



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Temperamente – Steckt ein Sanguiniker in Ihnen?

Optimistisch und aufgeschlossen geht der Sanguiniker – als eines der vier Basis-Temperamente der TEM – durch die Welt. Durch seine heitere Lebensauffassung, offene und kommunikative Art schafft er es fortwährend andere Menschen zu neuen Aktivitäten zu begeistern. Sportlich erfreut er sich an sozialen Interaktionen und ist ein absoluter Teamplayer. Ballsportarten sowie Turnen stehen bei ihm hoch im Kurs. Das Leben wird in vollen Zügen genossen – mit viel Energie und Leichtigkeit. Dieser „luftige“ Konstitutionstyp hat es gerne kühl, weswegen er in der TEM mittels spezifischer Anwendung am besten mit kühlen Brust-Herz-Wickeln oder Tee mit Schafgarbe & Eisenkraut behandelt werden sollte. Zu den gesundheitlichen Schwachstellen zählen schlechte Blutwerte (Blutzucker, Cholesterin, Harn) sowie Leber und Bauchspeicheldrüse. Lungenprobleme, Asthma aber auch Osteoporose, diverse Entzündungen und Nasenbluten treten bei diesem Temperament recht häufig auf. Kneipp'sche Wechselbäder tun dem Kreislauf und der Seele des Sanguinikers gut. Pflanzen wie Frauenmantel, Blutwurz, Kamille, Eisenkraut, Schafgarbe und Lavendel sind effektive Hilfsmittel im Krankheitsfall, während man beim Essen mit Zutaten wie Brombeeren, Hirse, Linsen, Mangold, Roggen und Löwenzahn gute Ergebnisse erzielt.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

