



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

„Temperamente – Sind Sie ein Melancholiker?“

Eines der vier Basis-Temperamente in der TEM ist der Konstitutionstyp „Melancholiker“, der einige ganz spezielle Ausprägungen vorweist: Melancholiker zeichnen sich durch eine nachdenkliche, pessimistische, ja fast schon depressive Grundhaltung aus. Sie sind eher introvertiert und bleiben gerne im Hintergrund, da ihr Selbstbewusstsein nicht sehr ausgeprägt ist. Sie grübeln gerne und wirken dadurch sehr ernst und einzelkämpferisch. Als verlässliche und gewissenhafte Menschen können sie jedoch sehr feinfühlig und kreativ sein. Was der Melancholiker braucht, ist Anerkennung und Zuspruch. Gesundheitlich sind die Schwachstellen oftmals die Lunge beziehungsweise die Bronchien. In der TEM versucht man, die klassischen Krankheitsbilder mittels Wärme und Feuchtigkeit – Bäder, Leberwickel, Melissen-Brennnessel-Johanniskraut-Tee – zu therapieren. Heilpflanzen wie Artischocke, Johanniskraut, Melisse, Ingwer und Engelwurz heizen dem Melancholiker ein und sorgen für sein Wohlbefinden. Speisen wie Karotten, Bananen, Mandeln und Honig, aber auch Geflügel und Fisch, tun ihm gut. Aktivitäten wie Fechten, Ballett, Tanzen, Golfen oder Wandern bieten dem oftmals schwermütigen Einzelgänger die perfekte Möglichkeit, seine Balance zu finden.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

