



## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### „Temperamente – Wie viel Phlegmatiker steckt in Ihnen?“

In der TEM ist eines der vier Basis-Temperamente der Phlegmatiker. Er zeichnet sich durch seine meist introvertierte, pessimistische Art aus. Phlegmatiker sind oftmals distanzierte Persönlichkeiten und besitzen kaum Eigenmotivation, um etwas durchzuziehen. Viele Phlegmatiker sind unentschlossen und ziehen es vor, Verantwortung abzugeben oder diese zu meiden. Jedoch lässt sich dieser Konstitutionstyp nicht so schnell aus der Ruhe bringen und wirkt auf andere Menschen meist kompetent, beständig, gütig und in sich ruhend. Er wird oft als stiller Beobachter wahrgenommen. Segeln, Surfen und Schwimmen erfreuen den Phlegmatiker besonders, aber er braucht Antrieb und Motivation, um sich zu bewegen. Das gilt für sein komplettes Leben. Sein Gesundheitszustand wird oft von Kreislaufschwäche, Wasseransammlungen und Verschleimungen begleitet. Wegen seiner Vorliebe für Wärme wird in der TEM auf eine Behandlung mit warmen Brust- und Herzwickeln gesetzt. Ein Fenchel-Salbei-Ringelblumentee oder Heilpflanzen wie Holunder, Thymian und Brennnessel sind eine wahre Wohltat und bringen sein häufig stagnierendes Energiesystem zum Fließen. Beim Essen greift der Phlegmatiker gerne auf Maroni, Zimt, Rind und Wild, aber auch Joghurt zu, da diese Zutaten sein Wohlbefinden stärken.

#### 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

