Karl-Heinz Steinmetz

Medizinhistoriker, Theologe und Direktor des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin in Wien.

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN: FOLGE 1

Altes Heilwissen neu entdeckt

Wer sich heute für Ganzheitsmedizin interessiert, landet schnell bei der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder bei Ayurveda. Dabei hat doch auch die Traditionelle Europäische Medizin, kurz TEM, einiges zu bieten. Was genau? Unsere neue Serie „Altes Heilwissen neu entdeckt" wird Ihnen in den kommenden Wochen einen kleinen Einblick in die Welt dieses jahrhundertealten Heilwissens aus Europa geben.

VON ANDREA HARRINGER

Die kommenden Wochen laden wir Sie im SONNTAG auf eine kleine Entdeckungsreise ein. Eine Entdeckungsreise in die Welt der Traditionellen Europäischen Medizin. Das Gebiet, das wir bereisen, ist groß und alles werden wir bestimmt nicht erfassen können. Wir werden dazu Menschen treffen, die von der TEM und ihren Erkenntnissen so richtig gepackt wurden, die sich intensiv mit den Erkenntnissen auseinandersetzen und sie auch weitergeben. Und wir werden Menschen treffen, in deren Berufsalltag die Erkenntnisse der Traditionellen Europäischen Medizin ganz selbstverständlich einfließen.

Den Anfang macht heute Karl Heinz Steinmetz. Er ist Medizinhistoriker, Theologe und Direktor des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin in Wien. „Die große Stärke der TEM ist, dass sie auf den ‚europäischen Lebensstil' hin maßgeschneidert ist", zeigt er sich überzeugt.
Im Grunde, so Karl-Heinz Steinmetz, war die Traditionelle Europäische Medizin war für ihn ein „Bibliotheksfund": „Ich liebe Handschriften, und bei meinen Entdeckungsreisen in Klosterbibliotheken bin ich dann auf einmal auf Massage- und Rezeptbücher gestoßen. Seither ist die TEM ganz meine Welt."
Viel Wissen hat er im Laufe der Jahre angesammelt und Bücher geschrieben. Vor einigen Jahren hat er zudem InstiTEM gegründet, das Institut für Traditionelle Europäische Medizin, an dem unter anderem Kurse angeboten werden, mit denen man intensiv in das Thema eintauchen kann.

JAHRHUNDERTEALTES HEILWISSEN *gegossen in Medizinfläschchen, niedergeschrieben in Büchern oder auch mündlich überliefert.*

Was ist eigentlich gemeint, wenn man von Traditioneller Europäischer Medizin spricht?
KARL-HEINZ STEINMETZ: TEM meint das gesamte Heilwissen Europas, das wir gut rekonstruieren können, seit es schriftliche Zeugnisse gibt, also ca. seit dem 5. Jahrhundert in Griechenland bis etwa um 1820, als sich die heutige „moderne" Medizin herausgebildet hat. Um 1820 ist die TEM natürlich nicht abgerissen, aber doch ein wenig in den Hintergrund getreten. Unsere Aufgabe heute ist es, die TEM auf den Prüfstand zu stellen und als Ressource für eine wissenschaftlich fundierte Integrativmedizin fruchtbar zu machen. Zur TEM gehört unter anderem Ernährungsmedizin, Therapie mit Heilpflanzen, manuelle Verfahren, Massage, Kurmedizin, Medical Wellness, Bewegungstherapie und Mind-Body Medicine.

Seit wann gibt es TEM und wie und woraus hat sie sich entwickelt?
Die TEM gibt es in Europa, seit es in Europa Menschen gibt. Ötzi etwa hatte

Klöster *sind jene Orte, an denen besonders viel Heilwissen zusammengetragen wurde.*

Heilpflanzen der TEM in seinem Rucksack. Entwickelt hat sich die TEM in Europa wie die TCM in China aus einer sehr menschlichen Wurzel: der Fähigkeit des Menschen, für seine Gesundheit und gegen seine Krankheiten etwas zu tun, nämlich durch die „Kunst des Heilens". Interessant ist übrigens, dass schon in der Antike medizinisches Wissen international ausgetauscht wurde: zwischen Asien und Europa hin und her.

Was war (und ist) das Ziel der TEM? Gibt es einen zentralen Gedanken, dem sich alles, was zur TEM dazugerechnet wird, unterordnet?

Es ist natürlich etwas gewagt, die ganze Welt der TEM einem zentralen Gedanken unterzuordnen, aber vielleicht kann man doch sagen, dass es zwei Leitprinzipien gibt. Das erste Prinzip lautet Personalisierung: Die TEM sucht nicht nach der Einheitstherapie, die für jeden und jede passt, sondern nach einer maßgeschneiderten Lösung für einen ganz bestimmten Menschen. Ein zweites Prinzip ist die Ganzheitlichkeit: Die TEM beschränkt sich nicht auf die Gabe von Medikamenten, sondern tendiert dazu, alle therapeutischeN Facetten zu nutzen: die passende Ernährung anlässlich einer Erkrankung, Heilpflanzen, manuelle und physikalische Verfahren, psychosomatische Zugangsweisen, Bewegungstherapie etc.

