



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

„Welche Heilkräuter passen zum Sanguiniker?“

Wie Sie jetzt schon wissen, unterscheidet man in der TEM zwischen vier Typen: Sanguiniker, Phlegmatiker, Choliker und Melancholiker.

Beim Sanguiniker dominiert der Saft Blut mit vor allem Feuchtigkeit und Wärme. Durch den oft übermäßigen Bewegungsdrang leiden die Gelenke, hier kann die entzündungshemmende und schmerzstillende Weidenrinde großartig unterstützen. Durch ihre kühlende Wirkung kann sie auch überschießende Hitze dämpfen und wird somit zusätzlich bei Fieber eingesetzt. Zinnkraut stärkt das Bindegewebe und unterstützt gemeinsam mit der Schafgarbe die Gefäße. Das charakteristische Element des Sanguinikers ist die Luft, daher sollte besonderes Augenmerk auf die Lungengesundheit gelegt werden. Spitzwegerich kann bei Lungenproblemen reizlindernd wirken, auch Brombeere wirkt regenerierend auf das Lungengewebe. Befeuchtende Pflanzen wie Eibisch schützen zusätzlich die Schleimhäute. Die Verdauung des Sanguinikers ist an sich unproblematisch, kann aber bei übermäßiger Völlerei aus dem Ruder geraten. Hier helfen die erwärmende Engelwurz und Kalmus, alles wieder ins Lot zu bringen. Rosmarin und die Brennnessel wiederum fördern die Bildung von Sanguis.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

