. Leider übertrieben die Ärzte im 17. und 18. Jahrhundert den Aderlass. Er stellte damals praktisch die Hauptgrundlage der Therapie dar und nicht selten wurden 1–2 Liter entnommen. Solcherart malträtierte Patienten starben nicht selten an der Therapie. Ihr Tod wurde jedoch als Gottes Wille bezeichnet und nicht auf die Therapie zurückgeführt. Dem Ansehen des Aderlasses mag dieses jedoch geschadet haben.

Heutzutage werden zwischen 50–500 ml, meist nur 200 ml, mittels einer Vakuumflasche entnommen. Indikationen sind neben Hypertonie, Polyglobulie und Tinnitus auch Rheuma, Psychosen und Depressionen sowie chronisch-entzündliche Erkrankungen. Eine Schweißabsonderung danach ist gewünscht. Der Patient soll mindestens eine Stunde liegen und eine heiße Tasse Tee im Anschluss trinken. Kontraindiziert ist der Aderlass bei chronischen Nierenerkrankungen, Knochenmarkserkrankungen, während der Menstruation, starken Anämien, Durchfällen, Angina pectoris und sehr alten Patienten.

Baunscheidtieren

Das Baunscheidtieren gehört zu den Hautreizverfahren, das durch Pustulation hervorgerufen wird. Mit dem Baunscheidt-Schnepfer (auch „Lebenswecker“ genannt) wird die Haut bis zum Stratum lucidum gestichelt. Die Eindringtiefe der Nadeln beträgt 1–3 mm. Das Areal wird danach mit einem Reizöl eingerieben und anschließend großflächig mit (exanthemischer) Watte abgedeckt. Die Wirkung ist entzündungs- und schmerzhemmend auf tieferliegenden Geweben, wie Muskeln und Gelenke. Es kommt zu Hyperämie der Haut, Tonisierung innerer Organe, Steigerung der Phagozytose und Lymphdrainageeffekt nach innen und außen.

Indiziert ist diese Methode bei Muskelverspannungen, Rheumatismus, chronischen Sehnenentzündungen, chronischen Gelenksbeschwerden und chronischen Bronchitiden. Kontraindiziert ist sie bei Hautveränderungen, sehr dünnen Patienten und vorangegangenen Pneumothorax.

Cantharidenpflaster

Das Cantharidenpflaster wird auch als weißer Aderlass bezeichnet und findet mittlerweile eher selten Einsatz. Es wird ein kleines Pflaster aufgebracht, das mit Cantharis behandelt ist. Nach 1–12 Stunden wird es wieder entfernt: Es hat sich eine Blase gebildet, die mit Lymphe gefüllt ist und Gift- bzw. Schlackenstoffe enthält. Die Blase sollte unter sterilen Bedingungen geöffnet werden sowie mit Puder und am nächsten Tag mit einem Lymphsalbenverband versorgt werden.

Beim Einsatz des Cantharidenpflasters kann es zu Narbenbildungen kommen. Kontraindiziert ist die Methode generell bei allen

Störungen harnbildender oder harnleitender Organe.

Blutegel

Die Blutegelbehandlung wird noch heute in vielen Naturheilpraxen verwendet. Auch wenn sie für den heutigen Patienten gewöhnungsbedürftig sein mag, so ist ihre therapeutische Wirkung über jeden Zweifel erhaben.

Der Blutegel entnimmt ca. 25 ml Blut und injiziert Hirudin und Histamin mit seinem Speichel. Ein Nachbluten ist gewünscht und bedarf einer mehrtägigen Nachbetreuung. Indiziert ist diese Methode bei Entzündungen aller Art, Krampfadern, Rheuma, Furunkel und Fieber. Kontraindiziert ist er bei Gerinnungsstörungen, Einnahme von Gerinnungshemmern, Hauterkrankungen und bei Allergikern. Eine gute Ausbildung und Vertrieb an medizinischen Blutegeln bietet die Biebertaler Blutegelzucht [4].

Schröpfen

Beim Schröpfen werden verschiedene Methoden unterschieden. Seltener wird heutzutage das blutige Schröpfen angewendet. Dabei wird die Haut vorher skarifiziert und dann der Schröpfkopf aufgesetzt.

Beim trockenen Schröpfen wird ohne diese Skarifikation der Schröpfkopf aufgesetzt. Hierbei entsteht ein kleines Hämatom, das innerhalb weniger Tage resorbiert wird.

