

Friedrich
Kaindlstorfer

DIE

FEILKRAFT



Heimische Kräuter & Harze
für starke Selbstheilungskräfte

DES

RÄUCHERNS



KNEIPP
VERLAG WIEN



Die Superkräfte des Mädesüß

Als Tee bei Erkältungen	Als Tinktur bei Kopfschmerzen
Als Räuchermischung für die Seele bei Trauer oder für Vergebung und leichteres Loslassen	Als Räuchermischung für den Körper bei Kopfschmerzen, Erkältung, Gicht und Rheuma



Friedrich Kaindlstorfer

Die Heilkraft des Räucherns

Heimische Kräuter & Harze
für starke Selbstheilungskräfte



KNEIPP
VERLAG WIEN

Inhalt



Seite 4
Heilsame Düfte

Seite 6
TEM – Die Traditionelle Europäische Medizin

Seite 20
Räuchern

Seite 38
Räucherrituale

SPECIAL

Seite 44
Räuchermischungen

Seite 58
Heilpflanzen

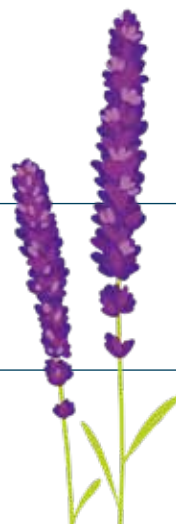
Seite 122
Sammeln von Heilpflanzen

SPECIAL

Seite 126
Register und Literatur



Inhalte mit diesem Symbol ↓ können Sie über den QR-Code herunterladen und ansehen.



Verzeichnis der Heilpflanzen

A		I		Q	
Alant	60	Iriswurzel	84	Quendel	104
Arnika	62	J		R	
B		Johanniskraut	86	Rose	106
Baldrian	64	K		Rosmarin	108
Basilikum	66	Kamille	88	S	
Beifuß	68	Kiefer	90	Salbei	110
D		Königskerze	92	Schafgarbe	112
Dost	70	L		V	
E		Lavendel	94	Veilchen	114
Eisenkraut	72	Löwenzahn	96	W	
Engelwurz	74	M		Wacholder	116
F		Mädesüß	98	Wermut	118
Fenchel	76	Melisse	100	Y	
Fichte	78	Mistel	102	Ysop	120
H					
Holunder	80				
Hopfen	82				



Heilsame Düfte



Die vielfältigen Möglichkeiten des Heilens, von der Naturheilkunde bis zur High-Tech-Medizin, haben mich als Leiter eines Gesundheitshotels, das auf die Kombination von moderner Wissenschaft und Traditioneller Europäischer Medizin (TEM) spezialisiert ist, immer schon interessiert. Bei meiner Ausbildung zum Praktiker der Traditionellen Medizin unserer Ahnen schnupperte ich in die Theorie und Praxis des Räucherns mit heimischen (Heil-)Pflanzen hinein. Diese Thematik hat mich sofort fasziniert und so steckte ich meine Nase immer tiefer in das Reich der Aromen und Düfte. Ich führte Interviews mit Ärzt:innen und Heilpraktiker:innen, recherchierte in neuen und alten Büchern, besuchte Kurse und Weiterbildungen bei renommierten Räucherexpertinnen und Experten und experimentierte selbst mit der Wirkung der Verräucherung von Pflanzen und Harzen.

All die Erkenntnisse, die ich über die Jahre hinweg gesammelt habe, teile ich mit Ihnen in diesem Praxisbuch. Ich beschreibe verschiedene Methoden des Räucherns, die auf einfache Weise helfen, den Alltag entspannter, stress- und vielleicht auch angstfreier zu erleben, Wohnräume zu reinigen oder die Wohnung einfach sinnlich duften zu lassen. Ich beschreibe jene Pflanzen genauer, die eine herausragende Stellung in der Räucherpraxis verdienen und die man in unseren Breiten wild sammeln kann. Mit der Zeit bekommen Sie sicher ein eigenes Gespür dafür, welche Pflanzen Sie wann räuchern wollen. Wahrscheinlich kristallisieren sich auch persönliche Duft-Liebliche heraus.

Räuchern war in unserem Kulturkreis noch bis in die 1960er-Jahre fixer Bestandteil der Medizin und Volksheilkunde. So wurden Räucherungen für Heilzwecke auch in der Apotheke angeboten. Fichtenharz gegen Rheuma und Ausschläge, das »Strassburger Terpentin«, ein heimisches Tannenharz, gegen Bronchialverschleimung und Husten sind nur zwei Beispiele. Mit der Erfahrung und dem Experimentieren mit diversen Räucherpflanzen, die ich für verschiedene seelische (Not-)Lagen und Beschwerden beschreibe, werden Sie lernen, selbst zu spüren, welche Kräuter und Pflanzen Ihrem Körper helfen, zum Beispiel energievoller zu sein, klarer zu denken, innerlich ruhiger zu werden und die Selbstheilung anzuregen. Ich freue mich, wenn das Räuchern als natürliche Ergänzung zur Schulmedizin (wieder) einen Fixplatz in Ihrer Wohlfühlapotheke bekommt.

