

Altes System in heutiger Praxis

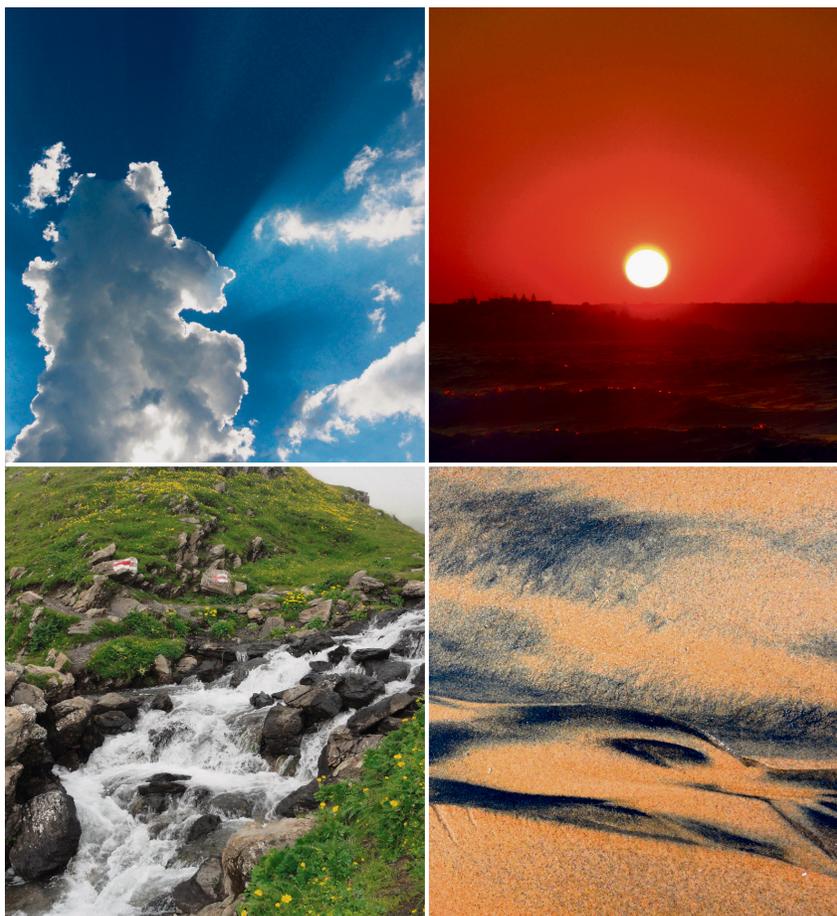
HUMORALMEDIZIN – Die auf den vier Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde basierende Humoralmedizin ist Teil der traditionellen Europäischen Naturheilkunde.

Jacqueline Greutmann*



Jacqueline Greutmann
Naturheilpraktikerin
Naturheilpraxis Jacqueline Greutmann

Schaffhausen. Unser aktuelles Medizinsystem entwickelte sich zirka 4000 bis 3000 vor Christus aus der ayurvedischen, chinesischen und ägyptischen Medizin. Wegen der Handelswege, welche durch Griechenland verliefen, verwundert es nicht, dass es dort viele Medizingelehrte gab. Empedokles (zirka 495 bis 435 vor Christus) vertrat als erster die Meinung, dass alles, was es gibt, aus Mischungen der Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde zusammengesetzt ist. Der berühmte Arzt Hippokrates übertrug diese Erkenntnisse auf den Menschen. Die Elemente wurden als Prinzipien auf die Körpersäfte übertragen. Avicenna (Ibn Sina), bekannt aus dem Roman «Der Medicus», lebte tatsächlich um 1000 nach Christus. Er prägte das Medizinwissen in Europa durch sein Standardwerk «Kanon der Medizin». Sein Wissen wurde stark von den antiken Texten der Griechen beeinflusst. Ebenfalls im Mittelalter erweiterten Hildegard von Bingen und später Paracelsus die früheren Er-



Die vier Elemente Luft, Feuer, Wasser und Erde stehen für vier Temperamente. Bilder: zVg.

kenntnisse der Humoralmedizin. Als im 17. Jahrhundert der Blutkreislauf entdeckt wurde, entfernte sich die Medizin von ihrem Ursprung, sodass heute die Schulmedizin häufig getrennt von der Naturheilkunde behandelt wird. Es gab jedoch immer Vertreter der Naturheilkunde, welche Volksheilkunde mit diesen Ansätzen übermittelten. Im letzten Jahrhundert beispielsweise Pfarrer Künzle oder Sebastian Kneipp.