Ausleiten in der heutigen Zeit

Heutzutage wird häufig auch über Organe ausgeleitet. Man macht sich die Heilkraft des Körpers zunutze und aktiviert die Ausscheidungsorgane. Zu den klassischen Ausscheidungsorganen zählen dabei neben der Niere, Leber und Atmung auch die Lymphe, der Darm und die Haut.

Die Aktivierung der Atmung gelingt am einfachsten durch Bewegung an der frischen Luft und Sport. Die Ausscheidung über den Darm kann mit regelmäßigem Stuhlgang und dem beheben von Störungen wie Enteritiden, Enteraldysbiosen oder -mykosen und dem Leaky Gut optimiert werden. Immer moderner scheint der Gedanke zu werden, über eine Darmtherapie ebenfalls ausleiten zu können. Betrachtet man die Mechanismen im Magen-Darm-Trakt jedoch genauer, so stellt man fest, dass dabei weniger das Ausleiten der Schadstoffe, als das generelle Vermeiden derselben zugrunde liegt. Wenn das Milieu im Darm gestört ist, entstehen dort Schadstoffe. Dazu zählen Ammoniak, der die Leber belastet, genauso wie Histamin. Viele weitere sind möglich.

Wenn hier eine Darmtherapie erfolgt, wird folglich die Gesamtbelastung des Körpers reduziert. Es ist daher kein Ausleiten im eigentlichen Sinne, jedoch eine Therapie, die idealerweise einer Ausleitung vorangestellt wird. Um den Darm auf Dauer gesund zu halten, ist eine faserreiche Mischkost empfehlenswert. Wer reichlich saisonales, regionales Gemüse konsumiert und auf Zusatzstoffe und industriell Verarbeitetes verzichtet, stärkt den Darm auf bestmögliche Art und Weise.

Die Ausleitung der anderen Organe werden von den meisten Therapeuten mittels medikamentösen Ausleitkuren bewerkstelligt. Es gibt viele Konzepte mit Fertigarzneimittel auf dem Markt. Zu den spagyrisch wirkenden zählen die Ausleitkonzepte der Firmen Phönix, Pekana und Soluna. Komplexmittel-homöopathische Ausleitkuren bieten beispielsweise die Firmen Heel, Metafackler und Pascoe an. Phytotherapeutische Ausleitkuren können durch Eigenmischungen von Tees gemacht werden oder indem man Fertigprodukte kauft, wie sie beispielsweise die Firma CERES anbietet. Dabei werden im Rahmen einer Kur abwechselnd Leber, Niere und Lymphe aktiviert. Kontraindiziert ist eine solche Kur bei Infektionskrankheiten, Karzinomen, im Leaky Gut und wenn Erkrankungen der zu aktivierenden Organe vorliegen.

Zu jeder dieser Kuren sollte der Patient ausreichend trinken. Ein Wassermangel äußert sich dabei häufig in Kopfschmerzen. Auch feucht-warme Leberwickel können unterstützen oder die Juv110 Tropfen der Firma Phönix, die ein generell gewebeumstimmendes Mittel sind.

Ausleiten mit Unterstützung der Osteopathie

Für die viszerale Osteopathie sind die fünf Prinzipien der Osteopathie die Grundlage der Arbeit:

- Das Ganzheitsprinzip,
- „Leben ist Bewegung“,
- Autoregulation des Körpers,
- Struktur und Funktion bedingen einander und
- „Zirkulation – die Säfte des Körpers müssen fließen“.

Durch die Behandlung des Darms in seinen unterschiedlichen Aspekten der Organdynamik in Motilität (kinetischer Ausdruck von Gewebe in Bewegung von der Mittelachse weg und wieder hin), Mobilität (passive Bewegung – hier des Darms – unter dem Druck der Zwerchfellpumpe) und der „Gleitflächen“ (Meningen, Pleura, Peritoneum, Perikard) sowie der haltgebenden Strukturen

(zweilagiger Aufbau der membranösen Hülle, Bandapparat, Turgor und intrakavitärer Druck, Mesenterien, Omentum majus und minus) wird das Ziel verfolgt, Blutzirkulation, Lymphfluss und den neurovegetativen Impuls zu verbessern.

Der Darm – aber auch seine in indirekter sowie in direkter Relation stehenden Organbeziehungen – werden hierbei behandelt. Man beachte den Verlauf des N. vagus vom foramen jugulare bis in die Sphinkter der verschiedenen Darmabschnitte. Die Behandlung des Pylorus oder auch aus der Peripherie über die Öffnung des foramen jugulare kann den Darm richtig „zum Leben erwecken“. Das Pendant hierzu – den N. sympathikus – gilt es durch Aufklärung des Patienten positiv zu beeinflussen. Der Patient muss sich ausdauernd und gleichmäßig täglich bewegen (min. 150 Minuten pro Woche), um Stresshormone („auf der Flucht“ wird nicht verdaut), Anspannung sowie die Stase der Säfte zu reduzieren.

