



# Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

## Welche Tipps hat die TEM im Hochsommer?

In den traditionellen Medizinlehren ist dem Sommer wenig überraschend das Element Feuer zugeordnet. Dieses steht für Liebe, Spontanität, Kommunikation und herzhaftes Lachen. Zu viel Feuer im Herzen kann dieses allerdings regelrecht verglühen lassen. Weißdornblätter und -blüten helfen dabei, das Herz zu unterstützen und zu schützen. Rosmarin und Baldrian können regulierend auf den Blutdruck wirken, Baldrian sorgt durch seine beruhigende Wirkung zudem für innere Ausgeglichenheit. Gerade im Sommer sitzt man gerne gesellig beieinander, grillt und trinkt das ein oder andere Glas Wein. Dies zu verstoffwechseln, kostet den Darm viel Energie. Um die Hitze auszugleichen, empfehlen sich kühlende Speisen wie Salate mit Gurken und Rucola. Besonders letzterer wirkt durch seine Bitterstoffe zusätzlich positiv auf die Verdauung. Die Aufgabe des Dünndarms ist es, Brauchbares von Unbrauchbarem zu unterscheiden und so das in uns lodernde Verdauungsfeuer im Zaum zu halten. Kräuter wie das Tausendguldenkraut können ihn in dieser Funktion unterstützen. Sonnenschutz ist gerade im Sommer ein wichtiges Thema. Eine ausgeglichene Kost mit Karotten, Spinat, Brokkoli, Honigmelonen, Marillen, Zitrusfrüchten und frischen Kräutern versorgt den Körper von innen mit Carotinoiden und Antioxidantien.

**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