Wir erleben global und gesellschaftlich unruhige Zeiten. Die Pandemie hat manche von uns verunsichert zurückgelassen. Dazu kommen tagtäglich Nachrichten über Kriege, Inflation und Teuerung, die Sorge um das eigene Ein- und Auskommen, über die Zukunft unserer Kinder, das Klima und die Erde. Das kann empfindsame Menschen schon einmal aus der Balance bringen. Auch da können Räuchermischungen unterstützen, für seelische Stabilität sorgen und zur Aufhellung der Stimmung beitragen.

Ich führe ein Gesundheitszentrum, in dem die Gäste Linderung und Heilung ihrer Beschwerden suchen, Zuspruch in schwierigen Lebenslagen erwarten oder einfach nur entspannen und sich eine Auszeit vom Alltag gönnen wollen. All diese Prozesse darf ich mit Körperräucherungen, aber auch mit Vorträgen und Seminaren zum Verräuchern heimischer Naturstoffe unterstützen. Dass bei einer Körperräucherung auf allen Ebenen – der mentalen, körperlichen, geistigen und spirituellen – sogar Lebensveränderndes passieren kann, erfahre ich in der Praxis immer wieder einmal.

Alle paar Tage ziehe ich mit einer Rauch- und Duftwolke von Rosenweihrauch, Salbei und anderen Kräutern durch das Hotel. Mein Wohlfühlgruß für alle im Haus! Je nach Anlass, Stimmung und Jahreszeit haben Räucherrituale heute einen fixen Platz in meinem Leben. Sie helfen mir, das Leben genussvoller zu empfinden und gestalten. Vielleicht ergeht es Ihnen ebenso ... Begeben Sie sich mit mir auf eine Entdeckungsreise durch das Reich der heilsamen Düfte!

Friedrich Kaindlstorfer



i

Auch wenn das Buch den schönen Titel »Die Heilkraft des Räucherns« trägt, kann ich natürlich kein Heilsversprechen abgeben. Ich will Sie auch keineswegs zu unreflektierter Selbsthilfe verleiten, denn eine Räucherung kann nicht den Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt ersetzen.

Doch das Räuchern kann bei der Heilung von Körper und Geist helfen, es kann die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Seele beruhigen.

Deshalb möchte ich Ihre Sensibilität für Düfte, in denen sich die Seele der Pflanze mit ihrer Wirkung zeigt, wecken.

Bitte räuchern Sie nicht in der Schwangerschaft und/oder im Beisein von Kleinkindern. Außerdem ist es wichtig, beim Räuchern vorsichtig zu sein, denn Sie arbeiten mit Feuer und Glut! Egal was Sie anzünden/verräuchern, lassen Sie es nicht unbeaufsichtigt.



TEM - Die Traditionelle

Europäische Medizin

Bevor wir uns der Heilkraft des Räucherns widmen, ist es wichtig, die Grundlagen dieser jahrtausendealten Tradition kennenzulernen. Im Gegensatz zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder auch im Gegensatz zum Heilwissen des Ayurveda geriet schon seit Beginn des 19. Jahrhunderts mit den Auswirkungen der Französischen Revolution und der Aufklärung die alte Heilkunst Europas langsam, aber stetig in Vergessenheit, verdrängte doch die neue Betrachtungsweise die Medizin von den Geistes- in die Naturwissenschaften. Während also im asiatischen Raum die Tradition weitergetragen wurde und parallel zu den sich neu entwickelnden Methoden der naturwissenschaftlichen Forschung auch weiter begleitend und gesunderhaltend zur Anwendung kam, vergaßen wir in Europa das medizinische Wissen unserer Vorfahren. Dabei basieren die alten Heiltraditionen von Ost und West in ihrem Kern auf ähnlichen Erkenntnissen.

Wie die fernöstlichen Heilverfahren will auch die TEM als beseelte Heilkunst auf Basis der Säftelehre die individuelle Konstitution eines Menschen stärken, Dysbalancen regulieren helfen und die Selbstheilung aktivieren. So werden beispielsweise Aderlass, Schröpfen, die Humoralpathologie, Klostermedizin, Heilpflanzen nach der Signaturenlehre, Wasseranwendungen und Spezialmassagen aus der Überlieferung neu bewertet und eingesetzt. Dabei haben Heilpflanzen und Kräuter in der TEM ihren Fixplatz. Wer daher die Räucherpraxis mit heimischen Kräutern und Harzen verstehen und anwenden möchte, sollte sich vorher mit den Grundprinzipien der alten Heilkunde vertraut machen.

