



Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN



Wenn ein Manager sich in der Drogerie einen Leber-Gallen-Tee holt, eine Mutter ihrem fiebernden Kind Essigsocken überzieht oder ein Heilpraktiker seine Schröpfköpfe ansetzt, dann greifen sie alle auf Heilmittel aus dem grossen Schatz der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN zurück.

Ein Schatz, der zwischen A wie Aderlass, B wie Bach-Blütentherapie und Z wie Zungendiagnose eine Vielzahl von Diagnose- und Therapieverfahren umfasst.

Die Elementenlehre

Die TEN sieht den Menschen als nicht trennbar von seiner Umwelt. Sie geht davon aus, dass die Natur und ihre Elemente auch im Menschen wirken und sein Leben in Gesundheit und Krankheit prägen.

So werden die traditionellen Grundelemente

- Luft
- Wasser
- Feuer
- Erde

heute als Wirkprinzipien verstanden. In der Antike wurden diesen Elementen vier "Säfte" zugeordnet: Blut (Sanguis), Schleim (Phlegma), Gelbgalle (Cholera) und Schwarzgalle (Melancholera), mit ihren je anders gemischten Qualitäten warm, kalt, feucht und trocken.



Die Wurzeln der TEN



Seit zweieinhalb Jahrtausenden besitzt Europa ein eigenständiges traditionelles Medizinsystem, das heute unter dem Begriff Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN zu neuem Ansehen gelangt.

Vielzahl und Vielfalt sind die offensichtlichsten Merkmale dieser Naturheilkunde. Im Gegensatz zu andern traditionellen Heilsystemen wie etwa der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die TEN kein einheitliches System, das sich auf eine all seinen Ästen gemeinsame Wurzel berufen kann.

Die europäische Heiltradition hat ganz verschiedene Wurzeln, die zurückreichen ins alte Griechenland und zu den Arabern, zu den keltischen Druiden und zu den Bibliotheken und Kräutergärten der Klöster.

Kontinuierliche Weiterentwicklung

Die zentrale Grundlage der heutigen TEN – die Lehre von den vier Säften – wurde um 500 v. Chr. vom griechischen Arzt Hippokrates von Kos und seinen Nachfolgern erstmals schriftlich festgehalten. Für über 2000 Jahre blieb es das beherrschende Medizinsystem Europas.

Erst ab der Mitte des 19. Jahrhunderts führten die Thesen des Arztes Rudolf Virchow zu einer Trennung in 'Schulmedizin' und Naturheilkunde. Auch wenn die Schulmedizin heute das Gesundheitswesen dominiert, hat die Naturheilkunde ihre Wichtigkeit behalten und sich immer wieder durchgesetzt.

Sie entwickelt sich ständig weiter und stellt heute ein höchst differenziertes Medizinsystem dar.

Immer mehr Patienten nutzen die Möglichkeiten dieser traditionellen und ganzheitlichen Medizin nicht nur ergänzend, sondern als Alternative zur Schulmedizin.



Homöostase – das innere Gleichgewicht

Da die "Säfte" immer als zugleich körperlich, seelisch und geistig verstanden wurden, entstanden daraus auch die vier Grundtemperamente Sanguiniker, Phlegmatiker, Choliker und Melancholiker. Und über der sich entwickelnden Heilkunde wachten zwei Götter: Asklepios für den mehr invasiven, somatischen Zugang, Hygieia für den subtilen, das ganze Leben einbeziehenden.

Seit der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts kennt die Medizin den Begriff der Homöostase. Dieser meint das innere Gleichgewicht der Zellen, der Flüssigkeiten wie z. B. Blut, Lymphe und Verdauungssäfte, aber auch das seelische Gleichgewicht. Man spricht dabei vom "inneren Milieu". Gelingt es dem Menschen, das Fließgleichgewicht seiner "Säfte" zu erhalten, so kann er auf äussere und innere Impulse und Anforderungen angemessen reagieren. Das heisst, der Mensch ist gesund. Kommt es zu Blockaden oder zu Verschiebungen im Gleichgewicht der Säfte, den Regelmechanismen der Homöostase, wird der Mensch krank.

Indem sie ein bewusstes Einfügen des Menschen in die Rhythmen der Natur, einen geordneten Wechsel von Aktivität und Ruhe, eine Berücksichtigung aller Ebenen des menschlichen Daseins anstrebt, wirkt die TEN im eigentlichen Sinne ganzheitlich und präventiv. Ziel der naturheilkundlichen Behandlung ist es, das "innere Milieu" wieder herzustellen.

Das ist die Voraussetzung dafür, die Selbstheilungskräfte des Organismus zu aktivieren und zu modifizieren. Damit können auch hartnäckige akute und chronische Krankheiten überwunden werden.

Individuelle Krankheit – individuelle Therapie

Eine bewusste Gestaltung der Beziehung zwischen Therapeut und Patient sowie der Einbezug der psychischen, sozialen, ökologischen und spirituellen (d. h. sinnstiftenden) Aspekte sind für die TEN wesentlich. Sie ist darin der Salutogenese verbunden, die nicht nach den krankmachenden sondern nach den gesunderhaltenden Faktoren fragt. Jede Krankheit ist bei jedem Menschen ein individueller Prozess, der einer individuellen Therapie bedarf.

Der naturheilkundliche Therapeut muss die Art der Störung erkennen und ihre Hintergründe analysieren. Je nach Persönlichkeit und Ausbildung wird er dazu andere Methoden und Mittel einsetzen. Neben dem ausführlichen Gespräch und den auch in der Schulmedizin üblichen Untersuchungstechniken arbeitet er z. B. mit Puls-, Zungen-, Antlitz- oder Augendiagnostik. Und er beschränkt sich nicht auf die Interpretation von Messwerten sondern lässt bewusst Raum für die Intuition, das Erahnen, die immer subjektive und darum umso verantwortungsvollere ganzheitliche Wahrnehmung. Im Zusammenspiel der verschiedenen Diagnosemethoden wird erkennbar, in welche Richtung die Behandlung zielen muss.