



KNEIPP TRADITIONSHAUS BAD KREUZEN

1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin



Beseelte Heilkunst für meine Kraft

KNEIPP
TRADITION



*Marienschwestern
vom Karmel*

TEM

*Traditionelle
Europäische Medizin*

Mit allen Sinnen im Augenblick aufmerksam da sein





Modern und doch voll beseelter Tradition!

Geschätzter Gast, wir begrüßen Sie im neu gestalteten Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern, dem 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin in Europa! Genießen Sie unsere, nach dem Umbau noch gemütlichere, sonnige Oase inmitten der beeindruckenden Hügellandschaft des unteren Mühlviertels.

Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben sich nach dem Motto „Heilkunst braucht Wurzeln und Menschlichkeit“ intensiv fortgebildet. Das umfassende Angebot wurde um neue Anwendungen und Heilimpulse der Traditionellen Europäischen Heilkunde, die nur in unserem Haus in dieser Kombination angeboten werden, erweitert.

Unsere Betreuung ist eine wesensgerechte, die auf Ihrer spezifischen körperlichen, geistigen und seelischen Konstitution, sprich Ihrem Archetypus, aufgebaut ist. Das Ziel ist die „personalisierte Medizin“, eine beseelte Heilkunde, die Ihre Regenerations- und Regulationsfähigkeit und damit Ihr natürliches, gesundes Potenzial stärkt. Die erstklassig ausgebildeten Ärztinnen und Ärzte schenken Ihnen Zeit und Gespräche, nehmen Sie in Ihrer Ganzheit wahr. Wir wollen eventuelle Beschwerden lindern, Sie aber auch begleiten, hin zu innerer Harmonie, Herzensweisheit und körperlicher Stabilität. So können Sie Ihr Leben nach Ihrem eigenen Rhythmus gestalten und Zivilisationsleiden vorbeugen.

Unser Team freut sich mit Ihnen gemeinsam einen großen Schritt zu mehr **GESUNDHEIT, SINN, SEIN** gehen zu dürfen!

**Dipl.-BW Friedrich Kaindlstorfer MBA,
Betriebsleiter**

**Sr. Christiane Reichl,
Oberin**







„Krankheiten überfallen Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur“

Hippokrates



Wurzeln und Entwicklung der europäischen Heiltradition

Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) ist bis heute nicht klar definiert. Die 2500 Jahre alte Heilkunde betrachtet die ganze Welt als beseelt und den Menschen in Gesundheit und Krankheit nicht als isoliertes Wesen, sondern im Wechselspiel mit seiner gesamten Lebensumwelt.

Antike

Als Wiege kann die Heilkunst der Griechischen und Römischen Antike angesehen werden. Einfluss nahm auch die Ägyptische Medizin. Der griechische Heilkult des **Asklepius** wurde als ganzheitliche Kurmedizin der Antike gesehen. Tempel dienten als Schlaf- und Heilorte für Kranke, die dort in ihren Träumen, durch Fasten und Kräutermedizin Heilung erfuhren. Die wichtigsten Persönlichkeiten waren **Hippokrates von Kos** (460 -370 v.Chr.), Begründer der Humoralpathologie und **Galenus von Pergamon** (129 -199 v.Chr.), der die Säftelehre differenziert dokumentierte. Deren klinisch-empirische und physiologisch-experimentelle Medizin ist bis heute spürbar.

Grundlage des angestrebten Gleichgewichts der Kräfte und Säfte im Menschen war die Vier-Elemente-Lehre nach **Empedokles** (5. Jhdt. v. Chr.). Hippokrates hat den Elementen Luft, Wasser, Feuer, Erde die vier Körpersäfte sanguis (Blut), phlegma (Schleim), chole (gelbe Galle) und melanchole (schwarze Galle) mit den dazugehörigen Temperamenten (Sanguiniker, Phlegmatiker, Choliker, Melancholiker) und Organen zugeordnet. Gesundheit war definiert durch das richtige Mischungsverhältnis der Säfte. Die Heilkunst der Griechen kann man als ganzheitlich ansehen.

Mittelalter

Die Medizin war einerseits ein Handwerk, andererseits angewandte Theologie, wobei der Klostermedizin mit der Pflanzenheilkunde eine bedeutende Rolle zukam. Einen Höhepunkt erreichte diese mit **Hildegard von Bingen** im 12. Jahrhundert. Die Mystikerin und Benediktinerin stellte die Ganzheitlichkeit in den Mittelpunkt ihrer natur-, pflanzen- und heilkundlichen Schriften. Sie vereinte die Volksmedizin und Gelehrtenmedizin.

„Ist dir eine Gabe verliehen, so walte damit frei und froh wie die Sonne: Gib allen von deinem Glanz“

Paracelsus

Neuzeit

Auch der Arzt und Philosoph Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt **Paracelsus** (1493 – 1541), hinterlässt seine Spuren bis heute. Seine Medizin fußte auf Natur- und Gotteserkenntnis. Bei der Zubereitung von Pflanzenarznei empfahl er in alter Tradition, dass Männern und Frauen geschlechtsspezifische Mittel verabreicht werden sollen. Im Geist der TEM stehen bis heute etwa **Samuel Hahnemann** mit der Homöopathie, die anthroposophische Medizin **Rudolf Steiners** und die Medizin von Pfarrer **Sebastian Kneipp** mit seinen fünf Säulen Lebensordnung, Heilpflanzen, Ernährung, Bewegung und Wasseranwendungen für ein gesundes Leben.