Die TEM betrachtet – ebenso wie alle anderen tradierten Heilverfahren – den Menschen ganzheitlich, also in Bezug auf seine Lebensumstände, aber auch im Wechselspiel mit Jahreszeit, Umwelt, Klima und Lebensphase. Sie kann begleitend und unterstützend zur Schulmedizin eingesetzt werden. Neueste Untersuchungen an der 1991 gefundenen Eismumie vom Similaungletscher in den Öztaler Alpen, besser bekannt als »Ötzi«, haben gezeigt, dass die Ursprünge der europäischen Medizin noch weiter zurückgehen als vermutet. Hautbefunde sprechen dafür, dass Ötzi schon vor 5000 Jahren mit Akupunktur behandelt wurde. Die genadelten Punkte, die man am Mann im Eis fand, entsprechen den heutigen in der Akupunktur der TCM und auch in der Reflexologie der TEM. Das wird als Zeugnis einer schon damals auf Energielern basierten Medizin gewertet.

Die Geschichte unserer Medizin

Die Fragen »Wie erhalte ich mich gesund?« und »Wie genesen ich von Krankheit oder Verletzung?« haben den Menschen also schon von Urzeiten an beschäftigt. Die TEM hat griechische, römische, vielleicht auch ägyptische Wurzeln, nahm germanische, keltische und slawische Impulse auf. Sie ist beinahe 3000 Jahre am Krankenbett erprobt und gelebt worden. Wobei hier Heilmethoden und kultische Praxis stark ineinander übergangen, wie jungsteinzeitliche Funde bezeugen, für die Trepanationen eher zu kultischen als zu heilenden Zwecken sprechen. Aber selbst wenn ein Loch im Kopf dazu dienen sollte, einen Dämon in den Körper oder aus dem Körper fahren zu lassen: Der Übergang von Kult und Heilung ist fließend.

Im griechischen Raum ist kaum von magischen Heilritualen die Rede. Die alten Griechen entdeckten die Bedeutung der Prävention, sprich sie erkannten, dass es ebenso wichtig ist, Krankheiten zu vermeiden wie diese zu heilen. Deshalb war es die Aufgabe der Medizin und der Ärzte, den Menschen eine Lebensweise nahezubringen, die Krankheiten nach Möglichkeit abwehrt. Griechische Philosophen wie Aristoteles vermittelten Richtlinien für die Prävention auf dem Gebiet der Diätetik oder der Hygiene. So wurde schon damals empfohlen, sich nicht der Völlerei hinzugeben und sich täglich Gesicht und Hände zu waschen. Beim Baden war man allerdings großzügiger: Diese Reinigung sollte einmal im Monat reichen.

Hippokrates von Kos (etwa 460–370 v. Chr.) ist der wahrscheinlich bekannteste antike Arzt, der deshalb auch *Vater der Medizin* genannt wird. In der hippokratischen Lehre stand die erkrankte Person, nicht aber deren Krankheit im Mittelpunkt. Eine Krankheit konnte sich bei jedem anders äußern. Deshalb musste auf die individuellen Bedürfnisse eines jeden Kranken eingegangen werden. Das, was als personalisierte Medizin in der heutigen Schulmedizin zum teuren Forschungsthema wird, war also in der Antike bereits gang und gäbe.

Grundlage der hippokratischen Betrachtungen war die Vier-Elemente-Lehre nach dem griechischen Philosophen, Politiker und Dichter Empedokles (5. Jh. v. Chr.). Hippokrates hat den Elementen Luft, Wasser, Feuer und Erde die vier Körpersäfte mit den dazugehörigen Temperamenten und Organen zugeordnet. Gesundheit war definiert durch das richtige Mischungsverhältnis der Säfte (= Eukrasie).

Galenos von Pergamon (etwa 130–200 n. Chr.) ist ein weiterer berühmter Arzt der ausgehenden Antike. Auf seinem System der Säftelehre, das er differenziert beschrieben hat, war die gesamte mittelalterliche Medizin aufgebaut. Galen schuf ein einheitliches medizinisches System aus zwei Teilbereichen, der Gesunderhaltung des Körpers und der Heilung von Krankheit. Heilung basierte wiederum auf drei Säulen, der *Physiologie*, der *Pathologie* und der *Therapie*. Zur Therapie gehören Diätetik, Pharmazie und Chirurgie.

- Die Physiologie beschäftigt sich mit allen natürlichen Vorgängen, den *res naturales*. Diese Wissenschaft bezieht sich nicht nur auf den Körper, sondern umfasst die gesamte Natur.
- Die Pathologie befasst sich mit krankhaften Vorgängen im Körper, den *res contra naturam*.
- Die Therapie des galenischen Systems stützte sich auf die Verabreichung von individuellen Arzneien und die Einhaltung einer Diät.