Die Vier-Säfte-Lehre

In der alten Medizin sagte man zu den Säften «Humores». Deshalb versteht man unter der Humoralmedizin die Vier-Säfte-Lehre. Das gebräuchliche Wort Humor (lateinisch: Feuchtigkeit) leitet sich von der Säftelehre ab. Die Säfteprinzipien Blut, Schleim, gelbe Galle und schwarze Galle müssen im richtigen Verhältnis zueinander stehen, damit der Mensch gesund bleibt. Überwiegt eines der Prinzipien zu stark, oder liegt eine Schwäche vor, wird

der Mensch krank. Man spricht dann von einer schlechten Säftemischung. Wichtig ist zu betonen, dass jeder Mensch seine eigene, richtige Mischung hat. Es gibt sowohl äussere als auch innere Einflüsse, welche die Säfte durcheinanderbringen können. Zu den äusseren Faktoren gehören zum Beispiel das Wetter, Umweltgifte oder Belastungen am Arbeitsplatz. Innere negative Einflüsse sind eine falsche Ernährung, Medikamente oder seelische Belastungen.

Vier Temperamente

Diese Temperamente leiten sich von den Säfteprinzipien ab. Wir tragen jeweils alle Temperamente in uns, jedoch sind auch diese zu unterschiedlichen Anteilen vorhanden. Wenn eines überwiegt, ist eine Zuteilung einfacher. Beim Sanguiniker überwiegt das Element Luft, er ist offen und neugierig. Beim Choliker steht das Feuer im Vordergrund, er wird schnell wütend oder aufbrausend. Der Phlegma-

tiker (Element Wasser) mag es gemütlich und der Melancholiker (Element Erde) ist oft stur oder nachdenklich. Die vier Temperamente spielen auch in der naturheilkundlichen Praxis eine wichtige Rolle.

Humoralmedizin in der naturheilkundlichen Praxis

Beim Einschätzen des Gesundheitszustandes und der Wahrnehmung eines Menschen dienen die Temperamente als Unterstützung. Bei der Behandlung werden Heilpflanzen oder Nahrungsmittel gemäss ihrer Temperierung warm, kalt, trocken und feucht eingesetzt. Um dies zu verdeutlichen, dienen folgende Beispiele:

Bei einer Erkältung friert man oft. Deshalb soll man dann wärmende und nicht zusätzlich kühlende Pflanzen einnehmen, Ingwer oder Thymian eignen sich gut. Hat jedoch jemand eine Halsentzündung mit Rötung und brennendem Gefühl, ist es kontraproduktiv, viel Wärme einzusetzen. Dort kann ein kühlender Quarkwickel hilfreich sein.

In der Behandlung gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Säfte wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Entweder man nimmt die gegensätzliche Qualität oder stärkt das geschwächte Element. Dafür stehen verschiedene Therapieansätze zur Verfügung. Ausscheidungsverfahren (Schröpfen, Blutegel und so weiter), Heilpflanzenkunde, Ernährungsumstellung sowie Wickel und Massagen. Um bei komplexen Erkrankungen die richtigen Schlüsse zu ziehen, ist es sinnvoll, sich von einer fachkundigen Person beraten zu lassen.

* Jacqueline Greutmann ist gelernte Drogistin und Naturheilpraktikerin für Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN hfnh). Ihre eigene Praxis befindet sich in Schaffhausen, wo sie neben Naturheilverfahren auch Homöopathie und Massage anbietet.

«Körper & Gesundheit»

Auf der Seite «Körper & Gesundheit» geben Expertinnen und Experten aus der Region Schaffhausen Tipps und Informationen rund um dieses Thema. Die Seite erscheint einmal pro Monat.

Anzeige



Naturheilpraxis Frodl-Frey

IDEALGEWICHT NACH BLUTANALYSE

Ihr persönliches Programm ist eine bewährte Methode zur Gewichtsabnahme ohne Kalorienzählen oder Diäten!



Wir beraten Sie gerne!

Junkerstraße 94 | CH-8238 Büssingen | Fon: 052-7403776
praxis-frodl@gmx.ch | www.naturheilpraxis-frodl.ch