Im Mittelpunkt der osteopathischen Darmtherapie steht die Behandlung des Zwerchfells. Durch verbesserte Atmung kommt es zeitnah zu einer Optimierung der Zirkulation der Säfte im gesamten Bauchraum. Atmungsunterstützend ist hier die Mobilisation der Leber und des Magens, aber v. a. auch der Gallenblase. Diese ist häufig gereizt und zwingt den Patienten in eine Flexionshaltung mit eingeschränkter Atmung. Die wird über das Heben der Schultern bei jedem Atemzug kompensiert, was wiederum über eine Verspannung des M. trapezius zu erhöhter Muskelverspannung im Nacken führt und den Nervenaustritt des N. vagus negativ beeinflusst. Das Problem „befeuert“ sich also selbst!

Die Gallenblase kann man mit Oszillationen am Murphy-Punkt zur Entleerung motivieren, was gleichzeitig eine verbesserte Verdauung erzielt. Mit Entleerung der Gallenblase und Mobilisation der Leber kann der Patient sich meist erheblich besser aufrichten und so den Darm selbst mobilisieren.

Dieser Weg stellt nicht den Königsweg dar – es ist eine lose Aufzählung von Möglichkei-

ten, die Martin Kind aber durchaus zu den Favoriten zählt. In der osteopathischen Arbeit darf es eigentlich keine Trennung der Gebiete geben. Wenn man sich aller Teilbereiche annimmt, steht einer Verbesserung der Symptomatik nichts im Weg.

Auch der Patient selbst muss einen großen Teil dazu beitragen!

Fallbeispiel aus der osteopathischen Praxis von Martin Kind

Eine Frau mittleren Alters hat meine Praxis mit verschiedenen unangenehmen Symptomen aufgesucht.

Anamnese

Sie berichtete von einem störenden und ziehenden Gefühl drei bis vier Stunden nach dem Essen unterhalb des Bauchnabels. Auch wenn sie länger stehen musste, bekam sie im unteren Rücken Schmerzen. Enge Hosen und Gürtel konnte sie gar nicht mehr ertragen. Sie berichtete von Stuhlgang mit heller Farbe oder auch Verstopfung mit Schmerzen. Während der Anamnese erzählte sie von einem Stolperer auf dem Feld vor langer Zeit, bei dem sie sich den Fuß verletzte.

Beim Sichtbefund war eine sternosymphisiale Annäherungshaltung gut erkennbar, auch ein Gonavalga rechts. Die Atmung lief nicht in den Bauch, sondern wurde im Stand durch das Heben der Schultern kompensiert. Im Liegen habe ich im Palpationsbefund schwache Pulse an den Füßen feststellen können, eine Eversion des Fußes durch eine Blockierung des Talus (Stolperer auf dem Feld). Aufsteigend war hohe Spannung an Adduktoren, Obturaten und v. a. beiden Iliopsoas-Muskeln inkl. der Nierenfaszien zu spüren. Das alles brachte die Patientin in die schlechte Körperhaltung und ließ eine Aufrichtung nicht zu.

Therapie

In der ersten Sitzung lösten wir die Talusstörung sowie die hohe Spannung an Iliop-

soas und Nierenfaszie sowie den Oburaten. Mit einem warmen Kontakt am Murphy-Punkt sowie kraniosakralen Techniken am Schädel konnte sich die Patientin entspannen und nach der Behandlung besser aufrichten. Sie selbst stellte fest, dass sie ihre Hände nicht mehr hinter dem Rücken verschränken musste und sich dennoch bequem hinstellen konnte.

Die zweite Sitzung zielte auf die Nierenfaszie, um die Durchblutung der Füße wieder zu verbessern. Ebenso war die Mobilisation der Radix mesenterica für die Patientin gewinnbringend und entscheidend. Durch die hier erfolgte Mobilisation kam es zu einer erheblich verbesserten Ent- und Versorgung des Dünndarms, auch die Neurologie am emotionalen Gehirn wurde besser versorgt. Da die Radix eine sehr starke Struktur ist, war eine freie Aufrichtung nach Mobilisation fast problemlos möglich.