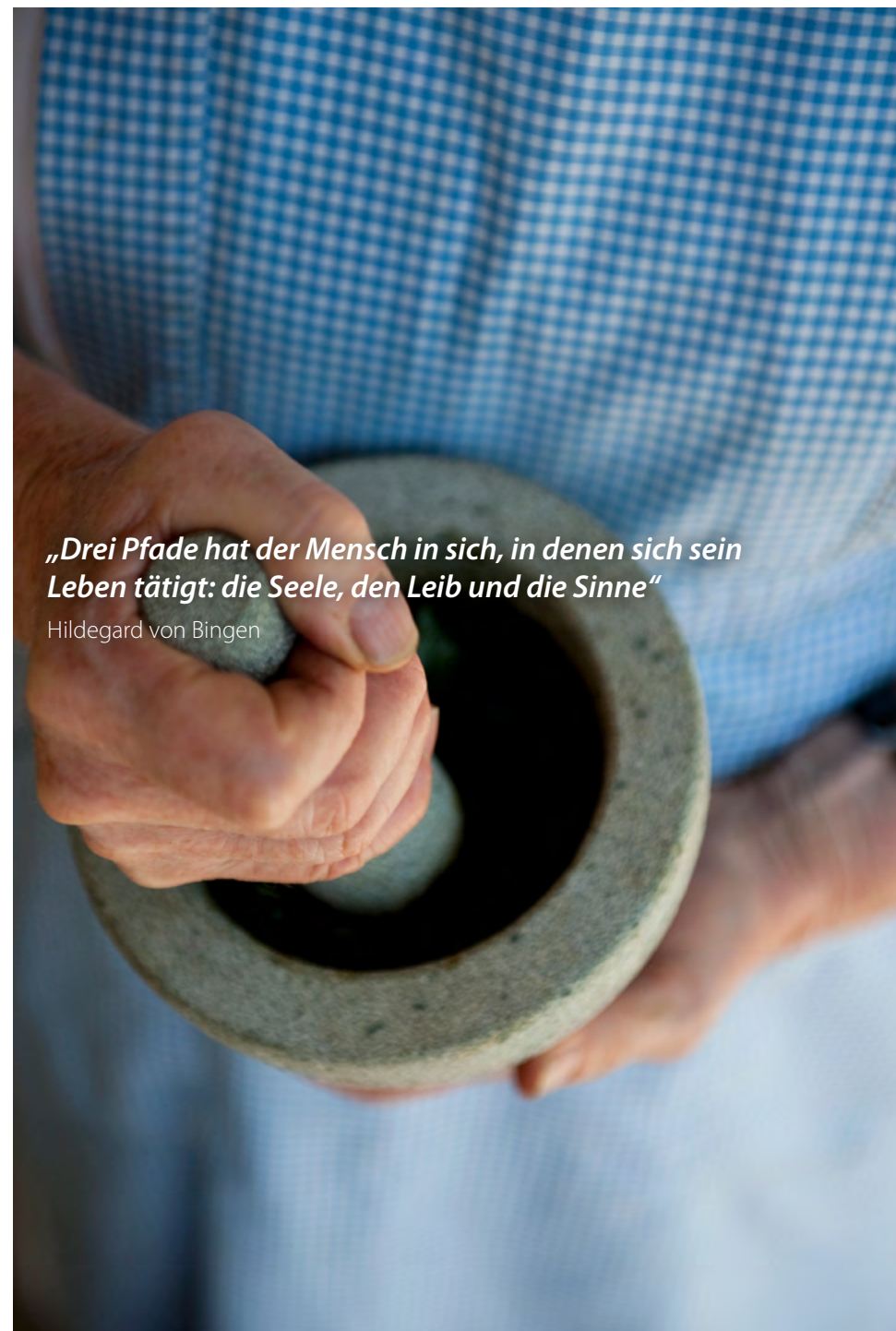
„Der Weg zur Gesundheit ist der Fußweg“

Sebastian Kneipp

Die Entdeckung der Zelle im Menschen Ende des 19. Jahrhunderts durch den deutschen Arzt Rudolf Virchow bedeutete das Ende der Lehre der Humoralmedizin.

Zukunft

Traditionelle Europäische Medizin ist die beseelte, wesensgerechte Heilkunst früherer Generationen, in Beachtung und Einbindung der modernen Entwicklung, um das Morgen lebendig zu gestalten und um Heilwerden zu ermöglichen.©



„Drei Pfade hat der Mensch in sich, in denen sich sein Leben tätigt: die Seele, den Leib und die Sinne“

Hildegard von Bingen





Jedem Archetypus sein Heil- und Wohlfühlprogramm

„Dich bringt so schnell nichts aus der Ruhe“ oder „Du bist ein Hitzkopf, dir kommt bei kleinsten Störungen schon die Galle hoch“. Der Volksmund charakterisiert die vier Temperamente des Sanguinikers, Phlegmatikers, Cholerikers und Melancholikers recht gut.



Mehr als 2500 Jahre ist die Einteilung nach den vier Temperamenten alt. Diese Archetypen geben an, wie ein Mensch seinem vorherrschenden energetischen Prinzip (Säftelehre) entsprechend, auf äußere und innere Einflüsse reagiert. Wir alle sind vornehmlich Mischtypen, wobei meist ein Temperament vorherrschend ist.

Ärzte und Therapeuten stellen in Bad Kreuzen das TEM-Programm zusammen, das auf die individuelle Konstitution abgestimmt ist, den Gast stärkt, seine körperlich-geistig-seelischen Kräfte harmonisieren und Beschwerden lindern kann.



Sanguiniker

Nach dem Motto „Was kostet die Welt“ ist er leicht zu begeistern , aktiv, offenherzig, energiereich und meist optimistisch und lebensfroh. Er tut, was ihm Spaß macht und ist nicht nachtragend.

- Konstitution:** Blut, warm und feucht
- Element:** Luft
- Pflanze:** Rose, Schafgarbe
- Ätherische Öle:** Zitrone, Orange, Rose
- Häufige Beschwerden:** Neigung zu Fieberschüben, akuten Entzündungen des Herzens, der Gelenke und der Nieren. Ist der Sanguiniker krank, dann oft kurz und heftig, neigt zu keiner Chronifizierung.
- Stärkung der Konstitution:** kühle Anwendungen etwa Brust-oder Leberwickel. Ganzkörperabreibungen mit Traubenkernöl und Melissenöl.

Dieser Archetyp verkörpert die Unbekümmertheit auch an trüben Tagen.



Phlegmatiker

Genuss ist dem Phlegmatiker wichtig und man kann sich auf ihn verlassen. Er bringt Reserven mit, um Dinge zu vollenden, aber er initiiert wenig selbst. Er hat Probleme in Gang zu kommen, aber wenn er läuft dann beharrlich und mit Energie. Das ernärende und speichernde Prinzip (Schleim) herrscht vor.

- Konstitution:** Schleim, kalt und feucht
- Element:** Wasser
- Pflanze:** Bitterstoffpflanzen, Kalmus, Augentrost, Thymian
- Ätherische Öle:** Tannendüfte verflüssigen den Schleim und machen den Kopf frei. Wärmende Düfte.
- Häufige Beschwerden:** Die Feuchtigkeit stagniert. Neigung zu Schwellungen der Schleimhäute, Mandeln, Katarrhe, Ekzeme, Ausschlag. Die Symptome sind eher moderat und lang anhaltend.
- Stärkung der Konstitution:** wärmende und trocknende Anwendungen, Fieber nicht unterdrücken. Warmer Brustwickel. Bauch-Spezial-Massage mit Leindotteröl, Ringelblumensalbe.

Dieser Archetyp verkörpert die Fähigkeit einen kühlen Kopf zu bewahren, wo andere ihn längst verlieren.



Choleriker

Der Choleriker hat ein hitziges Wesen, zeigt Führungsqualitäten nach dem Motto „Immer schneller, höher und weiter“. Er neigt zu Übertreibungen, zu Gefühls- und Wutausbrüchen, ist extrovertiert, aber auch oft unkontrolliert.

