



## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### Welche physikalischen Therapien kennt die TEM?

Physikalische Therapien sollen die inneren Säfte bewegen und regulieren. Um das zu erreichen, gibt es einige Möglichkeiten: Thermotherapien basieren auf erwärmenden Methoden wie Saunagängen, warmen Wickeln und Kompressen. Sie sind besonders hilfreich bei phlegmatischen Konstitutionen oder ständigen Erkältungserkrankungen. Choleriche Temperamente hingegen leiden unter aufgestauter Hitze. Hier wirkt die Hydrotherapie kühlend. Durch kalte Wasseranwendungen wie Kneipp'sche Güsse, Wassertreten, Fuß- sowie Armbäder und Abreibungen werden Beschwerden ausgeglichen. Balneo- & Klimatherapien umfassen Besuche in Schwefel- oder Jodhöhlen sowie Kohlensäurebäder; letztere haben eine durchblutungsfördernde Wirkung. Eine Inhalationstherapie mit Heilkräuterzusätzen kann bspw. bei trockenem Husten helfen. Bewegung als eine Form der physikalischen Therapie sollte vorzugsweise in der Natur stattfinden. Besonders der Sanguiniker bevorzugt Bewegungsübungen an der frischen Luft. Des Weiteren gibt es noch die Lichttherapie sowie Behandlungen mit Elektrizität und Schall oder mit Heilsteinen und Mineralerde.

#### Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

[k.rahman@tem-fachverein.com](mailto:k.rahman@tem-fachverein.com)

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