Weiterer Verlauf

Bereits nach wenigen Tagen meldete sich die Patientin per E-Mail und berichtete von erheblich weniger Schmerzen im Alltag und v. a. einer sich verbessernden Stuhl-Situation. Danach folgten noch wenige Sitzungen im Abstand von vier bis sechs Wochen, um den Erfolg zu stabilisieren bzw. Rückfälle so gering wie möglich zu halten. Die Eigeninitiative der Patientin war dennoch notwendig: in den Bereichen Ernährung, Alltagsverhalten, Entspannungstechniken etc. Hierbei wurde sie durch Kontakte von mir und meinem Team unterstützt.

Ergebnis

Heute besucht mich diese Patientin ganz selten. Nur wenn sie merkt, dass sie unter Stress ihren Darm nicht mehr selbst steuern kann. Dann lässt sie sich mit Entspannungstechniken sowie mobilisierenden viszerale Techniken helfen.

Fallbeispiel einer Ausleitkur von Evelyn Wurster

Frau W., 39 Jahre, kam mit Oberbauchmeteorismus in meine Praxis. Im Laufe des Tages nahm der immer mehr zu, um sich über Nacht wieder zu beruhigen. Einen Zusammenhang zu Lebensmitteln konnte sie nicht herstellen. Die ärztliche Untersuchung mittels Magen- und Darmspiegelung, Blutuntersuchungen und Ultraschall brachte keine Ergebnisse.

Diagnostik und Therapie

Ein von mir veranlasster Stuhltest in einem darauf spezialisierten Labor [6] zeigte eine

Tipps zur einfacheren Umsetzung der Ausleitkur nach Phönix

Es empfiehlt sich, die Tagesdosis an Tropfen morgens vorzurichten. Das sind bei PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. und PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. 60 Tropfen, bei PHÖNIX Sylibum spag. und PHÖNIX Solidago spag. jedoch 180 Tropfen.

Um sich das Zählen zu ersparen kann die Tagesdosis mithilfe einer Spritze aufgezogen werden. 180 Tropfen entsprechen dabei 5 ml, während die 60 Tropfen 1,5 ml sind.

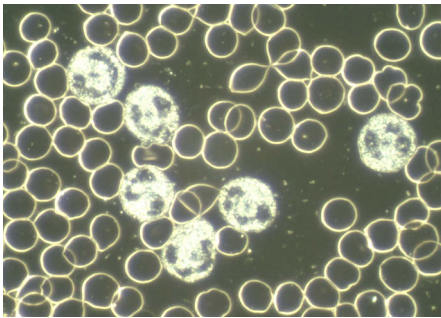


Abb. 2: Dunkelfeldbild – Vor der Ausleitung

ausgeprägte Dysbakterie und einen Leaky Gut. Die eingeleitete Therapie brachte innerhalb von vier Monaten einen Erfolg. Der Meteorismus verschwand. Allerdings fühlte sich Frau W. noch immer nicht gänzlich leistungsfähig. Da beim Leaky Gut Stoffe über die löchrige Darmbarriere in Blut und Körper gelangen können, die dort eigentlich nicht hin sollten, wurde eine Ausleitkur nach Phönix (s. Infokasten, S. 22) verordnet [5]. Die Kur geht 45 Tage. Über die gesamte Zeit sollte Frau W. ausreichend trinken und täglich 3 x 20 Tropfen PHÖNIX Thuja-Lachesis spag., ein Lymphmittel, einnehmen. Von Tag 1–3 wurde ihre Leber mit 3 x 60 Tropfen PHÖNIX Silybum spag. aktiviert. Ab Tag 4 wurde statt der Leber nun die Niere mit 3 x 60 Tropfen PHÖNIX Solidago spag. aktiviert. Ab Tag 7 wurde statt der Niere nun die Haut- und Schleimhaut mit 3 x 20 Tropfen PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. aktiviert. Ab Tag 10 startet es wieder von vorne. Durch die Gesamtkurdauer von 45 Tagen ergeben sich so fünf Zyklen. Ab dem fünften Tag berichtet Frau W. über Müdigkeit, die ein häufig auftretendes Symptom ist, da die Ausscheideorgane, beginnend mit der Leber, sehr stark aktiviert werden. Die Müdigkeit verschwand bei ihr jedoch etwa um den Tag 8 oder 9. Ab dem dritten Zyklus fühlte sie sich sehr gut, tatkräftig und stark – ein Gefühl, das noch weit über das Ende der Kur anhielt.

Ergebnis

Ihre Leistungsfähigkeit war zurückgekehrt. Seither macht sie diese Kur einmal im Jahr im Frühling und es tut ihr gut, wie sie berichtet.

