



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Welche Heilkräuter passen zum Melancholiker?

Der Melancholiker hat meist ein sehr ruhiges Gemüt, bei ihm dominiert der Saft Melanchole – auch Schwarzgalle genannt. Er ist kälteempfindlich, da bei ihm Kälte und Trockenheit im Vordergrund stehen.

Seine Anspannung schlägt sich auch im Körperinneren nieder. Der Stoffwechsel kommt nicht richtig in Gang, ferner arbeitet die Verdauung nicht effizient. Den Zellen fehlt deshalb Sauerstoff, was die Milz beeinträchtigt. Borretsch und Hirschzunge können die Milz in ihrer Funktion unterstützen. Linde, Johanniskraut und Melisse regen den Stoffwechsel an und können sogar stimmungsaufhellend sein.

Die vorherrschende Trockenheit begünstigt das Dehydrieren von Gewebe, Haut und Schleimhäuten. Das begünstigt die Entstehung von trockener Gicht, Arthritis und Osteoporose. Gegen trockene Haut und den daraus entstehenden Juckreiz kann Borretsch helfen, zudem verbessert dieser die körpereigene Abwehr. Engelwurz kann stoffwechselanregend wirken und Ingwer wärmt von innen. Zudem fördert Ingwer die Zellregeneration. Auch Fenchel führt dem Körper Wärme zu und bringt den Verdauungstrakt auf Trab. Gegen Magen-Darm-Beschwerden und Kopfweh kann Kalmus mit seinen vielen Bitterstoffen förderlich sein.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

