Gernot Rücker
Rausch

Extrait du livre

Rausch
de Gernot Rücker
Éditeur : Mosaik Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b31957

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

DR. GERNOT RÜCKER
MIT LISA BITZER
Rausch

mosaik

Dr. Gernot Rücker
mit Lisa Bitzer

RAUSCH

Was wir über Drogen wissen müssen und wie ihr Konsum sicherer werden kann

mosaik

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C014496

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Originalausgabe Juni 2023
Copyright © 2023 Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Sabine Kwauka
Umschlagmotiv: © shutterstock / Undrey
© shutterstock / Undrey, Ton Photographer 4289
Redaktion: Martha Wilhelm
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
GS · CB
ISBN 978-3-442-39404-3
www.mosaik-verlag.de

Inhalt

Anstelle eines Aperitifs: Vorwort 7

1 Im Rausch der Zeit 14

2 Das Reich des Rausches 52

3 Anatomie des Rausches 119

4 Der Feind in meinem Bett: C_2H_5OH 140

5 Des Rausches Untertan 189

6 Lösung für den Umgang mit der liebsten Lösung 215

Anstelle eines Digestifs: Nachwort 240

Erste Hilfe: was im Notfall wichtig ist 245

Danksagung 252

Interessantes und Wissenswertes 254

Endnoten 256

Sachregister 267

Anstelle eines Aperitifs: Vorwort

Zu manchen Zeiten tun Menschen verrückte Dinge. An Fasching oder am Herrentag beispielsweise. Der 40. Tag der Osterzeit ist eigentlich ein religiöser Feiertag und als Christi Himmelfahrt bekannt. Über die Zeit wurde er dann zum Vatertag, und weil das all die Männer diskriminierte, die keine Väter waren, wurde er zum Herrentag umbenannt. Nicht ganz unschuldig an der Umdeutung des Feiertages waren Berliner Brauereien gegen Ende des 19. Jahrhunderts, die neue Absatzmärkte suchten und dabei ebendiesen Feiertag erwählten. Seither ziehen Väter und andere Männer mit alkoholbepackten Bollerwagen durch die Botanik oder Siedlungen und geben sich die Kante.

Stellen Sie sich nun bitte folgende Szene vor. Sie sind am Tag nach dem besagten Herrentag unterwegs zum Bahnhof, es ist halb sechs am Morgen, in der Luft liegt der säuerliche Geruch von verschüttetem Bier. Als Sie an einem Busch vorbeilaufen, fährt Ihnen der Schreck in die Glieder. Denn unter dem Blattwerk ragen zwei Schuhe hervor, die Sohlen in Richtung Himmel zeigend, und noch viel schlimmer, in den Schuhen stecken auch noch zwei Füße. Sie sind sofort in Alarmbereitschaft, kennen Sie doch solche Anblicke aus vielen *Tatort*-Sendungen und *CSI*-Serien. Sie wissen: Wer auf dem Bauch in einem Busch liegt, kann eigentlich nur ins Gras gebissen haben. Weil Sie außerdem wissen, dass Sie bei einem Todesfall besser keine Schuhabdrücke in

der Erde neben dem Verblichenen hinterlassen sollten, wählen Sie pflichtbewusst den Notruf, woraufhin Rettungswagen, Notarzt und Polizei anrücken. Alle rechnen mit dem Schlimmsten.

Der Notarzt nähert sich dem Mann und greift ihm ans Handgelenk. Die Sekunden verrinnen, dann plötzlich ruft der Arzt: »Er lebt!« Nun wird es etwas hektischer.

Rettungskräfte ziehen den Körper unter dem Busch hervor, was ringsum allgemeines Murmeln verursacht. Denn der Mann ist teilentkleidet, wie es im späteren Einsatzbericht heißen wird. Mit »Teil« ist dabei »Hose« gemeint, besser gesagt »oberer Teil der Beinbekleidung samt Unterwäsche«, was darauf hindeutet, dass der Mann beim Pinkeln im Stehen einschlief, umkippte und schließlich in dem bedauerlichen Busch, der Zeuge des Ganzen wurde, seinen Rausch ausschlief.

