

Kneipp Kurbetriebe der Marienschwestern (Hg.)
Siegfried Wintgen MBA MSc | Dr. Regina Webersberger
Mitarbeit: Arnold Mayer

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN

Das große Praxishandbuch
der westlichen Heilkunst

Inhalt

05 WAS IST TEM

- 06 Geschichte der »Traditionellen Europäischen Medizin«
- 16 Die »Traditionelle Europäische Medizin« heute

19 DIE BASIS DER TEM – DIE SÄFTELEHRE

- 19 Die Grundaspekte des Lebens: »Substanz« und »Energie«
- 21 Was sind »Säfte«?
- 25 Was sind »Elemente«?

29 DIE RHYTHMEN IN DER TEM

- 29 Der Lebensrhythmus
- 34 Der Jahresrhythmus
- 41 Der Tageszyklus

47 DIE »LEBENSREGELN« IN DER TEM

- 47 Licht und Luft (Aer)
- 48 Speise und Trank (cibus et potus)
- 52 Arbeit – Bewegung – Ruhe und Entspannung (motus et quies)
- 56 Schlafen und wachen (somnus et vigilia)
- 57 Absonderungen und Ausscheidungen (repletio et evacuatio)
- 57 Anregung des Gemütes (accidentia animi)

59 DIE FÜNF SÄULEN DES LEBENS NACH PFARRER KNEIPP

69 NATURHEILKUNDLICHE MASSNAHMEN IN DER TEM

- 69 Biochemie nach Wilhelm Heinrich Schüßler
- 73 Kneipp'sche Wasseranwendungen nach Dr. Heinz Schiller
- 76 Fasten nach Hildegard von Bingen
- 76 *Grundgedanken zum Fasten*
- 77 *Verschiedene Fastenarten nach Hildegard von Bingen*
- 82 *Fasten-Begleitmaßnahmen*
- 84 *Grundrezepte beim Fasten nach Hildegard von Bingen (Mengenangaben für 1 Person)*
- 87 *Gewürze*
- 89 *Lebendumstellung nach dem Fasten*
- 90 Weitere naturheilkundliche Möglichkeiten

93 DIE TEMPERAMENTE IN DER TEM

- 95 Der Phlegmatiker
- 95 *Beschreibung des Temperamentes*
- 100 *Empfehlungen für Phlegmatiker*
- 115 Der Sanguiniker
- 115 *Beschreibung des Temperamentes*
- 119 *Empfehlungen für den Sanguiniker*
- 132 Der Choliker
- 132 *Beschreibung des Temperamentes*
- 138 *Empfehlungen für den Choliker*
- 157 Der Melancholiker
- 157 *Beschreibung des Temperamentes*
- 161 *Empfehlungen für den Melancholiker*

173 CONCLUSIO

- 174 Quellenverzeichnis



Was ist TEM

Der Begriff TEM – Traditionelle Europäische Medizin – soll freilich Assoziationen zur mittlerweile geläufigen TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, hervorrufen. Dabei stellt sich aber die Frage, was man sich darunter schließlich vorstellen muss.

Die TEM stellt ein geschlossenes medizinisches System dar, das sich im Laufe von etwa drei Jahrtausenden auf der Basis naturphilosophischer Betrachtungen entwickelt hat. Dabei definiert sich die TEM, wie andere Medizinsysteme auch, über diverse Aspekte, die jeder für sich, aber auch in der Gesamtheit, ein schlüssiges Konzept bilden.

Basierend auf den relevanten gewachsenen Weltbildern finden wir in der TEM zunächst eine ganz spezifische, sehr komplexe Physiologie und Pathologie vor, mit deren Hilfe Gesundheit und Krankheit klar definiert werden können. Nachdem es in früheren Zeiten unerlässlich war, die Eigenverantwortung für die Gesundheit zu übernehmen, liefert die TEM des Weiteren eine ausgefeilte Präventionslehre, in der die Wissenschaft von der Entstehung der Gesundheit (**Salutogenese**) und die Lehre von der Gesundwerdung (**Salutologie**) die Leitgedanken liefern.

Um erfolgreich therapieren zu können, beinhaltet die TEM sehr umfangreiche **diagnostische Methoden**, wie etwa die Antlitzdiagnostik, die Iridologie, eine ausgefeilte Puls- und Zungendiagnostik, die Analyse des Blutes oder auch die Befragung. Die anschließenden therapeutischen Methoden in der TEM sind sehr vielschichtig und vereinen die Grundpfeiler des Lebens in einem stimmigen Behandlungskonzept.

