



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Welche Heilkräuter passen zum Choleriker?

Beim Choleriker ist die gelbe Galle der vorherrschende Saft. Sein cholerasches Temperament ist geprägt von überschießender Hitze und Trockenheit. Die fehlende Feuchtigkeit führt oft zu einem hormonellen Ungleichgewicht. Süßholz wirkt hier befeuchtend und lindert die durch die gelbgallige Hitze entstehende Trockenheit.

Die oft überschießenden Emotionen des Cholerikers haben auch Auswirkungen auf den Organismus. Choleriker neigen zu entzündlichen und gastrischen Erkrankungen, da sich der Ärger auf Leber und Galle niederschlägt. Baldrian und Melisse können bei innerer Unruhe, Nervosität und Verkrampfung ausgleichen. Hopfen und Löwenzahn hemmen durch ihre leberkühlenden Bitterstoffe Entzündungen. Auch Herzgespann und Rose beruhigen und gleichen hitzige Zustände aus. Choleriker neigen zur Bildung von Steinen in Niere, Galle und Blase. Hier kann der stoffwechselregulierende Odermenning der Bildung von Steinen entgegenwirken, indem er Leber und Galle entlastet. Stress führt bei Cholerikern oft zu Extremen, entweder essen sie übermäßig oder sie hungern. Hier hilft es, den Stress auszugleichen und auf eine gesunde Ernährung und Verdauung zu achten. Sollte man doch einmal über die Stränge geschlagen haben, unterstützt Koriander die Verdauung.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