Geschichten wie diese amüsieren und bleiben uns im Gedächtnis. Das weiß ich deshalb, weil wir in der Notfallmedizin so etwas immer wieder erleben, und diese Anekdoten dann gern im Kollegenkreis und auf Partys zum Besten gegeben werden. Manche dieser Begebenheiten schaffen es sogar in die Medien und lockern die Flut der negativen Meldungen auf, die ständig auf uns einströmen. Es kommt vor, dass wir uns bei der Lektüre derlei Geschichten fragen, was in Gottes Namen demjenigen in den Sinn kam, der diese Verrücktheit begangen hat. Nicht umsonst spricht man dann auch von einer Schnapsidee. Fakt ist, dass Alkohol häufig zumindest beteiligt ist, wenn sich wieder mal irgendwo ein Mensch zum Affen macht. Wenn ich es mir recht überlege, ist Alkohol überhaupt an vielem (Dummen) beteiligt, was Menschen tun.

Man muss häufig schon sehr genau hinschauen, um seinen Einfluss zu entdecken. Auf den ersten Blick bemerkt man den Zusammenhang zwischen den Geschehnissen in der Republik und

dem Alkohol möglicherweise gar nicht. Erst bei genauerem Hinsehen offenbart es sich: Wir sind ein Volk der Säufer.

Allein Verkehrsunfälle liefern hierfür einen deutlichen Beweis – denn ein Großteil davon geschieht vor allem am Wochenende und unter Alkoholeinfluss. Es gibt kaum eine Veranstaltung, die ohne alkoholische Getränke auskommt, vielleicht abgesehen vom Jahrestreffen der Anonymen Alkoholiker. Auch vor Kindergarteneinweihungen macht der Alkohol nicht halt, und selbst Sportfeste werden von Herstellern alkoholischer Getränke gesponsort. Ganz zu schweigen von randalierenden Fußballfans und allerlei Straftaten, die vorwiegend unter dem Einfluss von Alkohol begangen werden. Wenn man die Tageszeitung aufschlägt und gezielt auf die »alkoholischen« Meldungen hin studiert, fragt man sich zwangsläufig: Warum in drei Teufels Namen rühren wir Alkohol überhaupt an, wenn die Folgen für Gesellschaft und Individuum so desaströs sind?

Die Antwort ist simpel: Es ist der Rausch, der es uns angetan hat. Benebelt, beduselt, beschwipst, beruhigt oder benommen lassen wir sämtliche Hemmungen fallen. Denn die Welt verlangt viel von uns. Wir sollen effizient, vernünftig und gemäßigt sein, kurzum: Unser regulierter Dauermodus bedeutet ein hohes Maß an Selbstkontrolle. Wie herrlich, ja wie geradezu erleichternd ist es, diese Disziplin bewusst und sozial vollkommen anerkannt aufzugeben! Zumindest für einen Abend, ein Wochenende oder eben einen Feiertag.

Loslassen, den Kopf ausschalten, sich den Gefühlen hingeben. Kaum ein anderes Rauschmittel eignet sich, so scheint es, für diesen selbst gewählten Kontrollverlust so gut wie der Alkohol. Das jahrtausendealte Rauschmittel, das der Menschheit offensichtlich viel Freude, aber mindestens genauso viel Ärger und Elend be-

schert, hat längst alle Bereiche unserer Gesellschaft durchdrungen. Still und heimlich haben sich die alkoholisierten Rituale in sämtliche Belange des Lebens von der Kirche über Firmenfeste bis in die Politik eingeschlichen. Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren. Ist doch so! Oder? Aber wie voll ist so ein Gläschen? Wann trinken wir es? Und wie oft? Jede Woche? Jeden Tag? Jede Stunde? Dank der Omnipräsenz des Alkohols haben wir den Blick dafür verloren, in welchem Ausmaß die Substanz unser Leben bestimmt.

In diesem Buch möchte ich mich deshalb dem Faszinosum Rausch im Allgemeinen und dem Alkohol im Speziellen zuwenden. Ich will Ihnen aufzeigen, weshalb es dem Menschen in die Wiege gelegt ist, sich der Maßlosigkeit immer wieder hinzugeben. Ein guter Rausch ist nichts, wofür man sich schämen sollte – im Gegenteil, wir haben ihm viel zu verdanken. Ohne aufputschende, beruhigende oder halluzinogene Substanzen würden wir heute noch in Höhlen hocken und aufs Feuer starren (das haben wir ohne Alkohol entdeckt, immerhin). Ohne Bier hätte es keine Städte oder Pyramiden gegeben. Denn der Mensch berauscht sich, seitdem es ihn gibt: an Pflanzen, Getränken, Pulvern, Pillen, Sex, Extremsport, Bungee-Jumping, Sonnenuntergängen und vielem mehr. Wir haben dem Rausch einiges zu verdanken. Ohne Rausch keine Zivilisation.