Ausleitkur und Dunkelfeld

Was alles durch die Kur gelöst wird, kann man im Blut sehr gut mit dem Dunkelfeldmikroskop beobachten. Abbildung 2 zeigt ein Dunkelfeldbild vor der Ausleitung. Es ist nur wenig nicht in Ordnung. Man sieht die Erythrozyten (*Kreise mit dunkler Füllung*), die einzeln sind und schön gerundet. Die

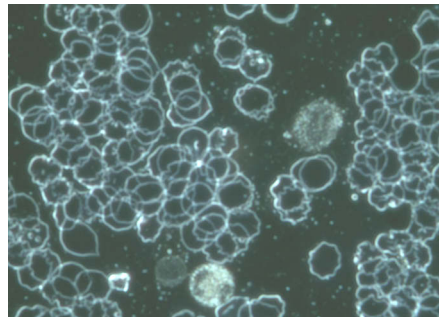


Abb. 3: Dunkelfeldbild – Während d. Ausleitung

größeren, helleren Kreise sind Leukozyten. Alles in allem ein weitestgehend guter Befund. Dem Patienten geht es gut, seine akuten Entzündungen sind abgeheilt und er ist derzeit symptomfrei.

Während der Ausleitung (s. Abb. 3) sieht das jedoch ganz anders aus. Es werden vermehrt Stoffe gelöst, die nun im Blut zu finden sind. Die Erythrozyten sind unrund, was eine vermehrte Tätigkeit der Leber anzeigt. Es wachsen Endobionten aus den Erythrozyten, was eine Toxinbelastung zeigt.

An diesen Bildern kann man eindrücklich erkennen, dass offensichtlich etwas gelöst wird. Es kommt aus den Zellen und wird ins Blut abgegeben, um ausgeschieden zu werden. Das erklärt, warum die Trinkmenge während der Ausleitung wichtig ist. Nur wenn ausreichend, aber auch nicht zu viel, getrunken wird, können die Toxine über die Niere ausgeschieden werden.

Nach der Kur sieht das Bild dann richtig gut aus, wie man auf Abbildung 4 erkennen kann.

Fazit

Ausleitungen sollten immer dann erfolgen, wenn Organe und Körpersysteme in ihrer Funktion wieder normal funktionieren. Die Aufnahme von Schadstoffen sollte so weit wie möglich schon vorab reduziert werden. Solchermaßen vorbereitet, ist die Ausleitung ein sinnvolles therapeutisches Instrument. Um die Ausleitungen langfristig abzusichern, ist die Osteopathie das richtige Instrument, da hier dem Körper Hilfe zur Selbsthilfe angeboten wird und die Säfte wieder fließen können. ■

Keywords: *Osteopathie, Ausleitung, Ausleitungskur, Entgiftung, viszerale Osteopathie, Gastroenterologie, manuelle Behandlung*

Die Literatur kann bei der Redaktion angefordert werden.

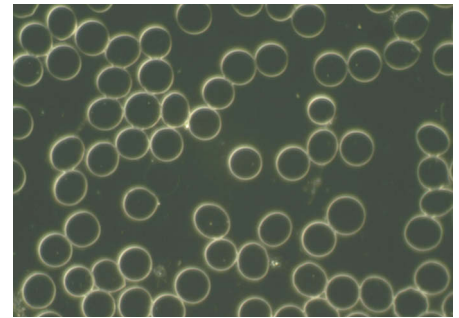
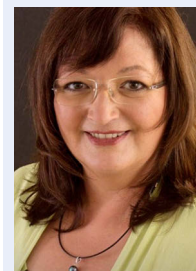


Abb. 4: Dunkelfeldbild – Nach der Ausleitung



Evelyn Wurster

Evelyn Wurster ist seit 25 Jahren Heilpraktikerin in einer Vollzeitpraxis in Esslingen am Neckar. Sie ist spezialisiert auf Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. In ihren Büchern aus der Reihe „Wissen für Therapeuten“, Seminaren und Videotutorials zur modernen Darmtherapie und der Nebennierenschwäche gibt sie ihr Wissen und ihre Erfahrung weiter.

Kontakt:

www.naturheilpraxis-wurster.de



Martin Kind

Seit über 25 Jahren ist Martin Kind Masseur und Physiotherapeut. In eigener Praxis in Röslau bei Bad Alexandersbad behandelt er seit 2003. Seit 2015 ist er Osteopath und Heilpraktiker mit dem Leitsatz: „In unserer ganzheitlich orientierten Denkweise aus Osteopathie, Physiotherapie und naturheilkundlichem Wissen nehmen wir den Patienten verantwortungsbewusst an die Hand, damit er sich selbst helfen kann!“

Kontakt:

www.physio-proviva.de