- Konstitution:** gelbe Galle, warm und trocken
- Element:** Feuer
- Pflanze:** Lavendel beruhigt und ist leberwirksam. Löwenzahn kühlt, Erdrauch, echtes Labkraut
- Ätherische Öle:** Lavendel
- Häufige Beschwerden:** Neigung wie der Sanguiniker zu Entzündungen der Gelenke. Gicht, Rheuma, Steinleiden, Allergien, heftige Schmerzzustände, Bluthochdruck.
- Stärkung der Konstitution:** kühlende und beruhigende Anwendungen, die das Hitzeprinzip reduzieren. Spezial-Massage mit Distel-, Mandel- oder Lavendelöl.

Dieser Archetyp verkörpert die leitende, einsatzfreudige Hand auch in problematischen Zeiten.



Melancholiker

Der Melancholiker ist ein Mahner und ein Vieldenker. Er schätzt die Schönheit und Intelligenz und ist eher introvertiert. Er neigt zum Grübeln, rafft sich schwer zu einer Aktivität auf und ist eher pessimistisch gestimmt.

- Konstitution:** schwarze Galle, kalt und trocken
- Element:** Erde
- Pflanze:** Engelwurz, Borretsch wirkt auf Milz und Herzkreislauf (nimmt die Melancholie des Herzens), Tausendguldenkraut, Veilchen
- Ätherische Öle:** Angelika (wenn alles zu viel wird), Grapefruit hellt die Stimmung auf
- Häufige Beschwerden:** Es fehlen Wärme und Feuchtigkeit, die die Heilreaktionen unterstützen. Oft abgemagert, neigt zu Depression. Schleppend chronische und degenerative Erkrankungen.
- Stärkung der Konstitution:** warme Anwendungen wie warmer Brustwickel und Leberwickel. Heilerde Kur (1 TL Heilerde in einem Glas Wasser auflösen) am Morgen lindert Magen-Darm-Beschwerden. Spezialmassage „Fünf Ebenen“ mit stärkendem Zedernnussöl.

Dieser Archetyp verkörpert den Denker und das Verlangen alles ordentlich und in der richtigen Reihenfolge zu tun.

Kardinalsäfte

Die Skizze zeigt eine schematische Darstellung der Elemente Luft, Wasser, Feuer, Erde und den Säften sowie Organen, die in der Humoralmedizin einen Archetyp (Sanguiniker, Phlegmatiker, Choliker, Melancholiker) beschreiben.

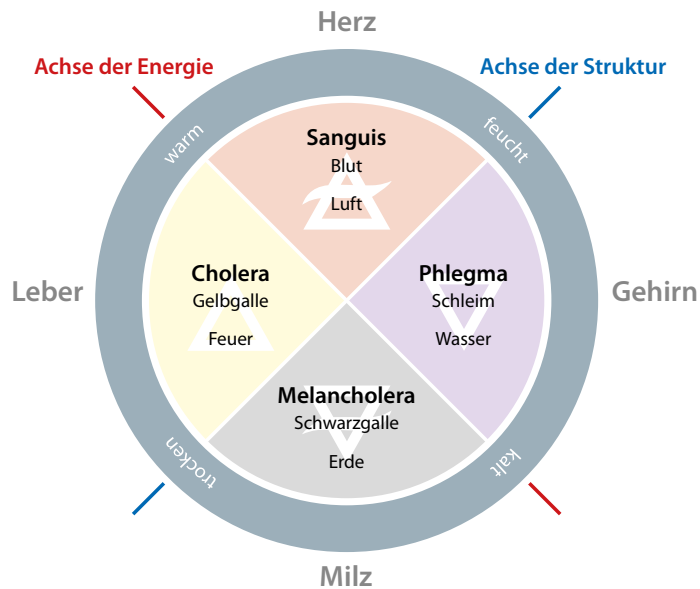
Die Säfte sind keine Körperflüssigkeiten, sondern systemische Wirkprinzipien oder energetische Qualitäten. Der Mensch hat alle Prinzipien in sich. Ziel ist die Ausgewogenheit der Säfte. Bei Dysbalancen, Überschuss oder Mangel kann durch wesensgerechte Ernährung, Pflanzenheilkunde, Lebensstil, therapeutische Anwendungen und Bewegung gegenreguliert werden.

Das Luft-Prinzip (Sanguiniker) verkörpert die aktive Qualität mit den Eigenschaften warm/feucht. Sanguis (Blut) ist dem Herzen zugeordnet.

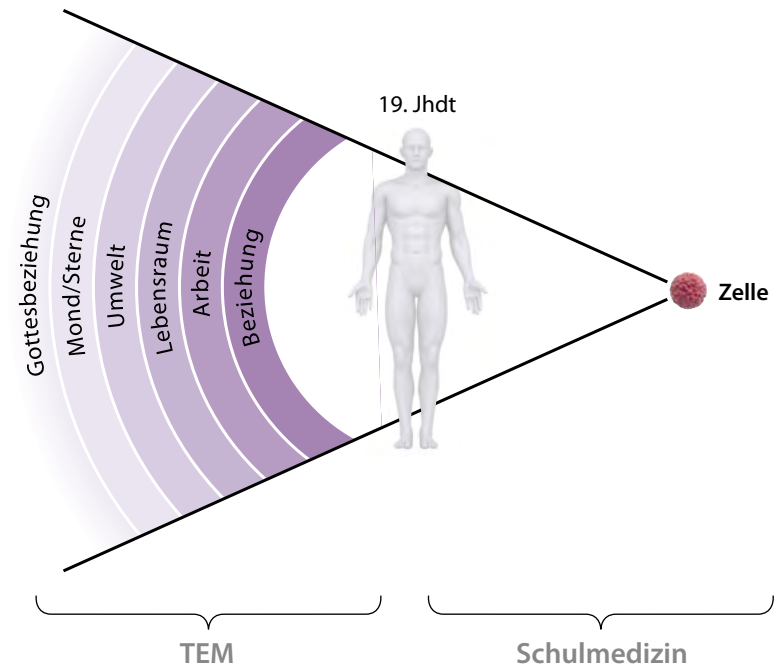
Das Wasser-Prinzip (Phlegmatiker) verkörpert die gespeicherte Energie mit den Eigenschaften kalt/feucht. Das Gehirn ist für die Verteilung der Feuchte (Phlegma) zu allen Organen im Körper zuständig.

Das Feuer-Prinzip (Choliker) verkörpert unseren inneren Antrieb mit den Eigenschaften warm/trocken. Das zugeordnete Organ ist die Leber.

Das Erd-Prinzip (Melancholiker) verkörpert eine begrenzende und beschränkende Kraft mit den Eigenschaften kalt/trocken. Die Schwarzgalle (melanchole) wird in der Milz abgebaut.



Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen in der TEM



Das Potenzial zur Heilung trägt jeder in sich

„Es geht in Bad Kreuzen nicht um die unreflektierte Verherrlichung längst überholter Techniken und Therapieverfahren, sondern darum, wieder einen traditionellen Blickwinkel auf den Menschen zu werfen. Wir versuchen den Gast als einzigartiges, veränderungsfähiges Wesen zu achten, welches die größten Heilschätze in sich birgt. Und diese Schätze gilt es zu heben“, sagt der kurärztliche Leiter Dr. Martin Spinka.

Der Mensch wird im Wechselspiel seiner gesamten Lebensumwelt gesehen. Dazu gehören die allgemeine Lebensführung, das Wohn- und Arbeitsumfeld, die sozialen Beziehungen und die Seelenhygiene. Natürlich beeinflusst auch der Rhythmus der Natur die Kräfte des Menschen. Die Entdeckung der Zelle Ende des 19. Jahrhunderts hatte weitreichende Folgen für die europäische Medizin. Es erfolgte ein abrupter Schnitt mit der traditionellen Heilkunst. Wertvolle Techniken und Möglichkeiten in Labordiagnostik und Bildgebung wurden entwickelt. Die Schulmedizin ging immer mehr ins Detail, ohne Aufmerksamkeit auf das Ganze. Wer aber seinen Blick nur auf ein Detail richtet, kann ein System nicht ganzheitlich erfassen, er kann nur ein Detail (=Symptom) therapieren. „Ganzheitliche Medizin ist für mich die Kombination von Schulmedizin mit der TEM“, erklärt Dr. Spinka.



Die Bedeutung der Therapie

Die Konstitution wesensgerecht ausgleichen und stärken

„Unsere Gäste in ihrer Einzigartigkeit von Anlagen, Wesensmerkmalen und körperlicher Konstitution, in ihrer Lebenssituation und Gedankenwelt wahr und ernst zu nehmen, ist Grundlage der ärztlichen Arbeit im 1. TEM-Zentrum“, erklärt Dr. Martin Spinka, kurärztlicher Leiter der Kneipp Traditionshäuser der Marienschwestern. Werden Schwachstellen oder Disharmonien im Archetypus festgestellt, erstellen die Ärztinnen und Ärzte einen individuellen Gesundheitsplan, der die Selbstregulation und Selbstheilung im Organismus anregt. „Auch zur Linderung von Beschwerden beziehen wir mit ein, ob man eher dem cholerischen, phlegmatischen, melancholischen oder sanguinischen Prinzip angehört“, erläutert der in TEM ausgebildete Mediziner.

Diagnose:

Unsere Ärztinnen und Ärzte nehmen sich Zeit für ein umfassendes Gespräch. In der TEM arbeitet der Mediziner überwiegend mit seinen Sinnen:

- **Inspektion:** Anschauen
- **Palpation:** Betasten
- **Auskultation:** Abhören
- **Iridologie, Zungen- und Segmentdiagnostik:** Begutachtung der Reflexzonen im Auge (Iris), die anlagebedingte Schwachstellen im Organismus zeigen. Begutachtung der Dermatome, den Hautarealen, die sich von Segmenten der Wirbelsäule ausgehend zwiebelschalenartig über die gesamte Haut ziehen und über deren Aussehen/Beschaffenheit man auf Probleme in bestimmten Organen, Muskeln oder Gelenken schließen kann.

Therapien:

- **Massagetechniken verschiedener Art:** Es gibt unterschiedliche Massagen mit Kräuterölen, die den Archetypen zugeordnet sind und an bestimmten Körperregionen durchgeführt werden (zum Beispiel am Kopf, Bauch oder Rücken).
- **Individuelle Wickel und Wasseranwendungen:** Güsse, Bäder und Teilbäder mit warmem oder kaltem Wasser helfen dem Körper wieder besser zu regulieren.
- **Aromatherapie:** Wir arbeiten mit ätherischen Ölen, sprich Duftsteinen. Düfte haben einen direkten Zugang zu unserem Gefühlszentrum im Gehirn.
- **Ernährung:** Typgerechte Menüs.
- **Heilpflanzen:** Verschiedene Spezialkräuter werden je nach Archetyp hauptsächlich bei Massageölen, Pflanzentropfen oder –elixieren, Heiltees etc. eingesetzt.
- **Lebensordnung:** Das psychosoziale Umfeld (Beziehung, Arbeit, Freunde,...) kann heilsam oder krankmachend wirken. Wir begleiten durch Meditation, spirituelle Gespräche, Anregungen zur Selbstwahrnehmung, Impulse zur Lebensstilanpassung.
- **Bewegung:** Wyda, Bogenschießen, Training im Fitnessraum, Schwimmen im Hallenbad oder Schwimmteich und Wandern.



Ausleitungsverfahren

Diese sind neu ins Angebot aufgenommen worden. Die Entgiftung des Körpers wird in unserer hochtechnisierten und stressigen Zeit immer wichtiger. Die TEM kennt neben innerlichen Ausleitungen (z.B. Fasten) auch äußerliche Ausleitverfahren:

Aderlass nach Hildegard von Bingen:

Das bluthygienische Verfahren dient der Entgiftung, Immunstimulierung und Regulierung der Körperfunktionen. Bei diesem Aderlass wird nur das schlackenreiche Blut entzogen. Das reine Blut bleibt im Körper. Zur Durchführung eignen sich nach Hildegard nur die ersten sechs Tage nach Vollmond.

Durchführung: In einer der drei Ellbogenvenen wird mit einer Nadel ein Wundreiz gesetzt. Blut fließt über einen Schlauch in ein Glasgefäß ab. Maximal 150 ml Blut, das ist die Hälfte der Menge beim Blutspenden, fließt von selbst aus der Vene. Ziel ist, dass die Schlacken, in der TEM Schärfe genannt, abfließen und die Blutneubildung angeregt wird. Danach gibt es ein Spezialfrühstück und die Empfehlung sich zwei Tage nach dem Aderlass nur angenehmen, entspannenden Dingen zuzuwenden.

Im Bad Kreuzener Spezial-Package „Aderlass Auszeit“ (2 Nächte) bieten wir Ihnen den Aderlass in Verbindung mit spezieller Ernährung und Therapien an. Der Aderlass kann aber auch ambulant durchgeführt werden.

Blutiges Schröpfen:

Dieses kommt dort zum Einsatz wo eine Energiefülle vorhanden ist. Sie zeigt sich meist als umschriebene Verhärtung entlang der Wirbelsäule, die sich heiß anfühlt und schmerzt. Der Arzt setzt Nadelstiche in diesem Areal und dann den Schröpfkopf auf, der das in der Verhärtung gestaute Blut ansaugt. Das blutige Schröpfen löst den Blutstau, sodass Blut und Lymphe wieder fließen können, die Muskulatur wird entspannt, Schmerzen werden gelindert und Stoffwechselprozesse angeregt.