Doch wenn es um Rauschmittel geht, wird bei uns wie fast überall auf der Welt mit zweierlei Maß gemessen. Es gibt die erlaubten und die verbotenen Substanzen. Leider ist diese Einteilung willkürlich und nur wenig wissenschaftlich. Die Dosis macht das Gift? Stimmt. Es wird dabei aber gern ignoriert, dass viele (verbotene) Rauschmittel nur wenig giftig sind und andere (legale) Rauschmittel die höchsten Sterberaten der Konsumenten

auf ihrem Konto verbuchen. Würden wir es nicht ignorieren, wären in den Supermarktregalen und Tankstellenshops sicher keine Schnapsflaschen und Bierkästen mehr zu finden. Von diversen Pharmazeutika, die von einem Tag auf den anderen aus den Apotheken verschwinden müssten, mal abgesehen.

Auf den kommenden Seiten werde ich Ihnen veranschaulichen, wie insbesondere beim Alkohol die Grenze zwischen Genuss- und Rauschmittel verschwimmt und inwieweit Parallelen zu anderen Rauschmitteln bestehen. Diese Betrachtung ist von ausgesprochen aktueller Relevanz, denn sie relativiert die Diskussion über die Liberalisierung anderer psychoaktiver Substanzen wie beispielsweise Cannabis. Erst wenn wir verstehen und bewusst wahrnehmen, wie omnipräsent Alkohol in unserem Leben ist, können wir auch unser Konsumverhalten anpassen. Denn wir haben es selbst in der Hand, auf welches Rauschmittel wir uns in welchem Maße einlassen.

Meine Hoffnung ist, durch Aufklärung einen Diskurs anzustoßen, der die Selbstverständlichkeit infrage stellt, mit der Alkohol in unserer Gesellschaft konsumiert wird. Der durchschnittliche Deutsche trinkt 12,8 Liter reinen Alkohol im Jahr.[1] In Bier, Wein und Schnaps »übersetzt« ist das fast eine Badewanne voll. Weltweit befinden wir uns damit in der Oberliga.

Es wäre völliger Unfug, Alkohol generell zu verbieten. Das ginge aus zahlreichen Gründen auch gar nicht. Es ist jedoch ebenso völliger Unfug, (fast) alles andere zu verbieten. Was wir brauchen, ist ein genereller bewusster Umgang mit rauschauslösenden Substanzen – auch mit Drogen, die schon längst legalisiert sein sollten, da viele davon weit weniger gefährlich sind als Alkohol. Vor allem aber möchte ich klarmachen: Wir brauchen den Rausch. Allerdings ist Alkohol dabei eine denkbar schlechte Wahl. Er schädigt nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Ge-

sellschaft. Etwa 200.000 Straftaten werden jährlich unter Alkoholeinfluss verübt[2]; das ist alle zweieinhalb Minuten eine Straftat in Deutschland. Über 31.000 Unfälle im Straßenverkehr passieren jedes Jahr aufgrund von Alkohol.[3] Und während der Bund durch die Alkoholsteuer mehr als drei Milliarden Euro einnimmt, bleibt der Steuerzahler auf über 40 Milliarden Euro direkter und indirekter Kosten durch alkoholbedingte Krankheiten sitzen. Übrigens auch diejenigen, die sich als abstinent bezeichnen. Das sind allerdings nur ein paar Prozent, denn laut Alkoholatlas Deutschland 2022 haben innerhalb des Umfragemonats 77 Prozent der Männer und 68 Prozent der Frauen im Alter zwischen 18 und 59 Jahren Alkohol getrunken[4]. Damit dürften sage und schreibe geschätzte 95 Prozent aller Deutschen zwischen 18 und 59 Alkohol zumindest ab und an konsumieren. Diese Zahlen sind ausgesprochen besorgniserregend. Zwar wird Alkohol im Rahmen der allgemeinen Inflation zunehmend teurer, ist jedoch nach wie vor problemlos zugänglich – auch für Jugendliche.[5]

Mit diesen verheerenden Folgen kann kein anderes Rauschmittel der Welt mithalten, nicht einmal die schlimmsten Vertreter der Heroin-Liga, Gemische aus von alten Autokatalysatoren gekratzten Ablagerungen[6] oder Produkte aus der Hinterhofküche. Denn diese Drogen haben, so schrecklich sie auch sind, eines gemein: Man kann sie nicht im Supermarkt an der Kasse im praktischen 20-ml-Fläschchen erwerben. Für Kräuterschnaps, Wodka und Obstler gilt das allerdings schon.

