

Presseinformation

Dr. Karl-Heinz Steinmetz, Dr. med. Robert Zell

Medizin der 4 Temperamente

Typgerechte Anwendungen aus der Klosterheilkunde

160 Seiten, ca. 80 Farbfotos

Format: 17 x 23,5 cm, Hardcover

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-2362-6

Erscheinungstermin: Februar 2012



In Kürze auch
als eBook



Was das Temperament über die Gesundheit aussagt

Was hat das Temperament eines Menschen mit seiner Gesundheit zu tun? Und welche Temperamenttypen gibt es eigentlich? Das kompetente Autorenduo Dr. Karl-Heinz Steinmetz und Dr. med. Robert Zell gibt im GU-Titel **Medizin der 4 Temperamente** interessante Einblicke in dieser historischen und nach wie vor aktuellen Lehre der abendländischen Medizin und Heilkunde. Auf klare und verständliche Weise werden die Zusammenhänge zwischen Temperament, Gesundheit und Lebensweise beleuchtet und Tipps gegeben, um Körper, Geist und Seele auf einfache Art in Einklang zu bringen.

Die Lehre der Temperamente bildete das Herzstück der abendländischen Medizin, wie sie in mittelalterlichen Klöstern und Universitäten entwickelt wurde. Dieses kybernetische System – vergleichbar mit der Typenlehre der Chinesen oder dem Ayurveda – teilt die menschliche Komplexität in vier unterschiedliche Temperament-Grundtypen ein: Sanguiniker, Choliker, Melancholiker und Phlegmatiker. Jeder Temperamenttyp ist der Spiegel gesundheitlicher Zustände. Wer gesund bleiben will, sollte eine Balance der verschiedenen Temperamente anstreben. Nach einer kurzen Einführung in die Traditionelle Abendländische Medizin kann der Leser in einem ausführlichen Test seinen momentan dominierenden Temperamenttyp ermitteln und erfährt, was das konkret für die Gesundheit bedeuten kann. Darauf aufbauend findet er eine Vielzahl an typgerechten Anwendungen bestehend aus naturkundlichen Behandlungsmöglichkeiten, Rezeptvorschlägen aus der 4-Elemente-Küche und Tipps zur Lebensführung, die bei der Ausbalancierung des jeweiligen Temperaments helfen und so das Wohlbefinden im Alltag fördern.

Der GU-Titel ist mit seinem ganzheitlichen Ansatz bisher einzigartig auf dem Markt. Anschaulich erfährt der Leser, dass auch im Zeitalter der Schulmedizin die Temperamente-Lehre der Klöster eine sehr heilsame Wirkung auf den modernen Menschen haben kann.

Dr. Karl-Heinz Steinmetz hat in München Theologie, Philosophie und Mittelalterliche Geschichte studiert. Nach seinem Studium hat er im Bereich Spiritualität in München und Oxford promoviert und forscht zur Zeit zu diesem Thema an der Universität Wien. Viele Jahre hat er in der Intensivpflege von Menschen mit Schwerst-Mehrfach-Behinderungen gearbeitet und eine Ausbildung in Klassischer Homöopathie absolviert. Sein Autorenkollege Dr. med. Robert Zell ist Facharzt für Innere Medizin mit Zusatzausbildungen in Naturheilverfahren, Homöopathie und Notfallmedizin. Seit 2005 leitet er das Zentrum für Integrative Medizin (ZIM) in München-Pasing.