Die Bedeutung der Ernährung

Mit heilsamen Speisen die Konstitution stärken

Die Ernährung hat zentrale Bedeutung für Wohlbefinden, Genesung und Gesunderhaltung. Nach TEM soll die Essensauswahl immer auf der Basis der individuellen Konstitution und aktuellen Lebenssituation getroffen werden.

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

Teresa von Avila

„Die Ernährung dient der Erhaltung der Regulationsfähigkeit“, so Ernährungsberater Siegfried Wintgen, der für das kulinarische Konzept in Bad Kreuzen verantwortlich ist. Die Konstitution wird gestützt, Disharmonien sanft reguliert. „Das kann man zum Beispiel innerhalb eines Menüs durch die Veränderung der Beilage, durch spezielle Kräutermischungen oder die Art der Zubereitung“, erklärt Wintgen. Besonderer Wert wird auf ausgewogene, vollwertige, regionale, saisonale Kost gelegt. „Die Qualität ist uns wichtig, wir verwenden biologische Lebensmittel, wo es möglich ist“, sagt der Ernährungsexperte.



Jedem Gast seine typgerechte Kost

Auch bei den Speisen spielen die Säftezuordnungen von kalt/warm und trocken/feucht je nach Konstitutionstyp eine Rolle.



Sanguiniker

- Wärme und Feuchtigkeit sind vorherrschend - ausgeglichenes Temperament.
- Verzicht auf: zu viele erhaltende Lebensmittel und Zubereitungen; zu viel von der Kombination süß und fett; zu viele tierische Lebensmittel und süßer Alkohol.
- Speisetipp: Gedünstete Fenchelscheiben mit Hirselaibchen

Phlegmatiker

- Kälte und Feuchtigkeit sind vorherrschend. Die Verdauung, die eher langsam funktioniert wird gestärkt.
- Verzicht auf: zu viel Süßes, Milch, Vollkorn, Südfrüchte, Schweinefleisch, frisches Brot. Ungünstig sind auch Rohkost, gekeimte und blähende Lebensmittel, zu viele Kohlenhydrate.
- Speisetipp: Hühnerbrühe von jungem Huhn mit Senfkörnern, Ysop und Koriander

Choleriker

- Wärme und Trockenheit sind vorherrschend.
- Verzicht auf: zu viel tierisches Eiweiß, Alkohol, zu viele scharfe Gewürze und fette Speisen.
- Speisetipp: Forellenfilet gedünstet auf Gurkengemüse mit Dill und Reis

Melancholiker

- Kälte und Trockenheit sind vorherrschend.
- Verzicht auf: Tiefkühlprodukte, Rohkost, schwer verdauliche Kost, zu viel Salz und Zucker.
- Speisetipp: Hühnerbrust mit Honigmarinade langsam im Ofen geschmort; dazu Erdäpfelpüree



Die Bedeutung der Heilpflanzen

Impulsgeber auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene

„Es hat schon seinen Grund warum die eine Pflanze einen starken Wurzelstock hat und die andere durch ihre intensive leuchtend gelbe Farbe bezaubert. In der TEM wird nicht nur der Mensch als Ganzes wahrgenommen, sondern auch die Pflanze“, sagt die Pharmazeutin Dr. Angelika Prentner aus Mariazell.

Unsere Ahnen beobachteten wo und wie die Pflanze wächst, wie sie aussieht, wie sie duftet und schmeckt. Aus diesen Informationen haben sie auf die Wirkung geschlossen. Die Pflanze wird in dieser Signaturenlehre als Lebewesen mit Haupt- und Nebenwirkstoffen gesehen, die in der Wirkung zusammenspielen und auf verschiedene Systeme im Organismus Einfluss haben. Sie hat auch eine Seele, die auf die Menschenseele wirkt, wenn man an die Homöopathie, Räucherstoffe oder Bachblüten denkt. Pflanzen geben im Organismus Impulse, die die Selbstregulation ankurbeln und auch sie wirken gemäß der Säftelehre.

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“

Sebastian Kneipp

Rühre Deine eigene Salbe

Als unser Gast sollen Sie theoretisches Wissen mit nach Hause nehmen. So bieten wir Ihnen die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und sich zum Beispiel als Apotheker zu betätigen. Dazu ist im 1. TEM-Zentrum der Heilpflanzenraum „Pharmakon“ mit Destillieranlage und Kräuterdepot angelegt. Unter fachkundlicher Anleitung können Sie hier etwa Salben rühren, Tees mischen und Räucherwerk aus Kräutern selbst zusammenstellen.



Die Bedeutung der Bewegung

Wyda, die Gesundheitsgymnastik der Kelten

All jene, die sich verspannt oder angespannt fühlen, neue Kraft schöpfen und in ihrer Mitte bleiben wollen, unterstützt die TEM mit optimalen Bewegungsübungen. Wyda ist ein Gesund- und Jungbrunnen.

Wyda

Wer kennt ihn nicht den Druiden Miraculix, dessen Zauberspruch aus Misteln und geheimen Zutaten Asterix übermenschliche Kräfte verlieh. Druiden waren die kultische und geistige Elite der Kelten, die sich oft durch ihr hohes Alter und Gesundheit auszeichneten. Dies verdanken sie zu einem guten Teil Wyda, meditativen Übungen, die der naturverbundenen Philosophie entspringen. „Noch heute wird Wyda vor allem in Irland geübt“, sagt Dr. Martin Spinka, leitender Kurarzt der Kneipp Traditionshäuser. So wie die Chinesen Qi Gong oder Tai Chi und die Inder Yoga praktizieren, so lehrt Wyda in der TEM den Geist zu beruhigen, schult die Wahrnehmung und Konzentration, löst Blockaden und führt zu einem inneren Gleichgewicht.

Grundlagen: Die TEM kennt drei Hauptenergiefelder; das Vitalfeld mit Zentrum im Unterleib/Bauch, das Emotionalfeld mit Sitz im Brustbereich und das Mentalfeld mit Sitz im Kopf. „Die Wirkung der Übungen wird durch das Tönen, sprich das Summen von AH, OH oder M noch verstärkt“, so der Mediziner.

Durchführung: Man stärkt die Energiefelder, harmonisiert sie und versucht die Kräfte durch spezielle Übungen zu verbinden. „Die Übungen sind nicht anstrengend und können von Jung bis Alt praktiziert werden. Den Übenden gelingt es oft recht bald, die Außenwelt auszublenzen und die drei Energiefelder in sich zu verspüren“, erklärt Dr. Martin Spinka.

