

# Inhalt

05	<b>WAS IST TEM</b>	69	<b>NATURHEILKUNDLICHE MASSNAHMEN IN DER TEM</b>
06	Geschichte der »Traditionellen Europäischen Medizin«	69	Biochemie nach Wilhelm Heinrich Schüßler
16	Die »Traditionelle Europäische Medizin« heute	73	Kneipp'sche Wasseranwendungen nach Dr. Heinz Schiller
19	<b>DIE BASIS DER TEM – DIE SÄFTELEHRE</b>	76	Fasten nach Hildegard von Bingen
19	Die Grundaspekte des Lebens: »Substanz« und »Energie«	76	<i>Grundgedanken zum Fasten</i>
21	Was sind »Säfte«?	77	<i>Verschiedene Fastenarten nach Hildegard von Bingen</i>
25	Was sind »Elemente«?	82	<i>Fasten-Begleitmaßnahmen</i>
29	<b>DIE RHYTHMEN IN DER TEM</b>	84	<i>Grundrezepte beim Fasten nach Hildegard von Bingen (Mengenangaben für 1 Person)</i>
29	Der Lebensrhythmus	87	<i>Gewürze</i>
34	Der Jahresrhythmus	89	<i>Lebendumstellung nach dem Fasten</i>
41	Der Tageszyklus	90	Weitere naturheilkundliche Möglichkeiten
47	<b>DIE »LEBENSREGELN« IN DER TEM</b>	93	<b>DIE TEMPERAMENTE IN DER TEM</b>
47	Licht und Luft (Aer)	95	Der Phlegmatiker
48	Speise und Trank (cibus et potus)	95	<i>Beschreibung des Temperamentes</i>
52	Arbeit – Bewegung – Ruhe und Entspannung (motus et quies)	100	<i>Empfehlungen für Phlegmatiker</i>
56	Schlafen und wachen (somnus et vigilia)	115	Der Sanguiniker
57	Absonderungen und Ausscheidungen (repletio et evacutio)	115	<i>Beschreibung des Temperamentes</i>
57	Anregung des Gemütes (accidentia animi)	119	<i>Empfehlungen für den Sanguiniker</i>
59	<b>DIE FÜNF SÄULEN DES LEBENS NACH PFARRER KNEIPP</b>	132	Der Cholерiker
		132	<i>Beschreibung des Temperamentes</i>
		138	<i>Empfehlungen für den Cholерiker</i>
		157	Der Melancholiker
		157	<i>Beschreibung des Temperamentes</i>
		161	<i>Empfehlungen für den Melancholiker</i>
		173	<b>CONCLUSIO</b>
		174	Quellenverzeichnis