



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Was versteht die TEM unter positiver Lebensführung?

Die Vorteile der Traditionell Europäischen Medizin – kurz TEM – liegen auf der Hand: Natürliche Heilmittel können mit der klassischen Schulmedizin kombiniert werden, um eine optimale Therapie zu erzielen.

Unser Organismus kann äußeren Einflüssen besser widerstehen, wenn er gestärkt und gesund ist. In der TEM geht es eben auch um eine gesunde Lebensführung und die Erhaltung der Gesundheit, sprich Gesundheitsvorsorge. Wir sprechen hier von körperlicher, seelischer, geistiger und spiritueller Gesundheit. Gewisse Lebensregeln wurden von den Gelehrten empfohlen und sind auch heute in der modernen Medizin anerkannt. Sebastian Kneipp nannte sie die „Fünf Säulen des Lebens“, die der Gesunderhaltung dienen. Die Heilkraft von Wasser und die Wirkung von Kräutern bzw. Pflanzen bieten einen ganzheitlichen Ansatz für ein gesundes Leben. Aber auch ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung, sowie psychisch-seelische Balance zählen demnach zu einer positiven Lebensführung. Die Art und Weise wie wir unser Leben gestalten wirkt sich demnach auf unser Wohlbefinden und das Umfeld aus. Seien Sie sich bewusst: es sind die kleinen Glücksmomente, die den Alltag erhellen und uns neue Energie und Gesundheit schenken!

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