Was kann die TEM, was anderes traditionelles Heilwissen wie etwa TCM und Ayurveda nicht kann?

Mir scheint, die TEM ist auf den „europäischen Lebensstil" hin maßgeschneidert. Sie nutzt die Pflanzen, Lebensmittel, natürlichen Heilvorkommen etc., die bei uns vorherrschen und daher perfekt zu uns passen. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.

Hippokrates von Kos, Hildegard von Bingen, Odo von Meung, Paracelsus oder auch Pfarrer Sebastian Kneipp gehören zu jenen Menschen, die in Zusammenhang mit TEM genannt werden. Haben Sie einen Vertreter oder eine Vertreterin, der oder die Ihnen besonders am Herzen liegt?

Besonders am Herzen liegt mir derzeit Ibn Sina, mit lateinischem Namen Avicenna, der um 980 geboren wurde. Er hat die griechische Medizin ins Arabische übersetzt. Weil man seine Werke dann aber auch ins Lateinische übersetzt und in die TEM eingespeist hat, ist er eine spannende Brückengestalt zwischen Orient und Okzident. Er ist wichtig für die TEM und für die TPM, die Traditionelle Persische Medizin, die sozusagen eine Schwester der TEM ist.

Die 4-Temperamenten-Lehre der TEM teilt Menschen in vier unterschiedliche Temperament-Grundtypen ein: den Sanguiniker, den Choleriker, den Melancholiker und den Phlegmatiker. Jeder Temperamenttyp hat seine Eigenheiten und ist Spiegel gesundheitlicher Zustände. Wie findet man denn am besten heraus, zu welchem Temperament man sich selbst zählen kann?

Wenn man wirklich ein fundiertes Ergebnis haben möchte, dann sollte man tatsächlich zum TEM-Profi gehen. Es gibt mittlerweile viele Menschen, die sich fundiert mit dem Thema auseinandersetzen: Arzt oder Ärztin, Apotheker oder Apothekerin, Masseur oder Masseurin etc., die eine gute Ausbildung absolviert haben.

Neben den Temperamenten wird in der TEM auch oft von „Seelentieren" berichtet. Welche Bedeutung haben sie?

Mit den sogenannten Seelentieren hat man in der mittelalterlichen Klostermedizin Psychosomatik betrieben und den Patienten motiviert, sich mit seinen ambivalenten Emotionen zu beschäftigen. Der Bär steht beispielsweise für Wut und Zorn, was sich durchaus auf den Körper schädlich auswirken kann. Aufgestaute Wutgefühle können tatsächlich mit erhöhtem Blutdruck oder Muskelverspannungen korrelieren. Im Mittelalter hätte man gegen diese Beschwerden neben Medikamenten auch Meditation verschrieben, um der Wurzel der Wut auf die Spur zu kommen. Die sieben Tiere, die in den klassischen Schriften beschrieben werden – Schwein, Affe, Maulwurf, Bär, Esel, Hund und Löwe – kennt jeder Mensch. Und je nach Lebensphase oder -kontext kann eines diese Tiere zum besonderen Thema werden; ich spreche da aus Erfahrung.

Sie selbst beschäftigen sich seit Jahren intensiv mit TEM. Was ist Ihre wertvollste Erkenntnis?

Eine der wertvollsten Erkenntnis, die ich etwa aus den letzten Jahren gewonnen habe, ist, wie viele Heilpflanzen, die ich aus den Büchern kenne, unerwarteterweise immer wieder auf der Donauinsel wachsen. Und auch die Tatsache, dass viele Aspekte der TEM gut im Alltag umzusetzen sind, fasziniert mich: Die Erkenntnisse, die wir am Institut weitergeben, wende auch ich erfolgreich an, in Küche und Bad. Auch meine Tinkturenapotheke in meiner Wohnung beinhaltet viel Gutes für den Eigengebrauch, und ich verbringe mit Freude Zeit an meiner Tinkturenpresse.

Nähere Informationen zum Institut InstiTEM finden Sie unter ***institem.com***
Hier gibt es Gesundheitswissen für Ärzte, Reha-Kliniken und Kureinrichtungen, Gesundheits-, Wellness- und Gastronomie-Betriebe und alle Menschen, die sich für TEM und Klostermedizin interessieren.

BUCHTIPPS

Karl-Heinz Steinmetz, Regina Webersberger, Traditionelle Europäische Medizin. Altes Heilwissen zeitgemäß anwenden, Kneipp Verlag, ISBN: 978-3-7088-0761-4, 168 Seiten, EUR 27,00

Karl-Heinz Steinmetz, Stille, Seelbad, Engelsbrot. Heimische spirituelle Traditionen neu entdecken, Styria Verlag, ISBN: 978-3-222-13579-8, 160 Seiten, EUR 20,00

Fotos Katrin Bruder (Porträt Steinmetz)/ Ana Diaz/ maodesign, Emily_M_Wilson