Ein System wie die TEM entsteht natürlich nicht von heute auf morgen, sondern stellt den Spiegel einer stetigen Weiterentwicklung dar. In diesem Sinn wird im Ersten Zentrum für Europäische Medizin im Kneipp Kurbetrieb der Marienschwestern in Bad Kreuzen die TEM immer weiter erforscht, mit den heutigen Erkenntnissen weiter entwickelt und an die bestehenden Bedürfnisse und Gegebenheiten angepasst.

Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen sowie der Aspekt, dass der Mensch ein Teil der Natur ist, stellen dabei stets das tragende Fundament dar.

Geschichte der »Traditionellen Europäischen Medizin«

Woher kommt die TEM? Um diese Frage beantworten zu können, lohnt sich ein kleiner Rückblick auf die Entwicklung der Medizin, obwohl das ein außergewöhnlich schwieriges Unterfangen ist. Der bekannte Geschichtsmediziner Charles Lichtenthaler (1915–1993) zeigt in seinen Publikationen nachvollziehbar auf, wie unterschiedlich die Medizingeschichte zum Teil dargestellt wird. Die Entwicklung der Medizin teilt er in drei große Phasen ein:

- ▶ Die Phase der primitiv-magischen Medizin
- ▶ Die Phase der archaischen Medizin
- ▶ Die Phase der abendländischen Medizin

Ahnen und Geister

Die primitiv-magische Medizin kann man auch heute noch bei unberührt lebenden Naturvölkern beobachten. Die Menschen verstehen sich hier nicht als Individuen, sondern als Teil der Gruppe, Mitglied des Clans. Der Zusammenhalt basiert vor allem auf der Angst vor einer übersinnlichen Welt, die sich in Unwettern, Geistern und Krankheiten ausdrückt.

Interessant ist, dass der Ablauf einer Behandlung in der primitiv-magischen Medizin sich nicht wesentlich von der modernen Medizin unterscheidet. Natürlich sind die einzelnen Schritte heutzutage anders ausgeprägt. Bei Naturvölkern wird die Krankheitsursache immer in Bezug zu einem Ahnen oder einem Geist gesehen. Die Diagnose erfolgt durch den Therapeuten, also den **Schamanen**, Medizinmann oder Stammesheiler, indem er sich zum Beispiel in Trance oder Extase versetzt, um so an die nötigen Informationen zu gelangen. Dabei kann die Betrachtung von verstreuten Knochen helfen, die Traumdeutung oder der Lauf der Sterne. Diese Diagnoseverfahren sind wesentlich komplexer und weit weniger primitiv, als man denken mag. In der nun anschließenden Therapie wird der Kampf gegen die bösen Mächte mit vereinten Kräften aufgenommen, Behandelnder und Betroffener verschmelzen zu einer Einheit. Gängige Methoden waren und sind dabei unter anderen der in der TEM so beliebte Aderlass, das Schröpfen, das Abführen, das Erbrechen, die Massage oder Bäder. Auf die physische Behandlung folgt dann noch die seelische Reinigung, eine Art Beichte, die schlussendlich dem Befallenen und der Gemeinschaft die Genesung bringt.

Auch die Chirurgie war den Urvölkern nicht fremd, und es wurden Operationen sogar am offenen Kopf oder Amputationen erfolgreich durchgeführt. Dabei wurden teilweise erstaunliche Techniken verwendet wie der Einsatz großer Ameisen zum Zunähen von Wunden.

Spannend sind auch die vorbeugenden Aspekte: Hygiene und Reinlichkeit spielen eine enorme Rolle, denn im Schmutz können sich böse Geister verbergen. Das Tragen von Amuletten, das Tätowieren oder auch das Singen und Tanzen sollen böse Mächte fernhalten.

Der anhaltende Erfolg der primitiv-magischen Medizin lässt sich also zurückführen auf die Kraft der Suggestion, die bewährten Therapien, die klare Autorität des Therapeuten und die sozialen Aspekte.

