

1/2023 Februar



miteinander im 5ten

Zeitung der Pfarren Auferstehung Christi und St. Josef im Pfarrverband Margareten

heilen



© falco / Pixabay

Schwerpunkt

Heilen

Seiten 2, 4, 5, 6

Fastenzeit

Tipps und Veranstaltungen

Seiten 9, 12, 13

Ostern

Fragen & Antworten

Seiten 11, 12

Was ist TEM?

Traditionelle Europäische Medizin – Heilkunst aus „KlÖsterreich“

Viele Europäer landen bei ihrer Suche nach ganzheitlicher Gesundheit in Asien – Chinesische Medizin (TCM) und Ayurveda – und übersehen den Schatz des europäischen Gesundheitswissens: die Traditionelle Europäische Medizin (TEM). Unter TEM versteht man die einheimische Heiltradition, die in der Zeit zwischen Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.) und ca. 1820 blühte und im Mittelalter auch als Klostermedizin in Erscheinung trat.

Sie mag in Teilbereichen überholt sein, aber stellt in ihren Grundprinzipien und vielen Inhalten eine Ressource für die moderne Integrativmedizin dar, an der man nicht vorübergehen sollte, weil sie dringend gebraucht wird.

Altes Wissen neu entdeckt

Das Interesse an der TEM ist aufgeflammt, weil die heutige Hightech-Medizin ihre Verdienste, aber eben auch ihre Schattenseiten hat: Sie fokussiert so auf Symptome, Krankheiten und Organe, dass in ihr der lebendige Mensch in seiner Ganzheit außer Sicht gerät, obwohl Patienten genau diese Ganzheitlichkeit einfordern. Spürbar ist das Interesse an Ganzheitsmedizin schon seit Jahrzehnten, etwa durch die

Popularität der TCM. Gerade nach der Corona-Krise interessieren sich zunehmend Menschen für das hiesige authentische integrative Heilwissen: Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.

Konventionelle Medizin und TEM ergänzen einander und sind keinesfalls Alternativen: Kommt es zu akuten, ernsten, vielleicht sogar lebensbedrohenden Krankheiten, dann braucht es die beste Akut- und Schulmedizin. Zur Vorsorge, Nachsorge und ganzheitlichen Unterstützung kann die TEM aber Wertvolles beisteuern, dessen Wirksamkeit inzwischen durch zahlreiche Studien belegt ist:

- Ernährungsmedizin, z. B. Fasten, Nahrungsmittelauswahl nach Stoffwechsellyp, Wildkräuterküche, Heilkraft der Gewürze
- Pharmakotherapie mit Heilpflanzen, z. B. Arzneitees, Tinkturen, Öle, Salben
- Kunst der Hand, z. B. Wickel, Güsse, Massagen, Faszienbehandlungen
- Achtsame Bewegung, z. B. Leibübungen, therapeutisches Bogenschießen, Gymnastik
- Mind-body-Medizin, z. B. Meditation, Stärkung der Stresskompetenz und Resilienz

TEM im Aufwind

Österreich ist ein Kernland der TEM: Die Bibliotheken „KlÖsterreichs“ sind voller Handschriften mit interessanten Tinkturenrezepten. Wien ist der Standort des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin (InstiTEM), an dem die TEM beforscht und vor allem auch in Kursen erlernt werden kann.

Das Kurhaus Bad Kreuzen ist ein über Österreich hinaus bekanntes TEM-Therapiezentrum. Und das TEM-Forum, der neugegründete europäische TEM-Dachverband mit Sitz in St. Gallen, wird seine Jahrestagung im Juni 2024 in Wien abhalten. Vielleicht haben Sie ja Lust, mit dabei zu sein, die TEM am eigenen Leibe auszuprobieren und von ihr zu profitieren!

*PD Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz
Direktor des Instituts für
Traditionelle Europäische Medizin
www.institem.at*