Hippokrates von Kos

(um 460–370 v. Chr.),
griechischer Arzt, »Vater der Heilkunde«

Hl. Hildegard von Bingen

(1098–1179), Mystikerin
und Naturwissenschaftlerin

Hl. Theresa von Avila

(1515–1582), Mystikerin, Kirchen-
lehrerin und Begründerin des Teresia-
nischen Karmels

Wilhelm Winternitz

(1834–1917), Mediziner und
Wegbereiter der modernen
Hydrotherapie

Galen

(um 130–200),
griechischer Arzt
und Anatom

Avicenna

(980–1037),
persischer Arzt,
Astronom und Alchimist

Paracelsus

(1493–1541), Arzt, Alchimist,
Astrologe, Mystiker, Laien-
theologe und Philosoph

Sebastian Kneipp

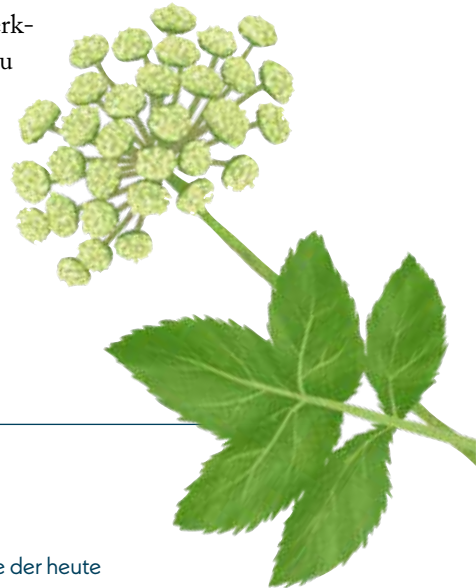
(1821–1897),
Priester und Hydrotherapeut,
Begründer der Kneipp-Medizin

Im frühen europäischen Mittelalter gerieten viele der antiken Lehren durch Völkerwanderungen und die beginnende Christianisierung in Vergessenheit. Im islamischen Kulturraum und im byzantinischen Osten wurde dagegen die antike Tradition weiter gepflegt und fand durch Übersetzungen ins Lateinische abermals Eingang in die europäische Gedankenwelt, die vor allem in den Klöstern aufgenommen und dokumentiert wurde. Mit Hildegard von Bingen (1098–1179) fand die mittelalterliche Klostermedizin ihren Höhepunkt. Die Leistung Hildegards liegt unter anderem darin, dass sie das damalige Wissen über Krankheiten und Pflanzen aus der griechisch-lateinischen Tradition mit dem der Volksmedizin zusammenbrachte und die deutschen Pflanzennamen nutzte.

Die Neuzeit brachte durch den Arzt und Philosophen Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493–1541), der sich ab 1529 Paracelsus nannte, eine völlig neue Sicht in die Medizinwissenschaft. Die Lehren des Paracelsus fußten sowohl auf Natur- als auch auf Gotteserkenntnis. Er stellte die damals übliche Humoralpathologie (Vier-Säfte-Lehre) nach Galen in Frage und glaubte mit seiner medizinischen Auslegung der Alchemie, die er »Spagyrik« nannte, den richtigen Weg der Medizin gefunden zu haben.

Samuel Hahnemann (1755–1843) mit der von ihm begründeten *Homöopathie*, der Geistliche Sebastian Kneipp (1821–1897) mit den *fünf Säulen für ein gesundes Leben* und auch Rudolf Steiner (1861–1925) mit der *Anthroposophie* wurden im Laufe der Jahrhunderte zu wertvollen Vertretern und Impulsgebern der TEM.

Der medizinische Umbruch im 19. Jahrhundert mit der Hinwendung zur Zellulärpathologie beendete die Ära der TEM als universitärer Medizin. Die Schulmedizin ging immer mehr ins Detail und vergaß dabei, die Aufmerksamkeit auf das Ganze zu lenken. Die TEM dagegen tut genau das, sie lebte und lebt im Volk, bei traditionellen Heiler:innen und in der Ganzheitsmedizin weiter. Sie wird seit einigen Jahren Schritt für Schritt von Wissenschaftler:innen verschiedener Bereiche aus alten Schriften, Kräuterbüchern und Erfahrungsberichten zusammengetragen und wiederbelebt.



i

Die Eltern der Naturheilkunde

- **Hippokrates von Kos** wendete »gewürzhafte Rauchwerke« an.
- **Galenos von Pergamons** Prinzip der Säftelehre bildet die Grundlage der heute praktizierten TEM.
- **Hildegard von Bingen** nutzte das Räuchern, um »Luftgeister« zu vertreiben und die Atmosphäre zu reinigen, wenn Klärung und Reinigung notwendig waren.

Die Prinzipien der TEM

Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen

In der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen wird der Patient als einzigartiges, veränderungsfähiges Wesen, das großes Selbstheilungspotenzial in sich birgt, gesehen. Wenn der Organismus aus der Balance gerät, hat der Arzt eine Summe von diagnostischen Methoden, allen voran das Anamnesegespräch ohne Zeitdruck. Dabei werden alle Lebensbereiche hinterfragt und deren Zusammenspiel betrachtet. Anschließend wird der Patient mit allen Sinnen durch den Arzt wahrgenommen: abgehört, beklopft. Weitere Diagnoseverfahren sind etwa die ausgereifte Puls- und Zungendiagnostik, die Antlitzdiagnostik, die Analyse des Blutes oder auch die Iridologie (Begutachtung der Iris). Die genaue Analyse der Einflüsse innerer und äußerer Reize (= der *temperatio*) auf den Patienten dient zur Beurteilung des individuellen Temperamentes. In der Zusammenschau mit schulmedizinischen Untersuchungsergebnissen kann heute umfassend befundet werden.