Bogenschießen

Wer ein unruhiger Geist ist, der schwer abschalten kann, für den ist Bogenschießen der optimale Sport, um zu innerer Ruhe zu finden. „Wir bieten in unserem Haus eigene Termine für Bogenschießen an, bei denen die Teilnehmer auch angeleitet werden, ihren eigenen Bogen zu bauen“, so Betriebsleiter Friedrich Kaindlstorfer. Das Bogenschießen ist eine meditative Tätigkeit in der Natur. Es löst Rückenverspannungen und gibt Standfestigkeit. Die Wirbelsäule wird entlastet. Man trainiert vor allem die Muskulatur zwischen den Schulterblättern, die bei vielen verkümmert ist.





Die Bedeutung der Spiritualität

Den Alltag hinter sich lassen und Eintauchen in das SEIN

„In Bad Kreuzen steht das SEIN im Mittelpunkt, das Ganz-Sein, Mensch-Sein, das mit der Natur-Sein, das Präsent-Sein mit allen Sinnen. Es geht um das Ankommen bei sich selbst“, sagt Sr. Christiane Reichl, Oberin des Kneipp Traditionshauses in Bad Kreuzen.

Bei sich selbst ankommen

Oft wird dem Schein mehr gehuldigt als dem Sein. In unserer gnadenlosen Leistungsgesellschaft, in der Gefühle meist wenig Platz haben, kommt man leicht weg von seinen Bedürfnissen und dem, was einem Kraft und Freude schenkt. Mancher bleibt irgendwann lustlos und erschöpft zurück. Das macht auf Dauer krank, was viele auch spüren. Sie suchen nach Verwurzelung, Anregungen zur Veränderung, nach Entspannung und Kraftquellen.

„Erst als ich die Seele des Menschen mit einbezog, kam ich zum Erfolg“

Sebastian Kneipp

„Oft kommen Menschen in solchen Krisen- und Umbruchszeiten. Meine Aufgabe ist es DA-zu-SEIN, wenn ich gebraucht werde. Wir bieten spirituelle Gespräche und Meditationen an“, so Sr. Christiane. „Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind im achtsamen und wertschätzenden Umgang geübt. Das ist gelebte Menschlichkeit und Spiritualität, die unsere Kurhäuser von anderen unterscheidet“, erklärt Hans Hermann, Direktor der Kneipp Traditionshäuser der Marienschwestern. „Wenn ich bei Euch hereingehe, dann komme ich heim“, drückte ein Stammgast diese Geborgenheit aus.

Den natürlichen Rhythmus des Tages achten und leben

Wer für seine Aufgaben brennt kann ausbrennen. Die Lebensordnung, der Lebensstil nach der TEM will den Menschen hin bzw. zurück führen zum natürlichen Rhythmus des Tages.

Am Morgen:

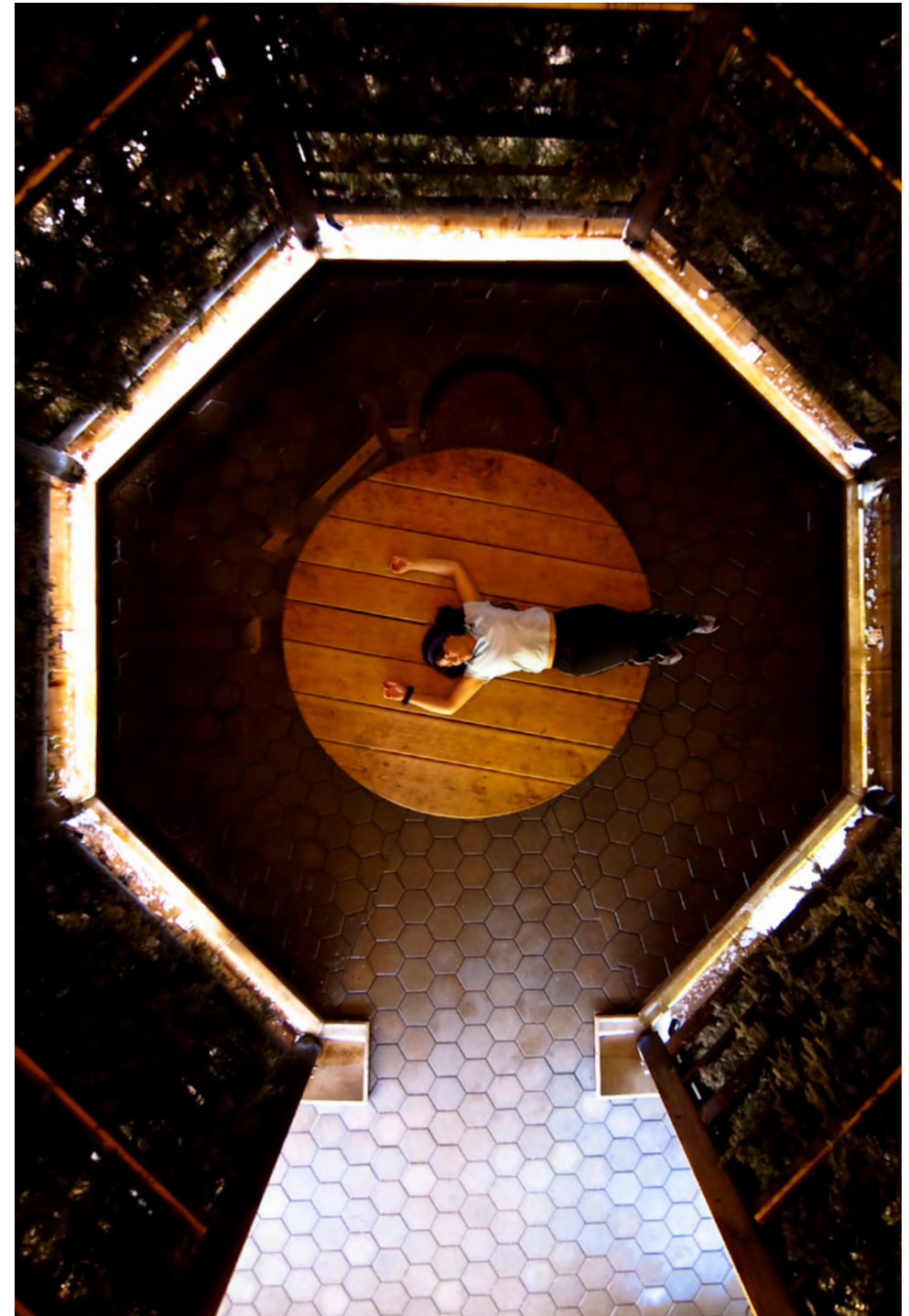
Sich Zeit nehmen für ein genussliches Frühstück und ein gutes Gespräch. „Wie ich in den Tag hineingehe ist sehr wichtig für das Befinden den ganzen Tag über“, sagt Sr. Christiane.

