



NÄHRSTOFF- news

Auszug
aus
Nährstoff-
news
1/2018



© PantherMedia / william87

Die vier Temperamente der traditionellen europäischen Medizin (TEM): Sanguiniker, Choliker, Melancholiker und Phlegmatiker ernährungsmedizinisch betrachtet.

von PD Dr.habil. Karl-Heinz Steinmetz

Uns allen wird ein bestimmtes Temperament in die Wiege gelegt. Gemäß der Traditionellen Europäischen Medizin sind wir Sanguiniker (feucht-warm; kreativ & spielerisch), Choliker (warm-trocken; tatkräftig & strategisch), Melancholiker (trocken-kalt; künstlerisch & tief sinnig) oder Phlegmatiker (kalt-feucht; geduldig & gesellig). Jedes Temperament hat seine Stärken und Schwächen und das ist gut so. Für jedes Temperament gibt es eine typgerechte Ernährung. Sind wir im „Ungleichgewicht“, angeschlagen oder krank, ist es hilfreich, unsere Ernährung dementsprechend anzupassen. Dasselbe gilt für die Gabe von Mikronährstoffen. Ein Diabetiker zum Beispiel kann unterschiedlichen Mikronährstoffbedarf haben, je nachdem, welchem Temperament er angehört.

In Europa blühte bis zur Aufklärung eine Ganzheitsmedizin, die es heute verdient,

wahrgenommen und gewürdigt zu werden. Sie birgt wertvolle Schätze, die zum Wohlergehen und zur wirksamen Gesundheitsvorsorge viel beitragen können. Die Ganzheitsmedizin Europas hat griechische, ja vielleicht sogar ägyptische Wurzeln und hat germanische, keltische und slawische Impulse integriert. Die eigentliche Blüte der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) ereignete sich im Mittelalter und zur Zeit der Renaissance unter Einfluss der jüdisch-christlichen Tradition. Die Lehre von den vier Säften, Elementen und Temperamenten bildet das Herzstück der abendländischen Medizin, wie sie in mittelalterlichen Klöstern und Universitäten entwickelt wurde. Zwei antike griechische Ärzte, nämlich Hippokrates von Kos (460 – 370 v. Chr.) und Galenos von Pergamon (129 – 199 n. Chr.) haben der Lehre von den vier Temperamenten zum Siegeszug in den folgenden Jahrhunderten ver-



holfen. Sie wurde von jüdischen, islamischen und christlichen Medizinern übernommen und verfeinert. Der Wert dieser Gesundheitslehre ist nicht auf die Antike und das Mittelalter beschränkt – auch heute ist sie hilfreich, um unseren Körper kennenzulernen und einen ganzheitlichen Blick auf Lebensweise und Vitalität zu werfen. Mit einem geschärften „diagnostischen Blick“ können wir die unterschiedlichen Temperamentsituationen am Körperbild, an konstitutionellen Gegebenheiten sowie an Ernährungs- und Bewegungsmustern ablesen. Nehmen wir als erstes Beispiel den/die SanguinikerIn:

SanguinikerInnen:

Körperbild: ovale Gesichtsform mit eleganter Zeichnung, volle Lippen, oft mandelförmige braune Augen. Gute Körperproportionen, kräftige Muskeln, aber nicht zu sehnig oder athletisch.

Konstitutionelle Aspekte: Ausgeprägter Appetit mit Vorliebe für herzhaftes Speisen. Gute Verdauung, aber anfällig, wenn man zu viel isst. Blutwerte sind oft erhöht (Cholesterin, Blutzucker), Leber und Bauchspeicheldrüse sind empfindlich. Schwachstellen: Atemwege, Blase, Geschlechtsorgane. Frauen haben oft starke Menstruation. Der Schlaf ist gut und erholsam. Die Denkart ist kreativ, spielerisch, optimistisch. Besonders stark ausgeprägte soziale Kompetenz.

Ernährung: Vorsicht mit viel rotem Fleisch, Eiweiß, süßen und fetten Speisen. Einen guten Ausgleich und eine gesundheitsschützende Wirkung bieten hingegen Lebensmittel wie Brombeeren, Hirse, Linsen, Löwenzahn, Mangold und Roggen.

Bewegung: Teamsportarten, Tanzen, Rudern...

Wie kann man das eigene Temperament ermitteln?

Es gibt verschiedene Fragebögen dafür – einen kurzen stellen wir Ihnen hier vor. Aber Vorsicht: so simpel ist die Sache nicht. Denn es gilt auch zu unterscheiden zwischen dem Temperament im Sinne der Grundkonstitution (temperamentum) und der momentanen, leicht veränderbaren Temperament-Verfassung (temperatio/intemperatio). Zudem gibt es natürlich Mischformen der Temperamente. Daher sind zusätzliche „Erfassungsinstrumente“ unverzichtbar, wie etwa die Puls- und Zungendiagnose – die in den beiden ganztägigen Seminaren der Nährstoff-Akademie Teil des Lehrstoffes sein werden.

Für eine erste spielerische Annäherung an die Temperamente sind die folgenden Fragen aber gut geeignet:

Welches Temperament haben Sie?

- Welche Aussage beschreibt Ihren Appetit am besten?
 - Ich esse gerne viel und das zu regelmäßigen Zeiten D
 - Ich esse unregelmäßig und habe manchmal Heißhungerattacken B
 - Ich habe unregelmäßig Appetit, bin manchmal sogar appetitlos C
 - Ich esse gern und liebe Zwischenmahlzeiten A
- Welche Beschreibung trifft Ihr Schlafverhalten am besten?
 - Unregelmäßig, ich schwitze viel beim Schlafen B
 - Normalerweise erholsam, recht unproblematisch A
 - Ich schlafe schwer ein, danach recht unruhig, decke mich gerne warm zu C
 - Ich schlafe gern und lang, kann auch untertags fast überall und immer schlafen D
- Wie würden Sie Ihren Körper am ehesten beschreiben?
 - Runde und weiche Form, Kurven D
 - Schlank, sehnig und hager, gewisse Zierlichkeit oder Fragilität C
 - Ausgewogene Proportionen, Normalfigur A
 - Athletisch, Knochen und Sehnen zeichnen sich klar ab B
- Wie können Sie Ihren Hauttyp am besten in Worte fassen?
 - Trocken, kalt, stellenweise schuppig, blass, grauer Schimmer C
 - Glänzend, warm, leicht fettig, rosig A
 - Kalt, fettig, Mischhaut, weißlich- hell D
 - Trocken, warm, rau, fleckig, rötlich und gelblich B
- Wie fühlen sich Ihre Schleimhäute (Auge, Mundraum) am ehesten an?
 - Feucht, kalt, schleimig D
 - Trocken, kalt, rau, ziemlich empfindlich C
 - Trocken, brennend, manchmal entzündet B
 - Warm, viel Flüssigkeit A
- Welches Temperaturgefühl im Körper passt am ehesten zu Ihnen?
 - Ich liebe gemäßigt Klima, habe meist warm-feuchte Hände A
 - Ich friere fast nie und bin recht robust gegenüber Kälte B
 - Ich liebe warmes Klima, habe oft kalt-trockene Füße und Hände C
 - Ich mag es kuschelig warm, habe oft kalt-feuchte schwitzige Hände D
- Zu welchen der folgenden Beschwerden neigen Sie am ehesten?
 - Depression, chronische Krankheitsverläufe C
 - Bluthochdruck, Übersäuerung, Entzündung B
 - Akute, heftige, eher kurze Beschwerden A
 - Niedriger Blutdruck, Stauungen, Schwellungen D
- Welche Sportarten sprechen Sie besonders an?
 - Spielerischer Sport (Tanzen, Ballspiele, leichtes Joggen...) A
 - Ästhetischer Sport (Bogenschießen, Fechten, klassischer Tanz...) C
 - Wettkampf und Selbstüberwindung (Athletik, Laufen, Bergsteigen...) B
 - Gemütlicher Sport (Wandern, Radfahren...) D

Testauswertung: Kreuzen Sie bei jeder Frage die Antwort an, die Ihnen am ehesten entspricht. Dann zählen Sie die Anzahl der Nennungen pro Buchstabe zusammen. Dort wo Sie die meisten Punkte haben, liegt der Schwerpunkt Ihres Temperamentes. Wie oft haben Sie welchen Buchstaben angekreuzt?

A ____, B ____, C ____, D ____,

Auflösung:

A = Sanguiniker B = Choleriker
C = Melancholiker D = Phlegmatiker



Was zeichnet die übrigen drei Temperamente aus?

CholerikerInnen:

Körperbild: Leicht dreieckiges Gesicht, hohe Wangenknochen, markante Züge, meist schlanke Figur, etablierte Muskeln, sichtbare Venen und Knochen. Der Körper reagiert gut auf Sport.

Konstitutionelle Aspekte: Starker Appetit, aber eher unregelmäßig, Neigung zu Heißhungerattacken auf Salzig-Würziges und Alkohol. Starke Verdauung, aber Neigung zu Magenproblemen, Sodbrennen oder Reflux. Gesundheitliche Schwachstellen sind Infektionen, Entzündungen, Übersäuerung, Kopfschmerzen, hohe Cholesterinwerte, Nervosität, Stress. Unruhiger, oberflächlicher Schlaf. Denkt fokussiert, strategisch, analytisch und systematisch, in der Gruppe bisweilen dominantes Auftreten.

Ernährung: Aufpassen bei Salzigem, Scharfem, Alkohol, fettigen Speisen und Frittiertem, großen Mengen an rotem Fleisch. Ausbalancierend und besonders gesundheits-schützend sind beispielsweise Gurke, Artischocke, Kürbis, Salat, Birnen, Erbsen und Fisch.

Bewegung: Wettkampf, Marathon, Klettern...

MelancholikerInnen:

Körperbild: schlankes, asketisches Gesicht mit ausgeprägten Wangenknochen. Lippen sind eher schmal. Die Statur ist schlank bis fragil, Knochen und Sehnen zeichnen sich ab.

Konstitutionelle Aspekte: wechselhafter Appetit, sehr stimmungsabhängig. Verdauung ist unregelmäßig, oft mit Bauchkrämpfen. Gesundheitliche Probleme sind Untergewicht, Nervosität, Verstopfung, Unterzucker, Erschöpfung, niedriger Blutdruck, Depression. Leichter oberflächlicher Schlaf, kuschelt sich gerne ins Bett. Denkt analytisch, aber auch philosophisch künstlerisch, ist einfühlsam und sensibel, hat ein ausgezeichnetes Erinnerungsvermögen. Bleiben zum eigenen Schutz eher auf Distanz.

Ernährung: Vorsichtig mit reifem Hartkäse, Hülsenfrüchten oder viel Wurst und Schinken. Gut vertragen werden hingegen Karotten, rote Rüben, Spargel, Bananen, Weizen, Mandeln, Honig und Geflügel.

Bewegung: Ballett, Fechten, Tanz...

PhlegmatikerInnen:

Körperbild: rundes Gesicht, volle Wangen, weiche Konturen, kleine Nase, große, ausdrucksstarke Augen. Die Figur ist stattlich.

Konstitutionelle Aspekte: Guter Appetit, langsame, träge Verdauung, Körper lagert oft Wasser und Schlacken ein, daher Neigung zu Schwellungen und Cellulite. Häufige gesundheitliche Probleme: Schilddrüsenunterfunktion, Atemwegserkrankungen, Magenverstopfung, Nierenprobleme. Tiefer und langer Schlaf. Denkstil ist konzentriert, langsam und gründlich, mit gutem Gedächtnis. Charaktermerkmale sind Geduld,

Ausdauer, Toleranz, gesellig und friedliebend.

Ernährung: Vorsicht bei zu viel Milchprodukten, Zucker, Säfte, Weizen. Keine eiskalten Speisen und Getränke. Eine gute Balance bieten hingegen Maroni, Sellerie, bitteres Blattgemüse, Holunder, Zimt, Rind und Wild, Datteln und Feigen.

Bewegung: Segeln, Wandern, Schwimmen...



Dasselbe Krankheitsbild durch eine kluge Diätetik temperamentgerecht therapiert:

Greifen wir die Eingangsthese dieses Artikels nochmals auf – der Mensch ist kein „Einheitspatient“ und verdient daher eine temperamentsgerechte, maßgeschneiderte Behandlung – und illustrieren wir diese These an einem konkreten Beispiel: **Diabetes Typ II.**