Ausgewogenheit der Säfte

Die Medizin der Elemente, Temperamente und Säfte ist die natürlich gewachsene Heilkunde Europas. Das größte Geschenk dieser Medizin ist die vorbeugende Gesunderhaltung durch den Ausgleich der Elemente und Säfte im menschlichen Körper.

In der Säftelehre geht man davon aus, dass jeder Körper im Wesentlichen aus Blut (lat. *sanguis*), Schleim (griech. *phlegma*), der gelben Galle (griech. *cholé*) und der schwarzen Galle (griech. *mélaina cholé*) besteht. Diese Säfte müssen im Gleichgewicht (Eukrasie) sein, damit Körper und Geist gesund sind. Krankheitssymptome beschreiben ein Ungleichgewicht (Dyskrasie) der Säfte und das Bestreben des Körpers, kranke Säfte unschädlich zu machen und auszustoßen. Die TEM geht nun davon aus, die natürliche Heilkraft des Körpers anzuregen, damit die Säfte wieder zu ihrem Gleichgewicht finden.

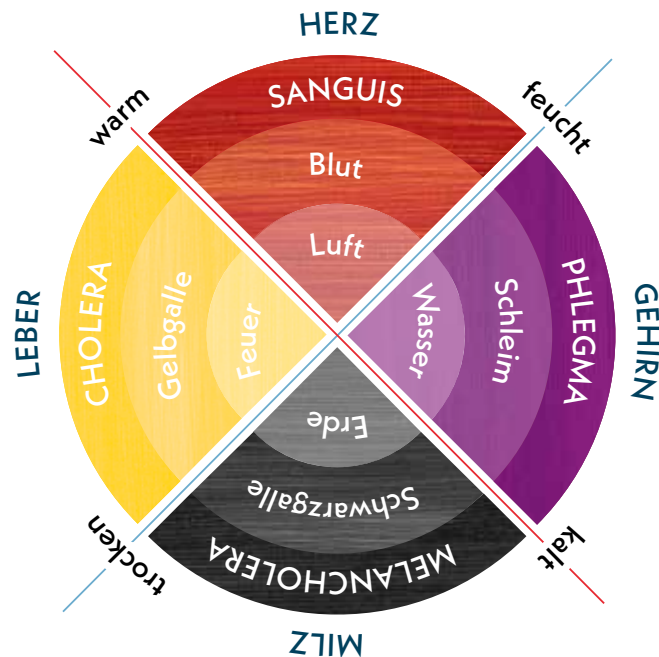
In der Antike glaubte man, dass der Körper von diesen vier Säften, die nicht als Flüssigkeiten, sondern als Grundfunktionen (Kräfte) im Organismus zu verstehen sind, gesteuert wird. Diese Funktionsprinzipien vereinen sich mit den Wirkprinzipien des Lebens, nämlich Wärme und Feuchtigkeit, oder anders ausgedrückt: mit Energie und Substanz. Beide sind voneinander abhängig, bedingen einander und können jeweils ineinander umgewandelt werden. Die Energie bewegt sich zwischen den Polen warm und kalt, die Substanz zwischen feucht und trocken.

Die schwarze Galle werde, so glaubte man, in der Milz produziert. Bis heute kann man aus den alten Quellen nicht konkret schließen, was mit dem Begriff gemeint war. Der Schleim wurde dem Gehirn zugeordnet und sollte den Körper kühlen. Das Blut gehörte zum Herzen und die gelbe Galle wurde der heutigen Denkweise entsprechend der Leber zugeordnet.

Der Arzt musste einst wissen, in welche Richtung der Säftehaushalt bei einer bestimmten Krankheit verschoben ist. War zum Beispiel zu viel Blut im Körper vorhanden, konnte die Methode des Aderlasses die Krankheit vertreiben. Man musste natürlich auch, je nach Jahreszeit, das jeweilige naturgegebene Ungleichgewicht im Körper ausgleichen. Zum Beispiel sollte man im Winter, der ja kalt und feucht ist, besonders wärmespendende Heilkräuter zu sich nehmen.

Im Gleichgewicht (Eukrasie) heißt gesund

Der Mensch ist also gesund, wenn sich die Säfte im Gleichgewicht, die Eigenschaften in der Mitte befinden. Die Mitte ist durch das richtige Verhältnis der Körpersäfte definiert, das bei jedem Menschen unterschiedlich ist. Daher sind keine zwei Kranke gleich zu behandeln. Wahre Ausgeglichenheit ist ein Zustand der vollkommenen Gesundheit und wird selten erreicht.



