



## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### Was ist eigentlich TEM?

Die Traditionell Europäische Medizin (TEM) basiert auf dem Heilwissen unserer Kultur, wurde weiterentwickelt und an das Denken und Arbeiten der heutigen Zeit angepasst.

In der TEM gilt es nicht nur Symptome zu bekämpfen, sondern die Ursache dafür zu entdecken und das Individuum Mensch als Ganzes zu betrachten. TEM ist eine ganzheitlich denkende Wissenskunst, die sich über Jahrtausende hinweg mit der Vorbeugung und Heilung von Krankheiten befasst. Vielleicht sind Ihnen Namen von Gelehrten wie Hippokrates, Hildegard von Bingen oder Paracelsus ein Begriff? Kurzum: TEM steht für Gesundheit auf natürlichem Wege, mithilfe fremder und körpereigener Kräfte, die im Einklang zueinanderstehen. Körper, Geist und Seele sollen sich in Balance befinden – was in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit nicht einfach ist. Umso wichtiger ist es, die Balance mit sich selbst und der Natur zu finden. Hierzu gehören eine Lebensführung mit gesundem Essen und Trinken, ausreichend Bewegung sowie psychisch-seelischem Gleichgewicht. Denn ein gesunder Organismus kann Einflüssen von außen besser widerstehen. In dieser Kolumne wollen wir Ihnen ab sofort monatlich die Hintergründe und Einsatzmöglichkeiten der TEM näherbringen und Ihnen so zu mehr Wohlbefinden verhelfen.

#### **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