Die Medizin der Hochkulturen

Der primitiv-magischen Medizin folgte die lange Phase der archaischen Medizin, von ca. 3000 vor Christus bis ins erste Jahrtausend vor Christus. Sie umfasst eine ganze Reihe von Medizinformen der antiken Hochkulturen: des alten Ägyptens, Mesopotamiens, des alten Griechenlands, aber – allerdings zeitversetzt – auch Indiens, Chinas, Tibets und der südamerikanischen, möglicherweise auch afrikanischer und nordamerikanischer Kulturen.

Mit der archaischen Medizin etabliert sich der rationale Charakter der Medizin. Dazu trug die erste Bildung von Staaten bei, in denen sich Nomadenleben, Dorfleben und städtisches Leben vereinten. Staatlich regulierte Religionen, ein differenzierter gesellschaftlicher Aufbau, hohe wirtschaftliche Leistungen, klare Arbeitsgliederungen, staatenübergreifender Handel, Privatbesitz, das Geld als Tauschmittel und die **Etablierung des Ärztestandes** bildeten den fruchtbaren Boden für die Weiterentwicklung der Medizin. Auf dieser Basis konnte das Individuum ein geändertes Lebensgefühl entwickeln, es konnte persönliche Freiheit entstehen und die bestehende Furcht durch Bedrohungen gemindert werden. Damit war der so starke Bann der Magie zum Teil gebrochen. Entscheidend für die Weiterentwicklung war auch die Entstehung der Schrift, denn dadurch konnten Erfahrungen unmissverständlich weitergegeben werden – die Medizin war entzaubert.

Trotzdem blieb ein gewisser Rest des magischen Denkens erhalten, der die Basis für die Entstehung der Religionen gewesen sein könnte.

Der Begriff der Seelenwanderung und der Sünde erhielten ebenso Einzug in das Denken wie die immense Bedeutung der Orakelbefragungen und Deutungen. Man darf annehmen, dass Arzt und Seelenbeschwörer eine lange Zeit neben- und miteinander für das gesundheitliche Wohl gesorgt haben. Das gilt übrigens auch heute noch für die Christen: **Medicus mundi (Der Arzt für die Welt)** und Seelsorger Nummer 1 ist Jesus Christus.

Die archaische Medizin brachte eine ganze Reihe von bedeutenden Neuerungen mit sich: Klare klinische Beobachtungen, klar definierte Krankheitsbilder, individuelle Prognosestellungen, systematische Gliederungen der Beobachtungen, deutliche Darstellungen der Kausalbeziehungen zwischen den Krankheitserrscheinungen, das analoge Denken, neue medizinische Theorien und Spekulationen, neue chirurgische Methoden und die Niederschrift der Erfahrungen sind einige Beispiele für die Dynamik in der medizinischen Entwicklung.

So viel Weiterentwicklung die archaische Medizin auch gebracht hat, ein klarer roter Faden ist in den diversen medizinischen Strömungen nicht zu erkennen. Die klaren wissenschaftlichen Theorien fanden erst ab dem sechsten Jahrhundert vor Christus Einzug und können mit Recht als griechisches Wunder verstanden werden. Man darf also durchaus sagen, dass es sehr wohl eine hoch entwickelte orientalische Weisheit, aber eben keine orientalische Wissenschaft gab.

Die »Traditionelle Europäische Medizin« heute

Wie schon erwähnt, scheinen die Bedürfnisse und Sehnsüchte der Patientinnen und Patienten nach einer ganzheitlichen Behandlung groß zu sein. Die Zeit ist also reif, die vorhandenen Kompetenzen im Gesundheitsbereich zu einer sinnvollen Einheit zusammenzuführen. Die TEM darf nicht als Relikt vergangener Kulturen verstanden werden, die es jetzt als Gegenbewegung zur Schulmedizin zu aktivieren gilt. Die TEM darf ganz im keltischen Sinne als eine Kunst verstanden werden, die sich weiterentwickeln darf und muss. Die Verknüpfung naturwissenschaftlicher Erkenntnisse mit den hippokratisch-galenischen Weisheiten erscheint uns notwendig, um das Wissen zu vertiefen und die medizinischen Funktionsprinzipien transparenter zu machen.

