

Die Dreigliederung

Das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System

Bisher wurden im „Anthroposophischen Lexikon“ das Nerven-Sinnes-System mit seinen Ruhe- und Formprozessen und das Rhythmische System als verbindende und lebendige Mitte vorgestellt.

Dieses Mal soll das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System des Menschen im Vordergrund stehen, verbunden mit den Begriffen „Wärme“, „Regenerationsfähigkeit“ und „Bewegung“.

Der Stoffwechsel

Im Nachvollziehen unserer Verdauung lässt sich Stoffwechsel gut verstehen: Die Nahrung, die zunächst mechanisch im Mund zerkleinert wird, passiert Speiseröhre und Magen, um dann vom Dünndarm aus, wo sie bereits völlig in ihre Einzelteile zerlegt ist, ins Blut aufgenommen zu werden. Während dieser Schritte wird dem Körper Energie zur Verfügung gestellt (Citratzyklus, Atmungskette, ATP [Adenosintriphosphat]).

Dann vollzieht sich ein echter „Stoff-Wechsel“ in der Leber: Über die Pfortader gelangt die in ihre einzelnen Bestandteile zerlegte Nahrung in die Leber, die sie zu körpereigener Substanz umbaut – die Hauptaktivität dieses Organs erfolgt während der Nacht. Stoffwechsel findet aber nicht nur im Verdauungstrakt statt, sondern auch in der Haut und in allen Organen ist er als ein gesunder Prozess lebensnotwendig. An den Stoffwechsel sind die aufbauenden Prozesse wie Wachstum und Regenerationsfähigkeit gekoppelt.

Alle Stoffwechselprozesse lassen sich als Bewegungsvorgänge (u. a. Peristaltik, Sekretion) und Wärmeprozesse charakterisieren. Beispielsweise können stagnierende Bewegungsvorgänge zu Obstipation oder mangelnde Wärme im Unterleib zu Krämpfen der glatten Muskulatur führen.

Wärme und Bewegung für die Gliedmaßen

Bewegung, Tätigkeit und Wärme setzen Stoffwechsel voraus und sind der „Motor“ unserer Gliedmaßen. Unsere Willensimpulse lassen sich durch das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System in konkrete Handlungen umsetzen. Die zentral im Organismus entstehende Wärme strömt über das Blut bis in unsere Hände und Füße (siehe

Grafik). Nur wer dort wirklich durchwärmt ist, fühlt sich gesund und wohl. Mit beiden Beinen im Leben zu stehen und seine Hände sinnvoll zu gebrauchen, das sind die Grundpfeiler eines selbstbestimmten und willensbetonten Lebens. Eine aktive und gesunde Verdauung ist die Voraussetzung für diese Wärmestrahlung bis in die Gliedmaßen. Wir können erleben, dass uns gut gewürzte

Speisen und auch das Bittere in der Nahrung durchwärmen und anregen. Neben der körperlichen Bewegung sind es also ätherische Öle, Bitterstoffe und Scharfstoffe, die eine unmittelbare Wirkung auf das Stoffwechselgeschehen im Menschen ausüben, um hier anregend zu wirken.

Innere Bewegung und Wärme durch Bitterstoffe

Therapeutisch ist eine Unterstützung des Stoffwechsel-Gliedmaßen-Systems durch äußere und innere Anwendungen möglich. Um in einer Erkältungsphase die Wärmeprozesse im Organismus anzuregen, hat sich das ansteigende Fußbad bewährt. Das stetig wärmer werdende Wasser aktiviert über die Füße die Wärme bildenden Stoffwechselprozesse, führt zu gut durchbluteten Gliedmaßen und entlastet so gleichzeitig das Nerven-Sinnes-System (besonders den Kopfraum). Zur innerlichen Anwendung bieten sich Bitterstoffe an, zum Beispiel aus der Wurzel des gelben Enzians (*Gentiana lutea*). Sie regen Sekretion und Motilität im Magen-Darm-Trakt an und unterstützen die Stoffwechselprozesse. Dadurch kann die Nahrung vollständiger abgebaut werden, um dann den Aufbauprozessen in der Leber zur Verfügung zu stehen.

Des Weiteren spielt für die Therapie der Phosphor eine wichtige Rolle. Er ist das Element der Energie und der Wärme. Seine Leucht- und Explosionskraft weisen uns auf diesen Umstand hin. So ist es nicht verwunderlich, dass in der Anthroposophischen Medizin der Phosphor als Heilmittel dem geschwächten Organismus einen Energieimpuls geben kann, beispielsweise bei Schwäche nach grippalem Infekt in Kombination mit Meteoreisen. **› BEM**

Birgit Emde

ist Apothekerin für anthroposophische Pharmazie (GAPiD). Sie studierte Pharmazie an der Humboldt-Universität Berlin und absolvierte die Weiterbildung Anthroposophische Pharmazie an der Eugen-Kolisko-Akademie, Filderstadt. Heute ist sie neben der Offizin-Tätigkeit Fachreferentin und Autorin.