Jeder Saft ist einem Element zugeteilt. Rotes Blut der Luft, gelbe Galle dem Feuer, schwarze Galle der Erde und weißer Schleim dem Wasser. Die Elemente sind die Grundbausteine des menschlichen Körpers. Man unterscheidet zwischen leichten und schweren Elementen. In der TEM kommt neben Feuer, Luft, Erde und Wasser ein fünftes Element hinzu: der Äther. Das Element Äther gilt heute als das Übergeordnete/Feinstoffliche. In der Philosophie spiegelt sich Äther in dem Begriff Quintessenz (*das Wesentliche, das Wichtigste*).

Leichte Elemente sind Feuer und Luft. Sie unterstützen die Entstehung und Bewegung der Lebensgeister.

Schwere Elemente sind Erde und Wasser. Sie unterstützen die Ruhe und Gelassenheit im Körper.

TIPP • TIPP • TIPP • TIPP

Die Archetypen

Ein weiterer bedeutender Grundaspekt der TEM ist die Temperamentenlehre, die mehr als 2500 Jahre alt ist. Die Temperamente, auch Archetypen genannt, geben an, wie ein Mensch seinem vorherrschenden energetischen Prinzip (Säftelehre) entsprechend auf äußere und innere Einflüsse reagiert.

Die TEM-Therapien werden auf die individuelle Konstitution abgestimmt, sodass die Stärken des Naturells gefördert, die körperlich-geistig-seelischen Kräfte harmonisiert und die Selbstheilung angeregt werden, um Beschwerden zu lindern. Es wird zwischen vier Temperamententypen unterschieden: Phlegmatiker, Sanguiniker, Choleriker und Melancholiker.



Der Sanguiniker



Der Choleriker



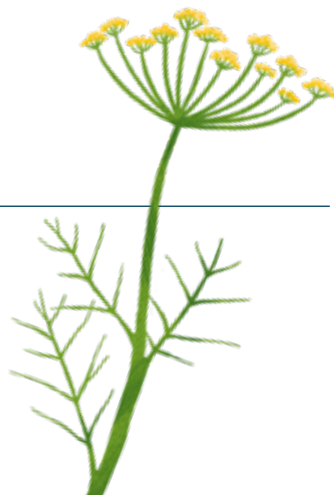
Der Melancholiker





Der **Phlegmatiker** verkörpert das Wasser-Prinzip und die gespeicherte, ernährende Energie (Reserven) mit den Eigenschaften kalt und feucht. Er hat die Fähigkeit, einen kühlen Kopf zu bewahren, wo andere ihn längst verlieren. Genuss ist dem Phlegmatiker wichtig, und man kann sich auf ihn verlassen. Dieser Archetypus steht für Hilfsbereitschaft, Liebe, Intuition und Mitgefühl. Er bringt Reserven mit, um Dinge zu vollenden, aber er initiiert wenig selbst. Er hat Probleme, in Gang zu kommen, aber wenn er läuft, dann beharrlich und voll Energie. Das ernährende und speichernde Prinzip (Schleim) herrscht vor.

Häufige Beschwerden	Stärkung der Konstitution	Zugeordnete Räucherpflanzen
Die Feuchtigkeit stagniert. Neigung zu Schwellungen der Schleimhäute, Probleme mit den Mandeln, Katarrhe, Ekzeme, Hautausschlag. Die Symptome sind eher moderat und lang anhaltend.	Wärmende und trocknende Anwendungen, Fieber nicht unterdrücken. Warmer Brustwickel. Zu viel Phlegma kann zu Sturheit und extremer Beharrlichkeit im Verhalten führen.	Fenchel und Dost helfen, übermäßige Verbohrtheit zu harmonisieren.



Der **Sanguiniker** verkörpert das Luft-Prinzip und die aktive Qualität mit den Eigenschaften warm und feucht. Begeisterungsfähig, offenen Herzens und optimistisch geht er durch das Leben. Nach dem Motto »Was kostet die Welt?« ist er leicht zu begeistern, aktiv, offenherzig, energiereich. Er steht für Kreativität, Spontaneität und Leichtigkeit. Er tut, was ihm Spaß macht, und ist nicht nachtragend. Es stehen ihm als Impulsgeber sowohl Wärme als auch Feuchtigkeit zur Verfügung, und er kann daher energiemäßig aus dem Vollen schöpfen.

Häufige Beschwerden	Stärkung der Konstitution	Zugeordnete Räucherpflanzen
Neigung zu Fieberschüben, akuten Entzündungen des Herzens, der Gelenke und der Nieren. Ist der Sanguiniker krank, dann oft kurz und heftig. Er neigt nicht zu chronischen Erkrankungen.	Kühle Anwendungen, etwa Brust- oder Leberwickel. Ganzkörperabreibungen mit Traubenkern- und Melissenöl. Zu viel Sanguis führt zu Realitätsflucht und Träumerei.	Eisenkraut und Mädesüß können einen Ausgleich schaffen.



Wir alle sind vornehmlich Mischtypen, wobei meist ein Temperament vorherrschend ist. Allen, die ihr diagnostisches Wissen vertiefen möchten, sei der Fragebogen auf der Webseite des ersten Zentrums für TEM in Bad Kreuzen ans Herz gelegt. Diesen Fragebogen können Sie über den QR-Code im Inhaltsverzeichnis aufrufen. Oder Sie gehen direkt auf tem-zentrum.at/archetypen.html.