Die philosophischen, ethischen und menschlichen Aspekte der Medizin dürfen nicht im Gegensatz zur wissenschaftlich-rationalen Schulmedizin stehen. Heilungsprozesse beziehen sich auf den gesamten Organismus, wobei körperliche, mentale und seelische Faktoren klar ineinandergreifen. Noch bedeutsamer wird dieser Anspruch in der Prävention. Die Erhaltung der Gesundheit liegt in der Lebensordnung. Gesundheit kann im Grunde als »Reizschwellenadaption« verstanden werden. Das heißt, ein **gesunder Organismus** hat eine wesentlich höhere Kompetenz, äußere und innere Reize biologisch sinnvoll zu adaptieren und damit den Lebensprozess auf allen Ebenen in Gang zu halten. Die Lebensführung spielt hier eine entscheidende Rolle, sie stellt sozusagen das Fundament für die Grundpfeiler des Lebens dar. Wer sich beispielsweise sinnvoll ernähren will, kann dies nur tun, wenn die Rahmenbedingungen dies auch zulassen. Vernünftige Zeitressourcen, ein ruhiger Rahmen, der Zugang zu passenden Lebensmitteln – dies sind einige der Faktoren, die hier eine Rolle spielen. Dazu kommt die Notwendigkeit, sich und seine Bedürfnisse auch spüren zu können. In einem Alltag, geprägt von ungesundem Stress und schwierigen Rahmenbedingungen, ist eine wirklich gute Ernährung deshalb kaum möglich. Es hat auch keinen Sinn, sich an dogmatischen Ernährungsvorgaben zu orientieren, wie sie oft von Fachleuten oder Medien verbreitet werden, denn die Bedürfnisse sind stets individuell und stehen in Abhängigkeit des Temperamentes des Menschen sowie seiner aktuellen Lebenssituation und der Umwelt.

Eine große Rolle in der Erhaltung, beziehungsweise Regulation der Gesundheit spielt das **Verhältnis zwischen dem Therapeuten und dem Patienten**. Schon allein die Anamnese, also die Krankheitsvorgeschichte, erfordert einen großzügigen Zeitrahmen, um sich wirklich mit dem Menschen auseinandersetzen zu können. Der Betroffene muss sich dabei wohlfühlen, es braucht Vertrauen und Einfühlsamkeit, damit eine umfangreiche »Untersuchung«, die ja in die innersten Bereiche eines Menschen vordringt und die Problematiken auch transparent machen kann. Die Begegnung mit dem Patienten erfolgt dabei auf körperlicher und seelischer Ebene. Die Gespräche allein können schon einen erheblichen Schub in Richtung Gesundheit bedeuten, denn ein guter TEM-Experte hat gelernt, wirklich zuzuhören. Die Befunde umfassen nicht wie in der klassischen Schulmedizin nur Messdaten von Blut, Röntgen oder CT, sondern eine eingehende Analyse des gesamten Menschen. Inwieweit der Organismus aus der Balance geraten ist,

zeigt die Summe all dieser Herangehensweisen, die unter anderem eine umfangreiche **Pulsdiagnose** zur Feststellung der organischen Kapazitäten und eine **Zungendiagnose** zum Abklären des ganz aktuellen Zustandes beinhalten. Die **Iridologie** (die Lehre über die Iris) ermöglicht anhand der Analyse des Auges ebenso wichtige Hinweise, da die Iris ebenfalls den gesamten Organismus wiederspiegelt. Diese Diagnoseform ist ebenso eine Domäne der TEM wie die eingehende Feststellung des individuellen **Temperamentes** und die genaue Analyse der Einflüsse innerer und äußerer Reize (der »temperatio«) auf den Betroffenen. In Verbindung mit den schulmedizinischen Parametern ergibt sich dann ein sehr genaues Bild des Patienten.

Auf dieser Basis kann nun – auch wieder mit dem Betroffenen gemeinsam – ein **Behandlungsplan** erstellt werden, der in der Regel auch wieder alle relevanten Aspekte des Lebens umfasst. Ganz nach hippokratischem Vorbild wird vom Therapeuten eine »Diät« verordnet, zu der neben den rein medizinischen Maßnahmen immer auch Empfehlungen zur Lebensordnung, der Ernährung, der Bewegung und der Lebenseinstellung gehören. In der TEM wird der Patient behutsam und einfühlsam begleitet, es wird ihm aber die Verantwortung für seine Gesundheit nicht abgenommen, sondern eher verdeutlicht. Nicht selten bedarf es dazu auch des Impulses, die Lebensfreude wieder zu wecken, denn aus der Sicht der TEM kann Heilung – physisch wie mental und seelisch – nur erfolgen, wenn der Betroffene dies auch wirklich zulässt. Nicht zuletzt deshalb spielt in der TEM die Spiritualität eine große Rolle. Egal wie modern der heutige Mensch sein mag, die innersten Ängste und Sehnsüchte, wie wir sie schon in der Phase der magisch-primitiven Medizin kennengelernt haben, begleiten uns ein Leben lang und haben einen immensen Einfluss auf unser Dasein.

