



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

„Kennen und fühlen Sie Ihren Rhythmus?“

Unser Leben ist in bestimmte Phasen, Zyklen oder – anders gesagt – Rhythmen unterteilt. Ebenso wie Pflanzen und Tiere unterliegen wir Menschen den Schwankungen der Natur. Sie alle kennen Begriffe wie Lebensrhythmus, Jahreskreislauf, Tageszyklus, Mondphasen und Menstruationszyklus. Wir leben im Einklang mit der Natur und sind über jahreszeitliche Rituale in das Leben eingebunden. Auch unser Stoffwechsel richtet sich nach den Rhythmen. Bedeutet der Frühling noch Entschlackung des Organismus, so nehmen wir im kühlen Winter eher deftigere Speisen und wärmende Gewürze zu uns. Saisonale Nahrung wird zu bestimmten (Ernte-)Zeiten besser verwertet und wir sehnen uns zum Beispiel nach heißen Bädern. Wir sind aktiv, wenn die Sonne scheint und eher müde, wenn das Tageslicht schwindet. Die Zeitumstellung bringt unseren Bio-Rhythmus durcheinander. In der TEM kann durch die Beobachtung und Wahrnehmung der Taktung unseres Lebens der Erfolg von Therapien verbessert werden, aber auch die Wirksamkeit und Aufnahme von Medikamenten in gewissen Zyklen besser gelingen. Werden wir uns dessen bewusst und versuchen wir danach zu leben!

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

