

## EINFLUSS VON ÄL UND AL AUF DEN NATRIUM-KALIUM-GRADIENTEN

*Wie beeinflussen insbesondere der Ätherleib und der Astralleib in Ruhe und Erregung den Natrium-Kalium-Gradienten?*

*Wie kann der Mensch durch Ernährung und Lebensführung ausgleichend ein greifen?*

*Welche Wirkung hat die Heilpflanze *Anagallis arvensis*?*

### ***Zusammenspiel von Ätherleib und Astralleib auf zellulärer Ebene***

Otto Wolff hat in seiner „*Biochemie*“ den Bezug von Kalium und Natrium zu Ätherleib und Astralleib herausgearbeitet.<sup>1</sup> Auf zellulärer Ebene zeigt sich das Zusammenspiel von Ätherleib und Astralleib an der Zellmembran:

- **Im Ruhezustand** ist in der Zelle überwiegend Kalium vorhanden, im extrazellulären Milieu herrscht Natrium vor. Hier arbeitet der Ätherleib am *Aufbau des Organismus*.
- **Bei Erregung** strömt Kalium aus und Natrium in die Zelle ein. Dabei dominiert der Astralleib. Dadurch wird die ätherische Bautätigkeit gegenüber der dominierenden astralischen, die *abbauend* ist, geschwächt.

Während das Kalium den Ätherleib darin unterstützt, das Wasser in lebendiger Zirkulation zu halten und damit auch eine die Diurese regulierende Wirkung hat, bewirkt ein erhöhter Natriumgehalt bei Mensch und Tier – z. B. in Form salzreicher Ernährung – Wassereinlagerung und hohen Blutdruck. Dauerstress und Bewegungsmangel, sowie eine gemüsearme – und damit kaliumarme Ernährung – fördern eine Verschiebung des Natrium-Kalium-Gradienten und den Überschuss an fixen Säurebildnern.

### ***Anagallis arvensis (Ackergauchheil) als Heilpflanze***

In den letzten Absätzen von Kapitel VII von „*Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst*“<sup>2</sup> wird darauf hingewiesen, dass man dem ‚Naturvorbild‘ der Selbstheilung im gesunden Organismus auch Analogien für den Krankheitsfall entnehmen kann. In diesem Zusammenhang erwähnen Rudolf Steiner und Ita Wegman die Heilpflanze *Anagallis arvensis*, mit ihren kleinen rot oder blau blühenden fünfzähligen Blütensternen. Sie ist eine in der Volksmedizin gut bekannte Gift- und Arzneipflanze mit diuretischer und narkotischer Wirkung bei Tier und Mensch. In hohen Dosen kann ihre Einnahme auch töten.

Die Autoren berufen sich hier nicht auf die schon bekannten Inhaltstoffe, sondern auf das besondere Verhältnis, das in dieser Pflanze zwischen Kalium und Natrium gegeben ist, durch die – wenn es von außen zugeführt wird – die Ich-Organisation im Darmgebiet angeregt wird.<sup>3</sup> Diese Wirkung kann noch dadurch verstärkt werden, dass man nach dem Modell dieser Heilpflanze eine mineralische Komposition herstellt, indem man Kalium und Natrium mit

---

<sup>1</sup> Vgl. Wolff (2013) 293–297.

<sup>2</sup> Rudolf Steiner, Ita Wegman, *Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst*, GA 27, Kap. VII.

<sup>3</sup> Kalium kommt reichlich in allen Pflanzenaschen (‚Pottasche‘ mit viel Kaliumcarbonat) vor und ist für die Wasseraufnahme in die Pflanze essentiell.

Schwefel verbindet (Natrium- und Kaliumsulfuricum): „[...] Der Schwefel hat nämlich die Eigentümlichkeit, dass er dem Aufhalten des Eiweißzerfalles dient; er hält gewissermaßen die organisierenden Kräfte in der Eiweißsubstanz zusammen.“<sup>4</sup>

Es ist interessant, dass Rudolf Steiner und Ita Wegman in diesem Kapitel, das den Selbstheilungskräften gewidmet ist, „Stockungen im Unterleibe“<sup>5</sup> als Beispiel für die unzureichende Heilwirkung des Organismus anführen. Sehr oft sind Verstopfungssymptome und Darm-Koliken Ernährungs- und lebensstilbedingte Verdauungsstörungen, d.h. Probleme, deren Lösung in der Selbstverantwortung der Betroffenen liegen.

Vgl. „Einleitung zu Band 15, Schriften zur Anthroposophischen Medizin, Kritische Edition der Schriften Rudolf Steiners“, frommann-holzboog Verlag, Stuttgart 2025<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Siehe FN 2, S. 41.

<sup>5</sup> Siehe FN 2, S. 40.

<sup>6</sup> In Band 15 der SKA findet sich auch das umfangreiche Literatur- und Referenzverzeichnis. Wer den Inhalt weiter vertiefen möchte, kann sich dort darüber informieren.