Eine weitere Stärke der TEM liegt in den enormen Möglichkeiten, Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Zum einen verfügt die TEM über eine hohe Kompetenz, die umfangreichen Möglichkeiten der **Natur** therapeutisch und präventiv einfließen zu lassen. Die Pflanzenheilkunde, die alte germanische Baum- und Pilzheilkunde, Wasseranwendungen, Massagetechniken, das Einsetzen von Bachblüten oder homöopathischen Mitteln, all dies ist nur ein kleiner Ausschnitt der Möglichkeiten. Dazu werden Bewegungsmaßnahmen an der frischen Luft, die unter anderem die keltische Gymnastik **Wyda** und das Bogenschießen umfassen, zur Stärkung des Organismus eingesetzt. In Verbindung zu schulmedizinischen Maßnahmen öffnet sich in der TEM eine enorme Bandbreite, um den Menschen sinnvoll zu helfen. Die Bewahrung der Tradition ganz im hippokratisch-galenischen und auch im christlichen Sinn ermöglicht uns heutzutage wieder ganz andere Möglichkeiten des Denkens und Handelns und kann eine hervorragende Chance darstellen, die Medizin im Ganzen entscheidend weiterzuentwickeln. Dabei stehen Tugenden wie die **Achtung vor Natur und Individuum** ganz im Vordergrund. Sie stellen die Basis dar, um Nachhaltigkeit zu erreichen und uns auch als Mensch weiterzuentwickeln.

Die Relevanz der TEM liegt also nicht nur im rein medizinischen Bereich. Sie kann eine Chance sein, die Entwicklung Europas in sinnvolle Bahnen zu lenken. Das Stärken der Wurzeln gibt uns die Möglichkeit, notwendige und relevante Prioritäten zu erkennen und zu setzen und damit Mensch und Menschheit auf dem rechten Weg zu halten. Die »Gesundheit des Ganzen« ist die Voraussetzung für die Gesundheit des Einzelnen, und die Gesundheit des Individuums ist die Voraussetzung dafür, dass eine globale Gesundheit möglich wird – körperlich, seelisch, geistig und spirituell.

Herb. Lebensmittel



Die Basis der TEM – die Säftelehre

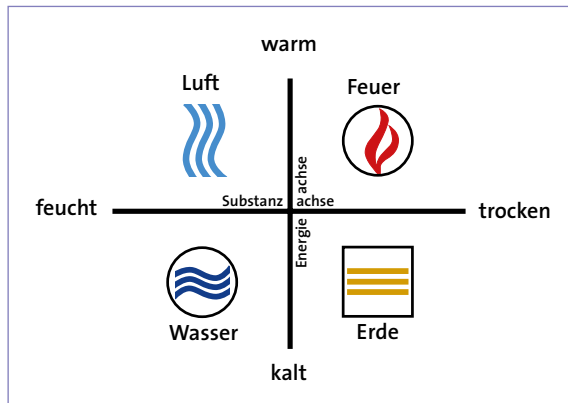
Aus der Sicht der Traditionellen Europäischen Medizin sind Gesundheit und Wohlbefinden abhängig davon, dass sich die vier Grundfunktionen des Lebens in der Balance befinden. Diese Funktionen werden durch vier Kräfte repräsentiert, die man in der TEM als **Säfte** bezeichnet. Da man im Lateinischen die Säfte als **Humores** bezeichnet hat, erklärt sich damit auch der Ausdruck **Humoralmedizin**, welcher öfters als Definition der TEM gewählt wird. Diese vier Säfte (Phlegma, Sanguis, Chole und Melanchole) sind aber nicht als Flüssigkeiten zu verstehen, sondern als **Grundfunktionen** im Organismus.