Oh nein!, denken Sie sich nun. Der Rücker will mir den Alkohol verbieten. Keine Sorge, mir ist bewusst, wie wenig man mit Verboten erreichen kann – das hat die Geschichte der Rauschmittel eindrucksvoll bewiesen. Ich werde Ihnen die Mon-Chéri-Pralinen also nicht madig machen, genauso wenig das Glas Bier,

das Sie sich nach einem langen, anstrengenden Arbeitstag zur Entspannung gönnen. Allerdings möchte ich Ihnen reinen Wein einschenken und verdeutlichen, warum es so problematisch ist, vergleichsweise harmlose Drogen zu verteufeln, während Alkohol zu einem Abendessen so selbstverständlich dazugehört wie der Hopfen zum Malz. Das bedeutet zwangsläufig, dass wir uns mit dem Rausch als solches, aber auch mit Fakten rund um den Alkohol beschäftigen werden, die dem einen oder anderen vielleicht sauer aufstoßen.

Doch trösten Sie sich: Auch der schlimmste Kater ist nicht der letzte, sondern ein Beweis für eine ziemlich bald einsetzende Ernüchterung.

In diesem Sinne: Prost!

I
Im Rausch der Zeit

Seitdem es den Menschen gibt, knallt er sich irgendwas hinter die Binde, egal ob es geheimnisvolle Beeren, merkwürdige Pilze, duftende Kräuter oder vergorene Getreidekörner sind. In diesem Kapitel wollen wir uns auf eine Reise durch die menschlichen Kulturen und Jahrhunderte begeben und herausfinden, woran sich der Mensch seit Anbeginn der Zeit berauscht. Von den indigenen Völkern bis zu den alten Römern und der modernen Zivilisation: Warum ist der Rausch für die Menschheit wichtig? Welche Auswirkungen hat er auf die Gattung Homo sapiens? Verdanken wir ihm vielleicht sogar einige wichtige Erfindungen und Entdeckungen? Was hat der Rausch mit der Götterwelt zu tun? Und welche unheilige Allianz sind Rauschmittel und Kriege in der Vergangenheit bereits eingegangen? Finden wir es heraus.

Am Anfang war … die Frucht

Sie werden bald schon feststellen, dass, wann immer in der Geschichte der Menschheit etwas Großes vonstattenging, Rauschmittel ihren Einfluss darauf hatten. Die längste Zeit über waren derlei Substanzen deswegen auch nicht verpönt, wie es heute der Fall ist, sondern gehörten zum alltäglichen Leben dazu. Können Sie sich vorstellen, dass man noch bis vor einhundert Jahren in

jeder deutschen Apotheke Heroin gegen Husten und Heiserkeit erwerben konnte?[7] Kokain gegen Zahnschmerzen einsetzte? Und Crystal Meth an Soldaten verteilt wurde? Aber lassen Sie uns an den Anfang gehen.

Schuld an allem ist, wenn man es ganz genau nimmt, die Botanik, aus der die Menschen seit den Anfängen der Zeit ihre Heil- und Genuss-, aber eben auch Rauschmittel gewinnen.

Die terrestrische Pflanzenwelt bildete sich vor mindestens 475 Millionen Jahren[8] in Form von Algen im Wasser und Moosen an Land und entwickelte sich rasch zu Farnen, Samenpflanzen und allerlei weiterem Grünzeug weiter. Die Flora fühlte sich auf diesem jungen Planeten irgendwo in der Milchstraße pudelwohl, denn sie fand ideale Bedingungen vor: Sauerstoff, Wasserstoff, eine Atmosphäre, die sie vor den UV-Strahlen der radioaktiven Sonne schützte, und gleichzeitig so viel Wärme und Licht, dass sich die Fotosynthese entwickeln konnte. Kein Wunder, dass sich die Landpflanzen rasant auf der blauen Erdkugel ausbreiteten und dabei aus evolutionärer Sicht durchaus raffiniert vorgingen, um sich die gefräßigen tierischen Mitbewohner vom Leib zu halten. Einige entwickelten Abwehrmechanismen wie Stacheln, bittere Inhaltsstoffe oder giftige Substanzen, um die Fressfeinde abzuwehren. Andere machten sich die hungrigen Lebewesen hingegen zunutze. So brachten sie Honig produzierende Blüten hervor, welche Insekten dazu veranlassten, die Pollen großflächig zu verteilen. Oder sie ließen schmackhafte Hüllen um ihre Kerne entstehen, um gefressen, verdaut und an einem anderen Ort wieder ausgeschieden zu werden und so das eigene Fortbestehen und die Ausbreitung zu sichern. Wir kennen diese schmackhaften Hüllen heute unter dem Namen Früchte. Nicht nur wären ohne sie jede Menge Tiere vor Abermillionen Jahren verhungert, und die Pflanzenwelt hätte sich viel langsamer verbreitet.

Wir wären auch nie in den Genuss eines Chianti, eines Hefeweizens oder eines Obstlers gekommen und hätten folgerichtig vermutlich auch auf Pyramiden, Städte, Kunstwerke und vielerlei mehr verzichten müssen.

Aber der Reihe nach.

Tier- und Pflanzenwelt stehen in einer engen Verbindung zueinander. Nicht nur, weil Tiere Pflanzen essen, sondern eben auch, weil einige Pflanzen das Gefressenwerden wie beschrieben nutzen, um ihre Samen zu verteilen. Die Samen mancher Früchte werden sogar erst nach der Darmpassage aktiviert und beginnen zu keimen. Unrühmliches Beispiel für diesen ökologischen Zusammenhang zwischen Flora und Fauna ist die Ausrottung des entenähnlichen Dodo-Vogels auf Mauritius, der im 17. Jahrhundert ein sehr behagliches Leben auf der Insel führte, weil er über keine Fressfeinde verfügte. Bis der Mensch kam. Infolge der Jagd und Vernichtung des Vogels kam es zu einem erheblichen Artensterben in der Botanik, da die ansässigen Pflanzen die vorherige Darmaktivierung zur Keimung benötigten. Kein Dodo, keine Botanik – armes Mauritius.

Aber wo wir schon mal in Äquatornähe sind: Erinnern Sie sich an *Die lustige Welt der Tiere* von Jamie Uys aus dem Jahr 1974? Ein Marulabaum spielt in diesem Dokumentarfilm eine zentrale Rolle, genauer gesagt, seine Früchte. Die fallen nach dem Reifeprozess nämlich zu Boden und fangen an zu gären. Die Tiere der Region, angelockt durch die süßlichen Ausdünstungen des gärenden Zuckers, pilgern zum Baum und fressen die vergorenen Früchte. Anschließend zeigen sie deutliche Zeichen von Trunkenheit und taumeln in die Savanne zurück. Nicht anders als auf jedem anständigen deutschen Schützenfest, möchte man meinen.

Dass sich auch Tiere regelmäßig berauschen, weiß man aus allen Teilen der Erde. Das Baumspitzhörnchen beispielsweise,

das in Asien lebt, gilt als »kleinster potenzieller Alkoholiker der Welt«[9] und betrinkt sich Nacht für Nacht am fermentierten Nektar der Bertram-Palme, der immerhin einen Alkoholgehalt von bis zu 3,8 Volumenprozent aufweist (mehr als das berühmte Leichtbier, welches man in Schweden in den Supermärkten kaufen kann, das hat nämlich maximal 3,5 Volumenprozent). Seidenschwänze in Kanada und Skandinavien konsumieren im Herbst die vom Frost fermentierten Vogelbeeren, allerdings gibt es unter den Vögeln ähnliche Probleme wie bei den Menschen: Die jüngeren Artgenossen wissen oft nicht, wann sie genug vom hauseigenen Eiswein haben, weshalb sie »buchstäblich nicht mehr geradeaus fliegen«[10] können, was mitunter zu tödlichen Kollisionen führt. In einigen kanadischen Städten haben die Behörden deswegen Hamsterkäfige für die alkoholisierten Vogel-Teenager aufgestellt – als Ausnüchterungszellen. Rentiere, die an Fliegenpilzen naschen und halluzinieren, Delfine, die so lange auf Kugelfischen herumkauen, bis sie high sind,[11] Lemuren, die sich mit dem Gift von Tausendfüßlern einreiben, um in Trance zu geraten:[12] Wenn man sich in der Tierwelt so umguckt, könnte man glatt meinen, sich auf ein Hippie-Festival in den Siebzigern verirrt zu haben. Einige Igel in Großbritannien haben Experten zufolge sogar ein »massives Alkoholproblem«[13], da sie sich an den sogenannten Bierfallen laben, die englische Hobbygärtner eigentlich gegen die Nacktschnecken aufstellen. Weil Nacktschnecken allerdings des Igels Leib- und Magenspeise sind, machen sich die Stacheltiere über die Fallen her und sind danach betrunken wie eine Horde englischer Fußballfans nach dem Lokalderby in London.

Initialzündung der Menschheit

Von Pflanzen, die Alkohol hervorbringen, bis zu betrunkenen englischen Fußballfans ist es ein weiter Weg, mehrere Zehntausend Jahre, um genau zu sein. Die Evolution hatte also alle Hände voll zu tun, musste sie doch erst einmal den Menschen mit ein wenig mehr Verstand ausstatten, damit er Gesellschaften bilden und sesshaft werden konnte. Vor etwa 70.000 Jahren setzte die sogenannte kognitive Revolution ein. Aus affenartigen »Wilden« wurden Menschen, die in komplexen Strukturen zusammenlebten, erstmals Schmuck und Waffen herstellten, Sprache entwickelten und im Umgang miteinander so etwas wie ein Sozialverhalten manifestierten. All diese Verhaltensänderungen sorgten dafür, dass sich der Mensch effektiver organisieren und im Kollektiv komplexer handeln konnte.

Dann kam es zu dem, was ich die sprichwörtliche Initialzündung der Menschheit nenne: Der Homo sapiens entdeckte das Feuermachen und beförderte sich damit binnen weniger Jahrtausende an die Spitze der Nahrungskette. Nie zuvor und niemals danach ist es einem Lebewesen dieses Planeten gelungen, innerhalb so kurzer Zeit alle lebenden und nicht lebenden Strukturen der Erde zu dominieren und sich zum Chef-Raptor zu mausern.

Als geneigter Betrachter fragt man sich: Warum dieser plötzliche und so große Schritt? Dazu gibt es wie immer viele Theorien, die sich nicht auf einen gemeinsamen Nenner einigen können. Eine der plausibelsten stellt die Nutzung des Feuers in den Mittelpunkt. Das hält nicht nur warm und wilde Tiere ab, sondern ist die Voraussetzung zum Backen, Grillen und Kochen. Feuer verlieh der Steinzeitküche eine völlig neue Dimension. Stark Erhitztes verfügt nämlich über weniger Keime und Parasiten. Damit konnte die Lebenserwartung und -erfahrung des Menschen stei-

gen. Viel wichtiger aber war die Energiedichte des Fleisches, das fortan häufiger auf dem Teller landete. Verbrachten unsere Urahnen noch Stunden mit dem drögen Herumkauen auf Wurzeln, stellte das Steinzeit-Barbecue in kürzester Zeit nie da gewesene Energie für den Organismus bereit. Mit dieser Umstellung ging höchstwahrscheinlich ein Umbau des Verdauungstraktes einher, der ein immenses Hirnwachstum nach sich zog – evolutionär betrachtet, ausgesprochen vorteilhaft. So konnten sich Fähigkeiten rasant weiterentwickeln, und die Menschen wurden zu der Spezies, die wir heute kennen.

Wer Hanf sät, wird Hasch ernten

Nicht nur für den Rausch wurden Pflanzen genutzt, es ist auch davon auszugehen, dass sich die Menschheit bereits ziemlich früh verschiedener Arzneipflanzen bedient hat. Wir alle kennen die wohltuende Wirkung eines in der Hand zerriebenen frischen Pfefferminzblattes bei Erkältung. Ähnlich wird es auch den frühen Menschen ergangen sein. Heilpflanzen lindern Übelkeit, Durchfall und Erbrechen, lindern Symptome bei Infekten, dienen als Wundauflage, stillen Schmerzen, helfen beim Abführen und wirken psychoaktiv.

Der Hanf gilt als eine der ältesten Heil- und Nutzpflanzen überhaupt. Über Jahrhunderte wurde er äußerst vielfältig in der Medizin, aber auch im alltäglichen Leben eingesetzt. In einer Höhle in Georgien fand man Hanffasern, die auf ein Alter von 30.000 Jahren geschätzt wurden. Die Fasern des Hanfs gelten als ausgesprochen widerstandsfähig und überstehen selbst widrigste Bedingungen. Mittelalterliche Bogen besaßen Hanfsehnen, die für ihre zur damaligen Zeit sensationellen Spannkräfte be-

Gernot Rücker

Rausch

Was wir über Drogen wissen müssen und wie ihr Konsum sicherer werden kann - Alles über Alkohol, Cannabis und Co. vom Notfallmediziner und Drogenexperten

272 pages, relié
publication 2023

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr