

Vergessenes Wissen der eigenen Kultur?



Die TEM

Seit Mitte 2011 wird den Gästen im Kurhaus der Marienschwestern in Bad Kreuzen die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) als neuer Schwerpunkt mit großem Erfolg angeboten. Doch was verbirgt sich hinter diesem Medizinsystem, das durch seine Namensgebung ja sehr stark an die in Europa sehr populäre TCM erinnert.

Ohne Zweifel haben sich die verschiedenen großen Kulturen nicht abgehebelt vom Rest der Welt entwickelt, sondern sich gegenseitig durch die Völkerwanderungen beeinflusst. Daher finden sich in den bekannten Systemen der TCM, des Ayurveda oder der TEM viele Parallelen ohne die so wichtigen Grundpfeiler der eigenen Kultur zu vernachlässigen.

Das System der TEM kann nicht unbedingt als kompaktes Modell verstanden werden, sondern als Vernetzung bedeutender Richtungen aus den verschiedenen Epochen wie etwa die prägenden Lehren des Hippokrates, den Erkenntnissen des bekannten Paracelsus, den Visionen der berühmten Hildegard von Bingen oder aber den Lebensregeln von Pfarrer Kneipp.

Ein wesentliches Merkmal vieler TEM Richtungen liegt in der Beachtung der individuellen Konstitution auf der Basis der Hippokratischen Säftelehre, bei der 4 Grundtypen unterschieden werden.

Der Sanguiniker kann als warm-feuchter Typ beschrieben werden, der in seiner Ernährung darauf achten sollte, eritzende Lebensmit-

tel, zu viel Süßes und Fett, zu viel tierische Produkte sowie Alkohol zu meiden und den Focus auf kühlende, ausgleichende Lebensmittel zu setzen mit einem guten Anteil an Bitterstoffen.

Der **Choleriker** ist ein warm-trockener Typ, der zu viel tierische Proteine, zu viel Alkohol, zu viel scharfe Gewürze, zu viel fette Speisen und zu viel energieliefernde Lebensmittel meiden sollte und statt dessen verstärkt Wert legen müsste auf kühlende und feuchte, entspannende, klärende und substanzaufbauende und ausgleichende Lebensmittel.

Der **Phlegmatiker** ist eher ein feucht-kalter Typ, dem zu viel Süßes, zu viel Milch, zu viel Säfte, zu viel Vollkorn, zu viel Südfrüchte, zu viel Schwein und zu viel frisches Brot nicht gut tun. Warme, leicht trocknende Lebensmittel mit leichter Schärfe helfen diesem Typ und wirken auch entwässernd und ausgleichend.

Der **Melancholiker** ist ein feucht-kalter Typ – entsprechend schwächen ihn Tiefkühlprodukte, kühlende Lebensmittel, Rohkost, Salz, Zucker und oxalsäurehaltige Speisen. Gestärkt wird er durch warme und wärmende Speisen sowie energieliefernde und ausgleichende Lebensmittel. Schonend zubereitete Speisen mit Ballaststoffen (Kompotte, gedünstetes Gemüse, Gemüsesuppen), warmes und reichliches Trinken, Verdauungskräuter und langes Kauen sind wichtig.

Siegfried Wintgen



Dinkelspaghetti mit Amaranth-Tomatenbolognese

ZUTATEN

- 160 g Dinkelspaghetti
- 30 g gehackter Petersilie und
- 20 ml Olivenöl
- Je 80 g fein gewürfelte Karotte, Petersilienwurzel
- 160 g Amaranth
- 20 g Thymian, gehackt
- 500 ml klare Gemüsesuppe
- 200 g Kirschtomaten, geviertelt
- Steinsalz, Paprika edel süß, Koriander gemahlen
- 60 g Parmesan, frisch gerieben

Choleriker

ZUBEREITUNG

Die Nudeln bissfest kochen und in Olivenöl und Petersilie schwenken und anrichten. Für die Bolognese etwas Olivenöl erhitzen, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Thymian zugeben und mit der Gemüsebrühe angießen. Kirschtomaten sowie Amaranth zugeben und 30 Minuten köcheln, abschmecken und über die Nudeln geben und mit dem Käse vollenden.

Melange von Tomate und Kerbel

Sanguiniker

ZUTATEN

Tomaten Gelee

- 400 g Kirschtomaten
- 20 g Zwiebeln, gewürfelt
- 10 g Knoblauch, fein gehackt
- 10 g Thymian, gehackt
- 1,5 Bl. Gelatine, eingeweicht
- Steinsalz, Chili, Akazienhonig, Apfelessig

Kerbelmousse

- 120 g Magertopfen
- 1 Bl. Gelatine, eingeweicht
- 30 g Kerbel
- 40 ml Obers
- Steinsalz, Maccis

Alpenlachs

- 8 Streifen Alpenlachs, ca. 8 x 1 cm
- Steinsalz, Limette, Olivenöl, Koriander aus der Mühle, Dill gehackt

ZUBEREITUNG

Tomaten Gelee

Zwiebeln anschwitzen, Knoblauch, Kirschtomaten und Thymian zugeben. Das Ganze um 2/3 einkochen und durch ein Sieb streichen. Die ausgedrückte Gelatine unter-



rühren, kräftig abschmecken, in 4 Cocktailgläser füllen und kühlen.

Kerbelmousse

Topfen mit feingehacktem Kerbel hochoutig mixen, bis die Masse grün ist, dann ein wenig davon mit der aufgelösten Gelatine verrühren bevor alles zusammen vermischt wird. Nun das Obers unterheben, gut abschmecken und auf das Tomatenmousse dressieren.

Alpenlachs

Limettensaft mit Olivenöl und Gewürzen verrühren, die Alpenlachsstreifen damit marinieren und zu 4 Rosen formen. Die Rosen auf das Mousse setzen und mit Blüten garnieren.

Geschmorter Rehschögl mit Maronipolenta *Melancholiker*

ZUTATEN

Rehschögl

- 600 g Rehkeule, ausgelöst
- Steinsalz, Wacholder, Orangenschale, Rosmarin, Pfefferkörner gestoßen
- 5 ml Rapsöl
- 200 g Wurzelgemüse, gewürfelt (Karotte, Bleichsellerie, Pastinake, Lauch)
- 100 g Zwiebeln, gewürfelt
- 60 g Rauchspeck, gewürfelt
- 20 g Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 100 ml Portwein, rot
- 600 ml Wildfarce
- 40 g Preiselbeeren

Orange, Wacholder, Pfefferkörner, Korianderkörner, Senfkörner

Maronipolenta

- 200 g Maroni, gebacken, ausgelöst
- 200 ml Magermilch
- 60 ml Obers
- Steinsalz, Honig, Lebkuchengewürz

ZUBEREITUNG

Rehkeule

Die Keule binden, von allen Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und kräftig mit den Gewürzen einreiben. Im Bratfett die Wurzelgemüse und den Speck mit Farbe anschwitzen, dann Zwiebeln und Lauch

zugeben und kurz mit anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben, kurz anrösten, die Gewürze zugeben, mit den Weinen 3-4-mal ablöschen, einkochen und dann mit der Brühe auffüllen. Aufkochen, die Keule einlegen und im Rohr sanft weich schmoren, dabei stets übergießen. Das fertig gegarte Fleisch herausnehmen und warm stellen, den Sud einkochen, nach Bedarf mit Kartoffelstärke binden und passieren. Dann die Preiselbeeren zugeben und abschmecken.

Maronipolenta

Die Maroni durch die feine Kartoffelpresse drücken, in der aufgekochten Milch glatt rühren, das Obers zugeben und abschmecken.



Haferbrei mit Lauch *Phlegmatiker*

ZUTATEN

- 100 g Haferflocken, frisch, fein geflockt
- 600 ml Wasser
- 160 g Lauch, fein geschnitten
- Steinsalz, Anissamen, Thymian

ZUBEREITUNG

Das Wasser mit dem Lauch und dem Anis aufsetzen, aufkochen, den Hafer einstreuen, wieder aufkochen und 15 Minuten ausquellen lassen, dann abschmecken.

Heilen auf die sanfte Art - Traditionelle Europäische Medizin - TEM

Im Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern in Bad Kreuzen wird mit der Traditionellen Europäischen Medizin ein umfangreiches Programm zur körperlichen und geistigen Kräftigung geboten. Die Küche des Hauses richtet sich nach der Jahreszeit und legt besonderen Wert auf die sorgfältige Verarbeitung hochwertiger Produkte aus der Region.

Inkludierte Leistungen:

- Neue Lebenskraft mit TEM
- 6 Nächte (SO-SA) mit archetypischer Vollpension

- Individueller Gesundheitsplan mit allen vom Arzt verordneten Wickeln, Güssen, Inhalationen und Bädern
- Je 1 ärztliche Anfangs- (45 min) sowie Abschlussuntersuchung und Besprechung (15 min)
- 2 spezielle Massagen nach dem jeweiligen Archetyp
- Täglich Wyda Bewegungstherapie sowie das persönliche archetypische Duftöl für zu Hause
- Themenbezogene Vorträge

PREIS PRO PERSON

6 Nächte Komfort € 799,- oder 13 Nächte Standard € 1.299,-; ganzjährig buchbar im Kneipp Traditionshaus: Bad Kreuzen

Kneipp Traditionshäuser der Marienschwestern Bad Kreuzen – Aspach – Bad Mühlacken
Friedensplatz 1, 4020 Linz
Tel.: +43 5 99 22
E-Mail: info@marienschwestern
www.kneippen.at