Da die Basis des Lebens das Wasser ist, können alle lebensnotwendigen Prozesse nur im Wasser ablaufen. Daher sind auch die Träger der Grundfunktionen an das Flüssige gebunden, weshalb der Ausdruck Säfte oder Humores schlussendlich wieder seine Berechtigung hat. Die Flüssigkeiten im Organismus stellen also die Basis für alle lebensnotwendigen Vorgänge dar, sie bilden aber auch die Grundlage für die festen Substanzen im Organismus.

Die Grundaspekte des Lebens: Substanz und Energie

Die vier Säfte des Lebens stellen also die Funktionsprinzipien im Organismus dar. In ihnen vereinen sich die grundlegenden Wirkprinzipien des Lebens, nämlich **Wärme** und **Feuchtigkeit** oder anders ausgedrückt **Energie** und **Substanz**. Diese zwei elementaren Grundkräfte können immer nur miteinander ein funktionelles Prinzip erfüllen. Erst im Zusammenspiel von Energie und Substanz kann das ablaufen, was wir als das **Leben** bezeichnen. Das Prinzip Energie wird durch die Wärme repräsentiert, das Prinzip Substanz durch die Feuchtigkeit.

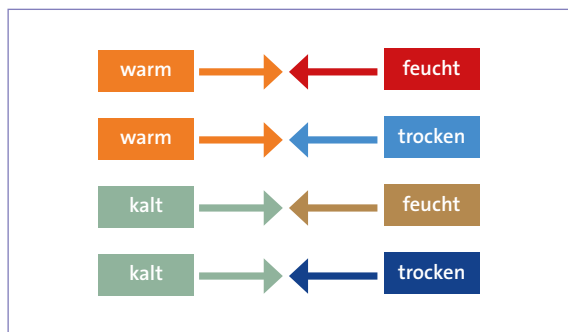
Beide Kräfte sind voneinander abhängig, sie bedingen einander und können jeweils ineinander umgewandelt werden. Wenn man sie auf Achsen darstellt, so ergibt sich jeweils ein begrenztes Spektrum, in dem sie ihre Funktionen im Sinne des Lebens erfüllen können. Das Verlassen des Spektrums ist dann nicht mehr mit dem Leben vereinbar und würde den Tod bedeuten.



Die Energie-Achse bewegt sich zwischen den Punkten **warm** und **kalt**, die Substanz-Achse zwischen den Punkten **feucht** und **trocken**. Die Begrenzung für Kälte liegt beispielsweise bei $-273,15\text{ °C}$ (0 Grad Kelvin), das entspricht der Temperatur, bei der keinerlei molekulare Bewegung mehr möglich ist. Ebenso verhält es sich mit Wärme, Feuchtigkeit und Trockenheit: Wenn der absolute Grenzpunkt erreicht ist, kann Leben nicht stattfinden. Das bedeutet, solange ein Teil von Wärme in der Kälte ist oder solange sich ein wenig Feuchtigkeit in der Trockenheit befindet (oder umgekehrt), sind die Grundbedingungen für das Leben gegeben.

Diese Darstellung entspricht übrigens auch der Betrachtung in der TCM, in der zwei Kräfte, Yin und Yang immer auch den Kern der Gegenkraft in sich tragen.

Substanz und Energie stellen also die **Urkräfte** des Lebens dar. Substanz kann dabei nur im Sinne des Lebens funktionieren, wenn sie bewegbar ist **und** wenn sie auch wirklich bewegt wird – durch die Energie.



Energie kann dabei nur im Sinne des Lebens funktionieren, wenn sie etwas bewegen kann **und** wenn sie auch wirklich etwas bewegt – nämlich die Substanz.

In der Konstellation von Energie und Substanz ergeben sich nun vier Möglichkeiten, in denen die Urkräfte miteinander agieren können.

Dabei ist aber zu beachten, dass die Prinzipien des Lebens nie verlassen werden dürfen, eine Kraft also nicht in eine lebenswidrige Dimension verschoben werden darf.

- ▶ Die Konstellation **warm–feucht** stellt dabei die Kräfte des Lebendigen am deutlichsten dar.
- ▶ Die Konstellation **warm–trocken** kann dementsprechend als *warm und wenig feucht* beschrieben werden.
- ▶ Die Konstellation **kalt–feucht** kann dementsprechend als *wenig warm und feucht* beschrieben werden.
- ▶ Die Konstellation **kalt–trocken** beschreibt einen Zustand mit *wenig warm und wenig feucht*.

Zwischen den Kräften bestehen noch weitere wichtige und interessante, aber auch **schlüssige Beziehungen** zueinander:

- ▶ *Warm* steht auch für das solare Prinzip, für das **Sonnenprinzip**.
- ▶ *Kalt* steht auch für das lunare Prinzip, das **Mondprinzip**.

Dementsprechend haben die Konstellationen warm–feucht und warm–trocken auch einen Bezug zur Sonne und die Konstellationen kalt–feucht und kalt–trocken einen Bezug zum Mond.

Das solare Prinzip steht dabei auch für das **Aktive**, das Bewegende, das lunare Prinzip für das **Passive**, das Bewegte.

Das solare Prinzip steht für das Männliche, das lunare Prinzip für das Weibliche.

Die zwei Grundkräfte bedingen einander, aus der Sicht der TEM benötigt es aber schlussendlich noch eine steuernde Kraft. Diese Kraft wird als **Organisierende Kraft** beschrieben, die eine Ordnung bringt. Hier ist aber nicht eine statische, komplett strukturierende Ordnung gemeint, sondern ganz im Sinne des Lebens eine dynamische Ordnung, die auch ein gewisses Maß an Chaos beinhaltet. Lebensprozesse – angefangen von der Zelle bis zur Evolution – basieren auf **vorwärts** gerichteten und gleichzeitig **zyklisch** ablaufenden Prozessen. Und hierfür ist ein **geordnetes Chaos** sehr hilfreich, um für die stetigen Reize, die auf die Organismen einwirken, passende Antworten finden zu können.

Was sind Säfte?

Wie eingangs schon erwähnt stehen die vier Säfte für **Funktionsprinzipien**. Die Ausrichtung der Funktionen ergibt sich aus dem Verhältnis von Substanz zu Energie, so dass sich aus den vier möglichen Konstellationen auch die Säfte (Humores) ableiten. Dabei ist zu beachten, dass immer eine Kraft des jeweiligen Saftes etwas mehr dominiert. Die Humores werden in den Flüssigkeitssystemen transportiert, wo auch die jeweiligen Funktionen ablaufen können, die zum Erhalt des Organismus dienen.

Phlegma	Schleim	kalt und auch feucht
Sanguis	Blut	feucht und auch warm
Chole	Gelbgalle	warm und auch trocken
Melanchole	Schwarzgalle	trocken und auch kalt

Die vier Säfte haben ihren Ursprung in der **Leber**. Im Zuge der umfangreichen Verdauung wird die Nahrung komplett in die kleinsten Bausteine zerlegt. Dabei wird auch die ursprüngliche **Natur**, das »Menschenfremde«, entfernt. Der sehr flüssige Nahrungsbrei (Chylus) wird dann vom Körper aufgenommen (resorbiert) und mehr oder weniger direkt der Leber oder den Geweben zugeführt. Für ein etwas besseres Verständnis wollen wir kurz die Verdauung aus der Sicht der TEM skizzieren:

Das komplette Aufbereiten der Nahrung im Organismus wird als eine Abfolge von Kochungen beschrieben. Es wurde hier also bewusst das Bild von Kochvorgängen gewählt, wie wir sie ja aus der Küche kennen. Nachdem die Nahrung im

Mund ordentlich gekaut und eingespeichelt wurde, darf sie im Magen zum ersten »Kochvorgang« gleiten. Im Magen wird vor allem die fremde Natur der Nahrung entfernt (eine sinnvolle Nahrung kommt immer vom Lebendigen, Natürlichen), sie wird sozusagen einmal richtig »aufgekocht«, wobei in der TEM der erste Abschnitt des Dünndarms, der Zwölffingerdarm, als ein Teil des Magens betrachtet wird. Dies ist wirklich erstaunlich, denn wenn man die Verdauung aus heutiger Sicht beschreibt, werden im Magen und im Zwölffingerdarm (Duodeum) die wesentlichen Zerlegungsprozesse eingeleitet, was im Grunde genau der Beschreibung aus der Sicht der TEM entspricht. Über den Dünndarm werden dann die aufgekochten, zerlegten Nahrungsbestandteile aufgenommen und der Leber zugeführt. Hier kommt es mit Hilfe der »eingeborenen Wärme« (aus dem Herzen) zur zweiten Kochung, was aus heutiger Sicht den Stoffwechselprozessen entspricht. Der **Stoff** wird also in beiden Betrachtungen in Körpereigenes umgewandelt. Diese zweite Kochung stellt also in der TEM eine Reihe von Reifungsprozessen dar, in welchen der Nahrungsbrei in die Säfte (Humores) umgewandelt wird.

Im ersten Reifungsprozess entsteht das **rohe Phlegma**, das man am besten als eine Art »Grundsafte« beschreiben könnte, aus dem dann die eigentlichen Humores entstehen können. Aus diesem rohen Phlegma wird von der Leber das eigentliche **Phlegma** (Schleim) aufgebaut. Dieses dient als grundlegende, nährnde Substanz und stellt gleichzeitig die Basis für die fluidalen (flüssigkeitsbasierten) Systeme im Organismus dar. Auch die Körperfettspeicher sind eine Form des Phlegmas, welches bei Bedarf aktiviert werden kann. Diese Lagermöglichkeit stellt eigentlich eine existenzielle Fähigkeit des Organismus dar, um in Hungerzeiten – und daran sind wir seit Millionen Jahren gewöhnt – überleben zu können. Ganz im Gegensatz zu heute war eine gewisse Speckschicht also sehr willkommen, es war sicher, dass diese recht bald eingeschmolzen werden musste. Auf die ständige Nahrungspräsenz ist der Mensch also gar nicht programmiert, sodass sich der Futterüberfluss – gepaart mit Bewegungsarmut – vom Überlebensgaranten zum gefährlichen Risikofaktor gewandelt hat.



Bildnachweis:

Coverbilder: Marienschwestern (Foto: Rudolf Laesser, re. unten), alle anderen: Fotolia.de
Atelier 21: Seite 20, 34, 59 • dreamstime.com: Seite 152 • Luzia Ellert: Seite 36 Mitte, 67, 130 unten, 171 unten •
Fotolia.de: Seite 37, 87 Mitte u. unten, 88 2. und 4. v. oben, 101 links, 112, 113 unten, 114 Mitte, 127 links, 128 rechts, 130 3. v. oben,
155 2. und 4. v. oben, 162 rechts • Mario Gärtner Photography, www.mariogaertner.at: Seite 4, 18, 25, 28, 43, 46, 58, 64,
68, 73, 77 oben u. Mitte, 79 oben r. u. unten l., 82, 92, 94, 97, 106, 114 unten, 116, 125, 131, 135 rechts, 138, 154, 156, 172 links •
iStockphoto.com: Alle restlichen Fotos • Rudolf Laesse: Seite 90 • Johann Kaspar Lavater (1741–1801): Seite 95, 115, 132, 157 •
Grafiken Seite 53, 103, 104, 105, 123, 124, 142, 143, 144, 145, 146, 164, 165, 166 aus Aljoscha A. Schwarz/Ronald P. Schweppe/
Wolfgang M. Pfau »Wyda – Die Kraft der Druiden. Ein ganzheitlicher Weg zu Gesundheit und Spiritualität«

Text:

Seite: 44 Meditation: Sr. Emmanuela Reichl, Hausoberin des Kneipp Traditionshauses Bad Aspach
Seite: 63 u. 65, Rezepte für Salbe und Essig: Monika Kronsteiner,
Kräuterexpertin im Kneipp Traditionshaus Bad Kreuzen, 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin
Seite: 94 Räucherrezepte: Dipl.-BW Fritz Kaindlstorfer MBA,
Räucherexperte und Betriebsleiter im Kneipp Traditionshaus Bad Kreuzen, 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin

Impressum:

Herausgeber: Kneipp Kurbetriebe der Marienschwestern
Autoren: Siegfried Wintgen MBA MSc • Dr. Regina Webersberger
Mitarbeit: Arnold Mayer
Lektorat: Marion Mauthe
Covergestaltung: Kathrin Stiegerwald
Grafische Gestaltung: Beatrix Kutschera, www.atelier21.at
Technische Betreuung: Johann Kutschera, www.atelier21.at
Druck: Theiss GmbH, A-9431 St. Stefan
Copyright: Kneipp-Verlag GmbH und Co KG, Lobkowitzplatz 1, A-1010 Wien
www.kneippverlag.com

Hinweis: Die Texte und Bilder dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt.
Jedwede Verwendung, auch nur auszugsweise, bedarf einer schriftlichen Genehmigung des Verlages.

ISBN: 978-3-7088-061-1

1. Auflage, März 2015