

## Rezension

STEINMETZ Karl-Heinz u. ZELL Robert: Medizin der 4 Temperamente. Gräfe und Unzer Verlag, München 2012

**Bernhard HUBER**

„Wer sich heute für Ganzheitsmedizin interessiert, landet schnell bei Ayurveda oder der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)“. Diesem Urteil der beiden Autoren, dem Theologen Steinmetz und dem Internisten Zell, ist in jeder Hinsicht stattzugeben. Umso verdienstvoller ist es deshalb, dass mit vorliegendem Buch endlich einmal ein Versuch gemacht wird, die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) in ihrer inhaltlichen Breite und medizinphilosophischen Tiefe für das heutige wellness- und gesundheitsorientierte Lesepublikum aufzubereiten. Dass beide Autoren auch eine fundierte homöopathische Expertise einarbeiten, verleiht den Inhalten zusätzliche Aspekte der Betrachtung, die damit dieses „Lesebuch“ in manchen Bereichen wirklich zu einem „Lebensbuch“ machen.

Die Gliederung folgt gemäß der „spiritus“-Lehre den drei Zentren des Bauches (spiritus naturalis), des Herzens (spiritus vitalis) und des Geistes (spiritus animalis). Danach fügen sich die einzelnen Anwendungsbereiche traditionell europäischer Medizin ein. Somit bleibt trotz der unterschiedlichsten Aspekte präventiven und ganzheitsbewussten Lebens letztlich auch ein Gesamtbild gewahrt, welches praxisbezogene, eigentherapeutische Ratschläge enthält und diese auch lebensnah zu übermitteln imstande ist.

Schon der thematische Einstieg zu Temperamenten und Körpersäften des Menschen zeigt die ausgewogene Intention der Autoren. Sie vermitteln zwischen theoretischen Informationen der Medizin, Physiologie, Psychologie, traditioneller Natur- bzw. Pflanzen(heil)kunde und moderner Ernährungswissenschaft und übersetzen diese auch in konkrete Anwendungsvorschläge. Ob das nun Wickel, Tees, Rezepte, Tipps zum Ausbalancieren von Jahreszeiten bzw. Temperamenten sind, oder ausführliche Gesundheitstabellen, Bäderkuren und Bürsttherapien.

Da es sich um ein „ganzheitliches“ Verständnis des Menschen handelt, beinhalten die Empfehlungen immer auch eine spirituelle Dimension, die auf einen höheren Bewusstseinsgrad des Menschen im Umgang mit seiner Umgebung, seiner Nahrung, seines Alltags, etc. abzielt. So wird im „Bauchzentrum“ nicht nur über Lebensmittel und Verdauung, über Gewürze, Wein und Öl gesprochen, über deren Qualität und Verwendung in der Küche, sondern auch über ihre kulturgeschichtliche und damit auch teilweise religiöse Bedeutung. Am Beispiel der Ernährungsempfehlungen wird viel auch der persönlichen Intuition überlassen, anstatt strikte

Listen vorzugeben. Das „Herzzentrum“ umfasst den Lebensrhythmus des Menschen, sein Umfeld und sein Wohnen, womit auch das „Haus des Leibes“ gemeint ist; die Haut. Bürstenmassagen, mittelalterliche Seelbäder und „richtige“ Kleidungs(stoffe) sind zu ihrer Pflege anzuwenden. Am Beispiel des Schröpfens wären aber genauere Handlungsanleitungen wünschenswert gewesen, um ausufernde Selbstversuche möglichst einzugrenzen. Die Autoren gehen ansonsten aber auch hier durchaus pragmatisch und den heutigen Bedürfnissen entsprechend vor, denn aus der diätetischen Tradition heraus – etwa bei Ibn Butlan im Tacuinum sanitatis – müssten auch die Kleider einer genauen temperamentegerechten Einteilung unterliegen, was zugunsten der allgemeinen Bewerbung von Naturstoffen wie Seide, Wolle, Leder, Leinen etc. aber nicht geschieht. Das „Geistzentrum“ meint abschließend die psychologische Seite der Temperamente. Noch einmal werden diese in ihren emotionalen Dimensionen vorgestellt und zusätzlich durch die Symbolik der mittelalterlichen Seelentiere erweitert. Sintrainings Meditations- und Musiktherapeutische Tipps schließen die Betrachtungen ab.

Steinmetz und Zell versuchen am Beispiel der menschlichen Temperamente ein klassisch „europäisches“ Heilwissen modern aufzubereiten. Dabei durchbrechen sie die Grenzen von Schulmedizin, Naturheilkunde bzw. Homöopathie, indem sie auch mit Konzepten wie Ganzheitlichkeit, Energie, Spiritualität, Seele, etc. arbeiten. Was deutlich wird, ist der nach wie vor vorhandene Anpassungs- bzw. Diskussionsbedarf von Schulmedizin und traditionellem Naturheilkunde, wie ja ähnlich auch an den Literaturbeispielen aus der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) und dem Maharishi Ayurveda gezeigt werden kann. Dieses Buch legt keine wissenschaftlichen Studien explizit vor und führt auch keinen theoretischen medizinischen Diskurs. Dafür ist es auch nicht angelegt. Dies zu erwähnen scheint hier aber insofern vonnöten, um den Wissensstand über die europäische Medizin der Temperamente und deren vorhandene medizinische Tiefenschärfe bzw. präventive und therapeutische Relevanz nicht abzutun bzw. in eine alternativmedizinische Abstellkammer zu drängen. Steinmetz und Zell gelingt es überzeugend, die Potentiale der Traditionell Europäischen Temperamentemedizin darzustellen und eine ganzheitlicher Betreuung nach modernen Kriterien von Prävention und Therapie dem Menschen von heute anzubieten.