Hier zunächst die Grundlagen des Beschwerdebildes und der Therapie: Beim Diabetes Typ II ist die Bauchspeicheldrüse aktiv, das produzierte Insulin ist aber entweder zu wenig oder löst an den Zielzellen keine hormonelle Signalwirkung aus – das bedeutet Insulinresistenz. In den meisten Fällen hilft eine entsprechende Diät, um den Blutzuckerwert wieder in den Normbereich zu bringen, vor allem dann, wenn der Patient übergewichtig ist. Ansonsten wird mit Tabletten und/oder Insulinspritzen das fehlende Insulin ausgeglichen. Die Kohlenhydrate sollten vorwiegend über Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (GI < 60) zugeführt werden und gleichzeitig einen hohen Ballaststoffanteil liefern. Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Naturreis, Vollkornprodukte, Karotten lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen. Weißmehlprodukte wie Cerealien, Süßspeisen, Weißbrot etc. lassen den Blutzucker hingegen rasch ansteigen. Als Faustregel gilt, drei Portionen Gemüse und zwei Portionen frisches Obst pro Tag zu verzehren. Damit wäre auch eine ausreichende Versorgung mit den nötigen Vitalstoffen gegeben. Vorsicht ist lediglich bei stark fruktosehaltigem Obst wie Äpfel und Birnen geboten und bei getrocknetem Obst wie Dörripflaumen etc. Mageres Fleisch, Fisch, magere Milchprodukte und Salate sind ebenfalls sinnvolle Bausteine des Speiseplans. Gut ist natürlich auch regelmäßige Bewegung.

Ein Mehrbedarf an Vitalstoffen kann aus dem gestörten Kohlehydratstoffwechsel, dem vermehrten Verlust von Vitaminen und Mineralstoffen über den Harn und dem hohen oxidativen Stress in den Gefäßen entstehen. Um Folgeschäden zu vermeiden, empfehlen

sich als Mikronährstoffgaben Vitamin C, Vitamin E, B-Komplex, Vitamin D 3, Magnesium, Zink, Chrom, Mangan, Taurin und Omega-3-Fettsäuren.

Haben diese Empfehlungen aber ausnahmslos und in gleichem Maße für alle DiabetikerInnen Gültigkeit, oder könnte es sich rentieren, mittels der Lehre der Vier Temperamente weitere Feinjustierungen anzubringen und maßgeschneiderte Tipps zu formulieren? Ein Diabetiker mit einer ausgeprägten phlegmatischen Temperamentsituation funktioniert vom Stoffwechsel her ziemlich anders als ein Diabetiker vom Temperament Choleriker, was hier knapp veranschaulicht wird:

DiabetikerInnen mit einem ausgesprochen cholerischen Temperament haben ein „starkes Verdauungsfeuer“ und können daher Rohkost, Salate und Obst ganzjährig gut verdauen. Durch kühlende, beruhigende und befeuchtende Nahrung wird das Temperament gut abgefedert. Punktuelle Schärfe ist für CholerikerInnen unproblematisch, während eine dauerhafte Schärfeküche hingegen belastet. Im Rahmen einer Diabetes-Diät für CholerikerInnen wäre Gedünstetes, Kurzgebratenes, Gedämpftes und Fermentiertes ideal, während stark Angebratenes, Gegrilltes oder Frittiertes weit weniger empfehlenswert ist. Auf der Ebene der Mikronährstoffe ist bei vielen CholerikerInnen eine Stützung der Leberfunktion ein wichtiges Thema, beispielsweise durch Carnitin, Lecitin, basische Elektrolyte und Orotsäure.

Für DiabetikerInnen mit einem phlegmatischen Temperament sind andere Ernährungsstrategien hilfreich: Durch die erschwerte Assimilationsfähigkeit der Phlegmatikerin und des Phlegmatikers ist eine warm orientierte, stimulierende und intelligent gewürzte Basisernährung angeraten. Salat und Rohkost wird meist nur in der warmen Jahreszeit vertragen; kurzgebratenes Gemüse ist sonst meist die bessere Wahl. Eine gute Alternative zu rohem Obst wäre selbstgekochtes, raffiniert gewürztes Fruchtkompott. Statt roher Kuhmilchprodukte und Sahne eignen sich für PhlegmatikerInnen gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt und Kefir viel besser. Auf der Ebene der Mikronährstoffe ist bei vielen PhlegmatikerInnen aufgrund deren Affinität zum rheumatischen Formenkreis eine Gabe von Kupfer, Vitamin D und E oder Fischöl eine erwägenswerte therapeutische Option.

Fazit: Dasselbe Symptom bzw. Krankheitsbild lässt sich mit einer „Ernährungstherapie nach Schema F“ kaum angemessen therapieren. Die zweifellos richtigen Grundstrategien der klassischen Diätetik gewinnen durch eine maßgeschneiderte Feinstrategie, bei der TEM und Vitalstoffe Hand in Hand gehen könnten!

Seminare

Salzburg, 25. Mai 2018, 9 – 17 Uhr

Graz, 6. Juni 2018, 9 – 17 Uhr