Der **Choleriker** verkörpert das Feuer-Prinzip und den inneren Antrieb mit den Eigenschaften warm und trocken. Extrovertiert, hitzköpfig und manchmal auch etwas unkontrolliert bewältigt er das Leben. Dieser Archetypus steht für Führung und Einsatzfreude auch in problematischen Zeiten. Der Choleriker hat ein hitziges Wesen, zeigt Führungsqualität nach dem Motto »schneller, höher und weiter«. Er steht für Lebenskraft, Aktivität, Vitalität, Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein, neigt zu Übertreibungen, zu Gefühls- und Wutausbrüchen. Die Dominanz wird unterstützt von seinem hohen Wärmepotenzial, kombiniert mit reduziertem Feuchtigkeitsprinzip.

Der **Melancholiker** verkörpert das Erd-Prinzip und die begrenzende und beschränkende Kraft mit den Eigenschaften kalt und trocken. Viel denkend, ja vielleicht grübelnd meistert er das Leben. Dieser Archetypus steht für das Verlangen nach Ordnung. Der Melancholiker ist ein Mahner, schätzt die Schönheit und Intelligenz und ist eher introvertiert. Der Melancholiker rafft sich schwer zu einer Aktivität auf und ist eher pessimistisch gestimmt. Seine Schwäche ist der Mangel an Wärme- und Feuchtigkeitsprinzip.

Häufige Beschwerden	Stärkung der Konstitution	Zugeordnete Räucherpflanzen
Neigung – wie beim Sanguiniker – zu Entzündungen der Gelenke, daher zu Gicht, Rheuma, Steinleiden, Allergien, heftigen Schmerzzuständen, Bluthochdruck.	Kühlende und beruhigende Anwendungen, die das Hitzeprinzip reduzieren. Spezialmassage mit Distel-, Mandel- oder Lavendelöl. Zu viel Cholera kann zu Anspannung und Überaktivität führen.	Löwenzahn und Veilchen gleichen diese Zustände aus.



Häufige Beschwerden	Stärkung der Konstitution	Zugeordnete Räucherpflanzen
Da Wärme und Feuchtigkeit fehlen, die Heilreaktionen unterstützen können, leidet der Melancholiker oft an schleppend chronischen und degenerativen Erkrankungen. Er ist oft mager und neigt zu Depressionen.	Warme Anwendungen wie warme Brust- und Leberwickel. Heilerde-Kur (1 Teil Heilerde in einem Glas Wasser auflösen) am Morgen lindert Magen-Darm-Beschwerden. Spezialmassage mit stärkendem Zedernnussöl tut ihm gut. Zu viel Melancholera kann zu ängstlichen und schwermütigen Gedanken führen.	Kiefer und Wermut können einen emotionalen Ausgleich schaffen.



Heilpflanzen in der Medizingeschichte

Neben der Lebensordnung (Lebensstil), Ernährung, Bewegung und physikalischen Therapien haben Heilpflanzen einen hohen Stellenwert in der traditionellen Medizin. Es kommen Pflanzen frisch oder als Aufguss bzw. Auskochung (Tee), Saft, Tinktur, Extrakt, Pulver, ätherisches Öl therapeutisch zum Einsatz. Bis ins 19. Jahrhundert hinein nimmt die Heilpflanzenkunde und Phytotherapie in Europa die wichtigste Rolle bei der medizinischen Versorgung ein.

In der Antike wird das Heilpflanzenwissen systematisch festgehalten. Der römische Gelehrte Plinius der Ältere (24–79 n. Chr.) beschrieb bereits 1000 Heilpflanzen in seinem Werk *Naturalis historia*, einem enzyklopädischen Werk zur Naturheilkunde.



Die **Naturalis historia** umfasst 37 Bücher mit insgesamt 2493 Kapiteln. Es ist das Wissen von etwa 500 Autoren darin versammelt. Plinius der Ältere verknüpfte so unter anderem das traditionelle Wissen griechischer Autoren wie Aristoteles und Hippokrates von Kos mit damals neuen Erkenntnissen von zum Beispiel Cato und Agrippa. Ganz allein hat Plinius der Ältere diese Enzyklopädie aber nicht zusammengetragen, tatsächlich ist er vor der Fertigstellung verstorben. Wer mit ihm an diesem wichtigen Werk gearbeitet hat, ist leider nicht überliefert.

