

N° 20 | 2024 / 03

Magazin für Mitglieder und Freunde der  
Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze

# LEBENS



# WERT



**Versüßen Sie sich  
das Leben**

**und werden Sie aktiv gegen Diabetes**

IM PORTRÄT:

# Karl-Heinz Steinmetz

*„Ich vertrete die Meinung, dass sich die konventionelle Medizin und die unterschiedlichen traditionellen Medizinen gegenseitig ergänzen sollten, mit dem Ziel, eine möglichst umfassende Heilkunde aufzustellen“, erklärt Karl-Heinz Steinmetz, Gründer und Leiter von InstiTEM. Er erforscht und unterrichtet TEM (Traditionelle Europäische Medizin), ist Healthcare Manager und seit 2015 Kooperationspartner der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze. Im Porträt von LEBENSWERT erzählt er, was er unter Traditioneller Europäischer Heilmedizin versteht, wie diese zur Prävention beitragen kann und welche Visionen er für die Zusammenarbeit mit der ÖGGK verfolgt.*

Bereits seit 25 Jahren beschäftigt sich Karl-Heinz Steinmetz mit der Traditionellen Europäischen Medizin. 2012 entschied er sich, TEM nicht nur forschend, sondern hauptberuflich zu praktizieren. Zuvor arbeitete er lange in der Pflege und studierte (Medizin)Geschichte, Theologie, Philosophie und Erwachsenenbildung. Er spezialisierte sich zusätzlich in Klostermedizin, TEM und Spiritualitätsforschung. Heute erarbeitet er in seinem Institut gemeinsam mit seinem Team Kurse, Rezepte und Therapieprogramme für Kliniken, Hotels und Spas, wie auch für die Gesellschaft vom Goldenen Kreuze.

*Herr Steinmetz, Sie beschäftigen sich nun schon sehr lange mit der TEM und halten in Ihrer Rolle als Gründer von InstiTEM und als Healthcare Manager zahlreiche spannende Vorträge, Kurse und Seminare zu den vielfältigen Themengebieten. Was schätzen Sie besonders an Ihrer Tätigkeit?*



Ich selbst verstehe mich als Medizinhistoriker, der in der Rolle des Moderators ein großes Team aus einer Vielzahl an erfahrenen Ärzt:innen, Medizinprofessor:

innen, Psycholog:innen und Ernährungsberater:innen leitet. Diese Zusammenarbeit bildet für mich als Gründer von InstiTEM den wichtigsten Grundstein unseres Schaffens. Ich bin zwar kein praktizierender Arzt, aber habe viele Fachspezialist:innen um mich und kann mit ihnen gemeinsam weitaus mehr erreichen, als es mir allein möglich wäre. Darüber hinaus macht es mir Freude, zu unterrichten und so das vielfältige Wissen der TEM weiterzugeben.

*Können Sie uns erklären, was TEM für Sie bedeutet? Was unterscheidet sie, aus Ihrer Sicht, von TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) oder der Alternativmedizin?*

Mit TEM bezeichnet man allgemein die unter den heutigen medizinischen Qualitätsstandards geprüfte europäische Heiltradition. Vereinfacht gesagt könnte man auch sagen, dass TEM all jene Traditionen umfasst, die heute einen Beitrag





zur Gesundheit und Behandlung verschiedener Beschwerden leisten können. Alles, was zufälligerweise in Europa als alte Tradition überliefert ist, aber unter dem heutigen Wissenstand nichts taugt, bleibt sonst in den Museen der Geschichte. TEM fasst sozusagen eine Vielzahl an therapeutischem Knowhow und Gesundheitswissen für den Alltag zusammen, die wir heute neben der konventionellen Medizin, die eben manchmal auch an ihre Grenzen stößt, brauchen.

Wichtig ist es dabei zu erwähnen, dass die TEM nicht den Anspruch hat, für alle Beschwerden passende Behandlungen zu liefern. Der zugrundeliegende Gedanke ist es vielmehr, eine integrative Medizin zu schaffen, in der alles wirksame Wissen seinen Platz hat – angefangen bei der konventionellen Medizin über High-Tech-Medizin bis hin zu den traditionellen Medizinern, die es global auf jedem Kontinent gibt. Daher kann ich auch persönlich mit dem Begriff Alternativmedizin in meiner Arbeit am Institut nicht viel anfangen. Ich vertrete die Meinung, dass sich die unterschiedlichen Lehren gegenseitig ergänzen sollten, mit dem Ziel, eine möglichst umfassende Heilkunde aufzustellen.

**Der Fokus Ihrer Arbeit liegt auf der Gesundheitsverantwortung der Menschen.**

**Erklären Sie uns: Welche Rolle kann die TEM in der Prävention spielen?**

Es gilt, die Menschen daran zu erinnern, dass sie eine gewisse Selbstverantwortung für ihre Gesundheit haben. Sie können ihren Körper nicht einfach beim Arzt zur Reparatur abgeben, wie man es mit dem Auto macht. Vielmehr geht es darum, sich laufend um seine Gesundheit zu sorgen und mögliche Gesundheitsrisiken zu vermeiden oder zumindest frühzeitig zu erkennen. Die TEM bietet hier ein vielfältiges, auf die Lebensumstände in Europa und für uns in Österreich maßgeschneidertes Gesundheitswissen. So können wir zum Zwecke der Gesundheit und Krankheitsprävention viele heimische Ressourcen, wie qualitativ hochwertige Heilpflanzen und Kräuter, nutzen und müssen nicht auf den Import aus Asien zurückgreifen. Regionale und saisonale Produkte stehen hier im Fokus und sind gut für Körper, Geist und nicht zuletzt auch unsere Umwelt.

**Die TEM stellt ein spannendes medizinisches Feld dar. Nehmen Sie uns mit! Was ist Ihre persönliche Vision für die Traditionelle Europäische Medizin?**

Die TEM heute lässt sich in etwa wie ein ungeschliffener Rohdiamant betrachten, den es noch zu polieren gilt. Ich persönlich träume davon, dass viele der In-

halte aus der Traditionellen Europäischen Medizin auch wissenschaftlich durch Studien belegt werden, so dass die Qualität der TEM untermauert wird und das Profil der Lehre weiter geschärft werden kann. Mein Team und ich haben es uns zum Ziel gemacht, die Bekanntheit der TEM zu steigern. Ich selbst würde mir wünschen, dass der Begriff der TEM unter den Österreicher:innen mindestens genauso verbreitet ist, wie jene der TCM oder Ayurveda, und dass für Interessierte reichlich seriöse, wissenschaftlich fundierte Anlaufstellen zur Verfügung stehen.

**Worin besteht für Sie die Stärke der Kooperation mit der ÖGGK und wo sehen Sie zukünftige Ziele?**

Als Stärke der Kooperation sehe ich ganz klar die Möglichkeit, Gesundheitswissen niederschwellig und direkt an die Adressaten gerichtet weiterzugeben. Hier bieten neben den Vorträgen in den Räumlichkeiten der ÖGGK im Herzen von Wien auch die unterschiedlichen Formate wie das Magazin **LEBENSWERT** oder auch der Podcast **HÖRENSWERT** ausgezeichnete Plattformen. Als Ziel der Kooperation für die Zukunft sehe ich es, auch weiterhin Programmpunkte zu schaffen und anzubieten, die sich an den Bedürfnissen der Gesellschaft orientieren und somit einen Mehrwert liefern.