Zu Mittag:

Der Mittag teilt den Tag, eine längere Pause ist angesagt. Präsent-Sein beim Essen und nicht nebenbei Zeitung lesen oder sonst etwas erledigen. Sich Zeit nehmen für ein Mittagsschläfchen oder Spaziergang – je nach Wesenstyp, was einem gut tut.

Am Abend:

Jeder hat ein Abendritual, das ihn zur Ruhe bringt. Vielleicht ein Spaziergang, Musik hören oder ein Bad. Ganz wichtig ist, die Arbeit gedanklich und auch wirklich wegzulegen.



Experten am Wort

Um die hohe Qualität und Weiterentwicklung zu sichern, sowie forschungsmäßig am neuesten Stand zu sein, tauscht sich unser Führungsteam des 1. Zentrums für TEM in Europa mit Experten verschiedener Richtungen in einem wissenschaftlichen Beirat aus.



**Dr. Josef Hutter-Klein,
Allgemeinmediziner
in Aschach an der Steyr**

Ich arbeite selbst nach den Grundlagen der Traditionellen Europäischen Medizin.

Für mich sind die Dogmen der Schulmedizin nicht ausreichend, um eine Heilung, die nie nur auf der körperlichen Ebene stattfindet, anzuregen. Paracelsus, ein neuzeitlicher Vertreter der TEM

sagte so treffend: „Der Arzt ist Lebens- und Seinsbegleiter“. Der Mediziner kann nur die Voraussetzungen für Heilung schaffen, heil wird der Mensch nur durch seine Selbstheilungskräfte, Bewusstsein und Verantwortung der Gesundheit gegenüber.

***„Wir haben alle Temperamente in uns,
ihre Anteile verschieben sich dynamisch“***

Die TEM auf der Basis der Lehre der Säfte und Archetypen, gibt nach Wesensmerkmalen und Anlagen Impulse, Behandlungen und mentale Hilfestellung, dass der Organismus wieder in seine Mitte und Kraft kommt und gut reagieren und regulieren kann, wenn zum Beispiel Krankheitserreger oder Stress am Gleichgewicht rütteln. Was das TEM-Zentrum in Bad Kreuzen mit seiner wesensgerechten Medizin dem Gast mitgibt, ist viel mehr als die Linderung eines Leidens. Er bekommt auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene ein Handwerkszeug mit, um gut zu leben, sprich sein Wesen und seine Physiologie gesundheitsfördernd einzusetzen.



**Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner,
Inhaberin der Apotheke „Zur Gnadenmutter“
in Mariazell**

Die Pflanze regt die Selbstheilungskräfte an.

Die Heilpflanzen haben in der TEM immer eine große Rolle gespielt. Lange Zeit wurde das Heilpflanzenwissen von Frau zu Frau mündlich weitergegeben. Erst im 12. Jahrhundert begann die Mystikerin und Benediktinerin Hildegard von

Bingen die schriftliche Dokumentation. Sie war die Erste, die die Volksheilkunde mit der Medizin der Gelehrten zusammenführte.

Die TEM verwendet die Kraft der Pflanze gemäß der Signaturenlehre als Ganzes im Gegensatz zur Schulmedizin, die einzelne Wirkstoffe isoliert. Ein starker Wurzelstock etwa jener des Baldrians hilft einen Menschen wieder zu verwurzeln, sprich ihn zu erden. Die Pflanze wirkt auf verschiedene Systeme im Organismus und regt Selbstheilungsimpulse an.

Für mich ist dieses 1. TEM Zentrum in Bad Kreuzen so bedeutend, weil es nicht nur unser ureigenstes Heilwissen bewahrt und anwendet, sondern auch weitergibt und die Achtsamkeit für die Schätze der Natur ehrt. Hier kommen Heilpflanzen gemäß der Archetypen im Therapieprogramm zur Anwendung.

***„Mit Hilfe der Pflanzen kann man Disbalancen
im Organismus gut ausgleichen“***



**Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl,
Physiologe, Vorsitzender der Österr. Gesellschaft
für Balneologie und medizinische Klimatologie,
Präsident der Wiener Internationalen Akademie
für Ganzheitsmedizin**

Die Kurtradition ist zeitgemäß wie eh.

Die traditionellen Heilweisen der Inder oder Chinesen werden immer beliebter im Westen. Aber wir sind Europäer und ich freue mich, dass man in Bad

Kreuzen in hoher Qualität die heimischen Wurzeln des Heilens umsetzt. Ich habe mich jahrzehntelang mit Kurmedizin und komplementären Methoden beschäftigt und darin geforscht. Gerade bei den chronischen Zivilisationskrankheiten wie etwa Problemen am Bewegungsapparat, bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und den Folgen von Stress können traditionelle Methoden viel Positives bewirken. Pfarrer Kneipp mit seinen fünf Säulen ist heute zeitgemäß wie im 19. Jahrhundert. Die Tradition hat sich ja auch weiterentwickelt. Unsere Klinikmedizin ist kein optimaler Problemlöser für solche chronischen Störungen.

„Wir müssen keine exotischen Heiltraditionen importieren, nur unser eigenes altes Wissen wieder mehr schätzen“

Ich glaube mit dem wesensgerechten Zugang kann das TEM-Team des Zentrums den Gast zu Selbstverantwortung motivieren, ihm Know-how und praktische Tipps für zu Hause mitgeben, wie er in seiner Kraft bleibt. Ich wünsche mir, dass auch die Forschung hier nicht zu kurz kommt.



**Dr. Martin Spinka,
kurärztlicher Leiter der Kneipp Traditionshäuser
der Marienschwestern in Aspach,
Bad Mühlacken und Bad Kreuzen**

**Jeder wird in seiner Einzigartigkeit
wahrgenommen.**

Den Gast in seiner einmaligen Körper-Geist-Seele-Einheit und mit all seinen belastenden wie stärkenden Faktoren des Alltags wahr zu nehmen ist die

Stärke der TEM. Im 1. Zentrum für TEM haben wir die Wurzeln dieser beseelten Heilkunst, die Prinzipien der Diagnose und Therapie, aber auch der typgerechten Vorsorge studiert und uns darin geübt, um hohe Qualität anbieten zu können.

„Das TEM-Team will die Selbstwahrnehmung und –erkenntnis schulen, sprich den Menschen für Symptome und Alarmzeichen sensibilisieren, damit er früh genug gegensteuern kann“

Das Alte und Ganzheitliche ist in der Medizin immer mehr gefragt, weil das Spezialistentum seine Grenzen hat. Die Schulmedizin ist wichtig, die Ganzheitsmedizin kann begleitend und unterstützend eingesetzt werden. Der Austausch zwischen beiden Medizinlehren kann ein befruchtender zum Wohl des Patienten sein. Die TEM ist ein Jung- und Gesundbrunnen für jeden. Bad Kreuzen soll sich zu einem Zentrum für Anwendung, Lehre und Forschung in der TEM entwickeln.