TIPP • TIPP • TIPP



Erstmals ordnete Galen um 130–200 n. Chr. auch Arzneistoffe den Elementenqualitäten zu. Zum Beispiel können bei kalten und feuchten Erkrankungen, wie Erkältung, wärmende und trocknende Pflanzen Linderung schaffen. Etwa ein Jahrhundert später beschreibt Hildegard von Bingen in ihrem naturheilkundlich-medizinischen Werk viele Arzneien mit Qualitäten und Wirkungsweisen. Ende des 11. Jahrhunderts entstand das Werk *Macer floridus* von Mönch Odo Magdunensis, das im mitteleuropäischen Raum als Standardwerk der Kräuterheilkunde galt. Odo meinte, dass das spezifische Wirkungspotenzial von Pflanzen mit den Primärqualitäten (warm-kalt, feucht-trocken) verbunden ist und für Heilzwecke genutzt werden kann. Die Verbreitung des Pflanzenwissens geschah im deutschsprachigen Raum vor allem durch die gut dokumentierte Klostermedizin, durch zahlreiche Handschriften und Kräuterbücher, die mit der Erfindung des Buchdrucks in großer Zahl aufgelegt wurden.

In unserer modernen, naturwissenschaftlich geprägten Forschung und Medizin werden meist einzelne Inhaltsstoffe der Pflanze extrahiert und genutzt, etwa beim Herzmittel »Herzglykosid Digitalis« (Extrakt aus dem Fingerhut). Man weiß aber heute auch, dass die Wirkung von Phytopharmaka oft nicht auf einzelne Substanzen zurückzuführen ist, sondern dass ein Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffe für die Gesamtwirkung eines pflanzlichen Arzneimittels verantwortlich ist. Die TEM verwendet die Pflanzen gemäß der Signaturenlehre als Ganzes. So achtet man beispielsweise darauf, wo eine Pflanze wächst, wie sie aussieht, welche Farbe, welchen Geschmack und Duft sie hat. Die Pflanze wird als Lebewesen mit Haupt- und Nebenwirkstoffen gesehen, die in ihrer Wirkung zusammenspielen und auf verschiedene Systeme im menschlichen Organismus Einfluss nehmen. Die Pflanzenseele kann auf die Menschenseele wirken, was man in der Homöopathie, beim Räuchern oder bei Bachblütenessenzen nutzt. So können Heilpflanzen Impulsgeber auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene sein. Sie regen die Selbstregulation und Selbstheilung an.

So wie der Mensch besitzt auch die Pflanze humorale Qualitäten, die wir uns beim Räuchern zunutze machen. Deshalb kann man den Archetypen auch spezielle Pflanzen zuordnen (siehe Seite 13 ff.). Dabei sollte immer darauf geachtet werden, dass die TEM in erster Linie die Vorsorge im Auge behält, also das Verhindern von Krankheiten. So sind auch die nun folgenden Räuchererfahrungen und -tipps als komplementäre Medizin zu betrachten, die eine Therapie – sei sie nun schulmedizinisch oder naturheilkundlich – ergänzen und niemals ausschließen.





Gerüche und Düfte prägen uns viel mehr, als uns bewusst ist, sie wirken direkt über das Gefühlszentrum und wecken Erinnerungen. Während visuelle, akustische und haptische Reize in der Großhirnrinde verarbeitet werden müssen, wirken Gerüche unmittelbar auf das limbische System, wo Emotionen verarbeitet werden. Düfte sind also eng mit Gefühlen, dem Erinnern und dem vegetativen Nervensystem verbunden. Sie sind maßgeblich daran beteiligt, ob Stress- und Sexualhormone tanzen, ob das Herz schneller oder langsamer schlägt, sie wirken auf Verdauung und Atmung sowie auf die Ausschüttung von Botenstoffen, die Schmerzen stillen, euphorisieren oder uns hellwach im Oberstübchen machen. Der »stumme Sinn«, wie der Geruchssinn genannt wird, den wir im multimedialen Zeitalter gerne vernachlässigen, ist unser ältester Sinn.

i

Vom Duftmolekül zum komplexen Duft

Düfte sind komplex und bestehen aus vielen Einzelkomponenten. Der Geruch von Schokolade zum Beispiel hat rund 500 Komponenten, ein exquisiter Rotwein bringt es auf 700 chemische Signale, die unser Riechorgan fordern. Man schätzt, dass wir mehr als 10.000 Düfte unterscheiden können. Neueste Forschungen gehen davon aus, dass es noch viel mehr sind. So betörend mancher Duft auch sein mag, in vielen Fällen fehlen uns die Worte, um ihn zu beschreiben.

Der unterschätzte Sinn

Es ist die Nase, die ein Neugeborenes zur Mutterbrust führt, weil es die Milch riecht. Auch wenn wir rund 20 Prozent der Informationen aus der Umwelt mit dem Geruchssinn wahrnehmen, ist die moderne Welt von visuellen Reizen geprägt. Unser »stummer Sinn« ist erst relativ kurz Gegenstand intensiverer Forschung.

Seit Anfang der 1990er-Jahre beschäftigen sich Molekularbiologen, Genetiker, Neurologen und Computerexperten mit der Nase. So erhielten die amerikanischen Wissenschaftler Linda B. Buck und Richard Axel für die Erforschung der Riechrezeptoren im Jahr 2004 den Nobelpreis für Medizin. Allmählich wird klarer, auf welchen Wegen der Duft ins Gehirn gelangt, wie er dort beurteilt, entschlüsselt und gespeichert wird.