**Arnold Mayer,
deutscher Heilpraktiker,
Lehrbeauftragter für TEM**

Der Mensch im Wechselspiel mit Umwelt und sozialem Umfeld.

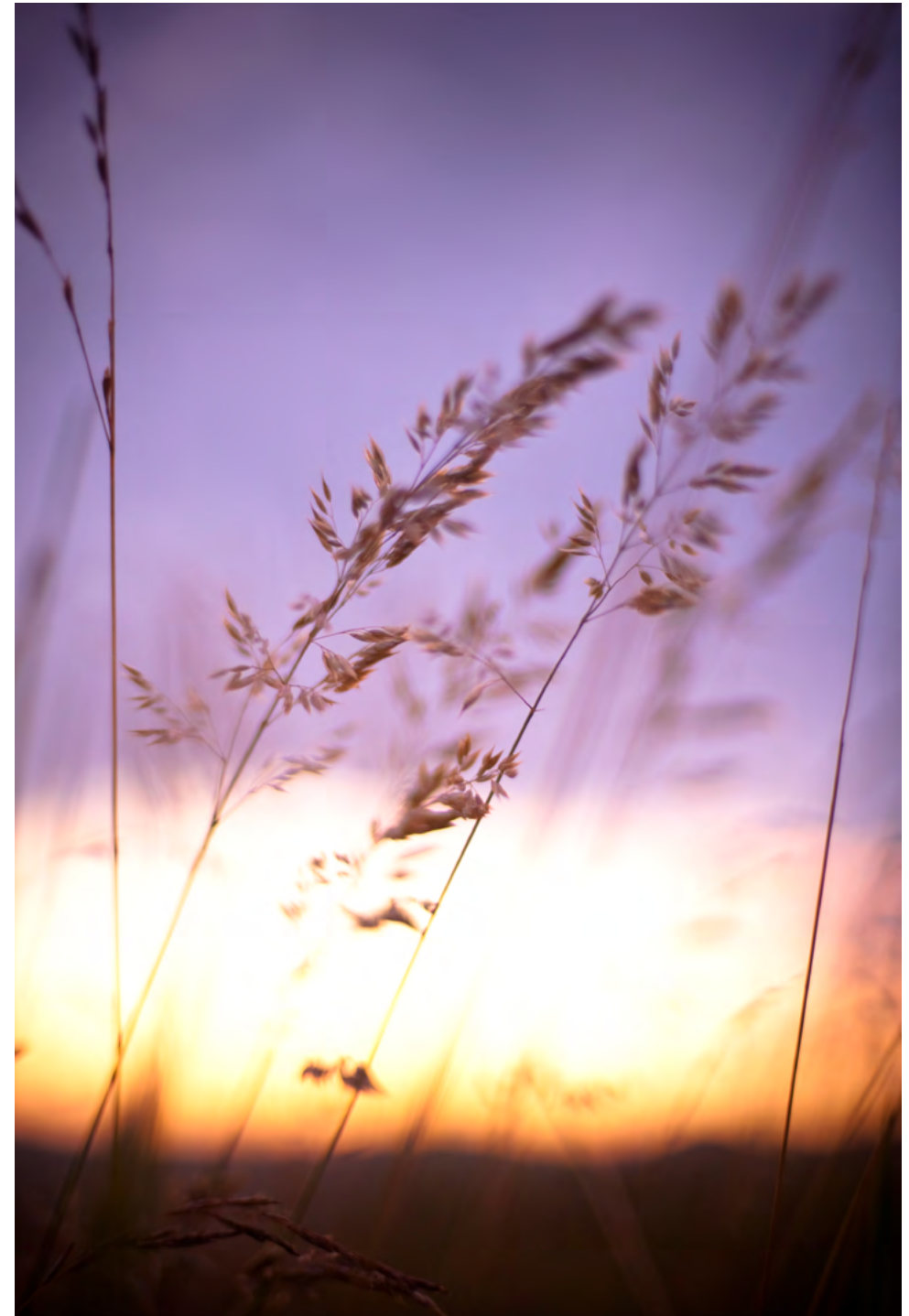
Die TEM unterscheidet sich in wesentlichen Punkten kaum von der TCM und dem Ayurveda. Zwischen der TEM und dem Ayurveda besteht eine besondere Bindung, beide entwickelten sich lange Zeit parallel

zueinander. Eine echte Differenz ist aber zur Schulmedizin vorhanden.

Dies beruht auf einer unterschiedlichen grundlegenden Sichtweise der Biologie und der Biosphäre.

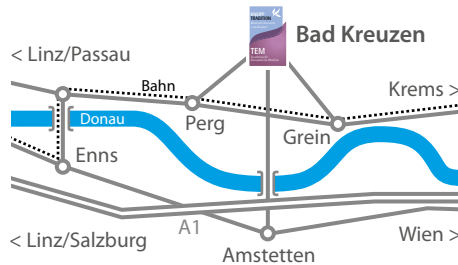
„Die TEM eignet sich besonders bei Zivilisationsleiden und chronischen Beschwerden“

Die TEM betrachtet die ganze Welt als beseelt. Der Mensch wird nicht als isoliertes Wesen betrachtet, sondern im Wechselspiel mit seiner gesamten Umwelt, zu der nicht nur die Lebensführung und das Wohn- und Arbeitsumfeld, sondern auch Beziehungen, das soziale Umfeld und die Psychohygiene gehören. Die TEM integriert ständig neue Erkenntnisse in ihr System und ist daher sehr modern, obwohl sie sehr alt ist. Das 1. TEM-Zentrum in Bad Kreuzen hat die Chance alle Aspekte der Therapie im traditionellen Sinne umzusetzen. Es geht salopp gesagt darum, mit sich und der Welt ins Reine zu kommen. Damit eignet sich die TEM gut bei Zivilisationsleiden und vielen chronischen Erkrankungen.



Inhalt: © Kneipp Kurbetriebe der Marienschwestern vom Karmel

KNEIPP TRADITIONSHAUS
BAD KREUZEN



Produziert nach den Richtlinien
des Öster. Umweltzeichens!

Kneipp TraditionsHaus der Marienschwestern vom Karmel

Bad Kreuzen 106
4362 Bad Kreuzen | Austria
T: +43 (0) 7266/6281
F: +43 (0) 7266/6281-50
M: badkreuzen@marienschwestern.at
www.tem-badkreuzen.at
www.facebook.com/tem.badkreuzen

Kneipp Service Center im Mutterhaus

T: +43 (0) 5/9922 (österreichweit im Festnetz zum Ortstarif)
M: info@marienschwestern.at
www.kneippen.at

1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin

