

Die Vier-Elemente-Lehre
Die vier Säfte und Temperamente
Die Wurzeln der Naturheilkunde
2., überarbeitete Auflage

Patrick Seiz · Thomas Moser

Humoralmedizin – Grundlagen und Einsatz

Ein kompaktes Lehr- und Arbeitsbuch



LESEPROBE

Humoralmedizin – Grundlagen und Einsatz

Ein kompaktes Lehr- und Arbeitsbuch

Patrick Seiz · Thomas Moser



Wichtiger Hinweis:

Die Autoren haben große Sorgfalt auf die (therapeutischen) Angaben, insbesondere Konzentrationen, Dosierungen, Indikationen und Warnhinweise, verwendet. Dennoch entbindet dies den Anwender dieses Werkes nicht von der eigenen Verantwortung. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile und Schäden eine Haftung übernehmen, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren.

2., überarbeitete Auflage 2018

© 2018 ML Verlag in der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

© 2012 Foitzick Verlag GmbH, Augsburg

Lektorat: Martina Schramm, Prinz 5 GmbH, Augsburg

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: Fotolia: © Giorgio Clementi; © mirpic; © night_cat; © Jose Ignacio Soto

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-947566-46-4

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Vorwort	7
1. Entstehung der Vier-Elemente-Lehre	9
Entstehungsgeschichte	11
Prägende Persönlichkeiten	20
2. Dualität und Polarität	23
Denken in Modellen	25
Die Modelle der Dualität und Polarität	26
Die Polarität von nährendem und bewegendem Prinzip	28
Zwei mal zwei macht vier: die Elemente	31
3. Die-Vier-Elemente-Lehre	33
Das Element Feuer	36
Das Element Wasser	37
Das Element Luft	38
Das Element Erde	39
4. Die vier Humores	41
Elemente und Humores	43
Calor innatus und Humidum innatus	50
5. Die Entstehung der Humores	53
Sanguis-Bildung	55
Die Kochungen	56
Melanchole-Bildung	60
6. Organisation und Steuerung in unserem Körper	63
Animae – Die Seelen	65
Facultas – Die Fähigkeiten der Animae	68
Spiritus – Die drei Hirne	72
7. Eukrasie und Dyskrasie	77
Säfte im Gleichgewicht	79
Das Contraria-Prinzip	81

8. Die vier Temperamente	83
Das Temperament als Grundlage der Konstitution	85
Der Choliker	87
Der Phlegmatiker	91
Der Sanguiniker	94
Der Melancholiker	98
9. Humoralmedizinisches Denken und Krankheiten	103
Drei Organe und ihre „andere“ Funktion	105
Das Funktionieren in Zyklen	106
Fallbeispiele	108
10. Geschmacksrichtungen und ihre humorale Bedeutung.	113
Geschmacks- und Geruchsempfinden	115
Übersicht über die Geschmacksrichtungen	116
Bitterer Geschmack.	117
Anhang	121
Nachwort	123
Die sieben hermetischen Gesetze	125
Typische Störungen der Humores	126
Muster-Antworten zu den Selbsttestfragen.	127
Glossar	133
Literatur	140
Bildnachweis.	141

Danksagung

Bei der Entwicklung dieses Skripts konnten wir uns jederzeit über viel Wohlwollen, Verständnis und Hilfe in und aus unserem Umfeld freuen. Besonders unseren Familien danken wir für die Unterstützung und das Verständnis während dieser Zeit.

Wir sind sehr froh, in Urs Gruber und Arnold Mayer zwei Menschen in unserer Nähe gehabt zu haben, die kompetent und unkompliziert ihr Wissen und ihre Ansichten mit uns geteilt haben. Wir bedanken uns auch bei den Kolleginnen und Kollegen, die unser Manuskript gelesen und uns wertvolles Feedback gegeben haben. Speziell erwähnen wir Eva Ferrari, Arthuro Strebel, Didi Kümmerlen, Gabriella Ronchi und Mäck Wildiesen – vielen Dank!

Unseren Diplomarbeit-Betreuern Urs Gruber und Jürg Hess danken wir für die gute, unkomplizierte und inspirierende Unterstützung – Danke.

Patrick Seiz & Thomas Moser

Vorwort

Alles beruht auf dem Mischverhältnis der Humores, die Gesundheit (richtige Mischung der Säfte = Eukrasie) wie auch die Krankheit (Fehlmischung der Säfte = Dyskrasie).

Die Humoralmedizin beschäftigt sich mit den vier universalen Elementen Wasser, Feuer, Erde und Luft und den von ihnen abgeleiteten Säften oder Humores. In ihrem Medizinmodell bedeutet „Krankheit“, dass ein Ungleichgewicht von Säften, also eine sogenannte Dyskrasie, besteht. Deshalb ist das Ziel der Humoralmedizin, das Gleichgewicht der Säfte (Eukrasie) im Körper des Patienten wiederherzustellen oder zu erhalten. Dabei ist die Erkenntnis grundlegend, dass jeder Mensch seine eigene, individuell „richtige“ Mischung, sein eigenes Temperament, besitzt.

Obwohl die Humoralmedizin der wahrscheinlich bestüberlieferte und wichtigste Teil der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) ist, sind ihre Inhalte hierzulande eher unbekannt.

„Humoralmedizin“ bedeutet die Medizin der Säfte. Sie betrachtet nicht, wie in der Schulmedizin, einzelne Organ- oder Zellstrukturen und deren „krankhafte“ Veränderungen, sondern orientiert sich an den Funktionen der Organe. Auch die Zusammenhänge zwischen den Organen, Stoffwechselprozessen und ihren Störungen sind Teil der Betrachtungen. Als Vater der Humoralmedizin gilt Hippokrates und somit das Griechenland des vierten Jahrhunderts vor Christus als Wiege der Humoralmedizin. In ihrer 2.300-jährigen Geschichte prägten zahlreiche Hochkulturen die Humoralmedizin, von den Griechen über die Römer bis zu Arabern und Mauren. Hippokrates griff die Ansicht der vier Elemente Wasser, Luft, Feuer und Erde auf und übertrug sie auf den Menschen. So prägte er die vier Säfte Sanguis (Blut), Phlegma (Schleim), Melanchole (Schwarzgalle) und Chole (Gelbgalle). Sie sind nicht als natürlich vorkommende Säfte im menschlichen Körper zu verstehen, sondern als theoretische Prinzipien der Humoralmedizin.

Eine Charakteristik der Humoralmedizin ist es, den ganzen Körper als Einheit und nicht etwa einzelne Symptome oder Organe isoliert zu behandeln. Dieser Denkansatz steht konträr zur heutigen Schulmedizin. Aus unserer Sicht ist es daher eine große Chance der Humoralmedizin, in der Medizin ein Feld abzudecken, das mehr und mehr verloren geht.

Damit die Vier-Elemente-Lehre ihren Platz in einer modernen integrativen Medizin erhalten kann, sollen sich interessierte Menschen einfach und unkompliziert über die Inhalte informieren können. Aus diesem Bedarf heraus ist „Humoralmedizin – Grundlagen und Einsatz“ entstanden. Es umfasst Grundwissen der Humoralmedizin, das verständlich und anschaulich dargestellt ist. Wir richten uns damit an alle, die den ersten Kontakt mit dem

Kosmos der Humoralmedizin anstreben und etwas über die älteste europäische Naturheilkunde erfahren wollen – egal ob Mediziner, Heilpraktiker oder medizinische Laien. Es kann als Grundlage für autodidaktisches Lernen ebenso dienen wie als Unterrichtsskript.

Nach der Lektüre dieses Buches verstehen Sie die Grundzüge der Vier-Elemente-Lehre, ihre Herkunft und Wirkungsweise. Trotzdem kann ein Werk dieses Umfangs nicht mehr als eine Einführung in die Thematik bieten. Allen, denen wir Lust auf mehr machen können, schlagen wir am Ende des Buches eine kleine Auswahl an Titeln vor, deren Lektüre uns sinnvoll erscheint.

Übrigens: Nach jedem Kapitel finden Sie Selbsttests mit Fragen zum Kapitelinhalt. Wir laden Sie mit diesen Denkanstößen ein, Ihr Verständnis und Gedächtnis zu testen, und hoffen so, humorales Denken in den Ansätzen zu fördern. Wo nötig, bieten wir im Anhang Lösungsvorschläge zu den Tests.

Wir wünschen unseren Lesern viel Spaß beim Entdecken der Humoralmedizin.

Die Autoren



1. Entstehung der Vier-Elemente-Lehre

Entstehungsgeschichte

Die Lehre von den vier Elementen hat sich über viele Jahrhunderte und unter Einfluss zahlreicher Gelehrter zu dem entwickelt, was sie heute ist. Ein kurzer Streifzug durch die Entstehungsgeschichte stellt die wichtigsten Wegbereiter vor. Auch einige wissenschaftliche oder medizinische Ansichten, die uns heute zum Schmunzeln bringen, haben ihre Wurzel in der langen Entstehungsgeschichte dieser Heilkunde.

Antike

Erste geschriebene Texte der griechischen Medizin sind ab dem fünften Jahrhundert v. Chr. bekannt. Welche Kenntnisse, Methoden und Anschauungen bereits vorher bestanden, können wir heute nur mehr ahnen. Die Verse in Homers „Ilias“ beispielsweise enthalten bereits rund 700 v. Chr. Abschnitte über die Behandlung von (Kriegs-) Verletzungen.

Antike Heiler betrachteten Krankheiten als Gotteszeichen oder das Werk von Dämonen – dem Kranken geschickt, um sein unmoralisches oder frevlerisches Verhalten zu strafen. Epilepsie beispielsweise galt gar als heilige Krankheit. Deshalb sahen sie Gebete oder Austreibungen als wirkungsvolle Therapie.

Die griechische Medizintheorie brach mit diesen Traditionen und Annahmen. Stattdessen widmeten sich ihre Vertreter der Diagnose und Empirie. Gerade die hippokratische Medizin zelebriert dies mit zum Teil höchst spöttischen Schriften gegen die „alte“ Medizin, die an göttlicher oder dämonischer Causa für Krankheiten festhielt.

Der Bruch führte zur Trennung von Religion und Medizin. Auch die Neudenker waren gläubige Menschen, die in der Medizin allerdings pragmatisch voringingen. So beschrieben sie zum Teil erstaunlich genau den Verlauf von Krankheiten.

Dass eine solche Entwicklung möglich war, lag auch an äußeren Faktoren des antiken Griechenlands. Seine geografische Lage ermöglichte regen Handel zu Land und Wasser und damit auch Wissensaustausch zwischen den beteiligten Völkern. So war nicht nur Ware, sondern auch Wissen oder neue Technologie ein begehrtes Handelsgut. Handelspartner waren die verschiedensten Länder rund um das Mittelmeer und darüber hinaus, bis zum nahen und mittleren Osten, Indien und China.

Die Handelsrouten waren interessante und rentable Ziele für feindliche Angriffe. Dadurch veränderten sich über die Jahrhunderte die Machtgefüge häufig. Die Städte entlang von Handelsstraßen mussten dem jeweiligen Vorherrscher zwar Steuern abtreten,

blieben als Stadtstaaten aber weitgehend autonom. Dank dieser Autonomie ohne straffe Staatsordnung konnten sich Gelehrte frei austauschen. Verschiedene „Schulen“ im Sinne von Denkgruppierungen entstanden. Die Mitglieder dieser rein männlichen Zirkel tauschten sich aus und philosophierten, denn Medizin ohne Philosophie galt als undenkbar – ein Ansatz, der auch heute oft hilfreich wäre.

Auf dem Weg von der Gott-gelenkten zu einer natürlich-wissenschaftlichen Medizin stellte sich die Frage nach einem Grundelement, aus dem alles entsteht und das in allem ist. Dazu in einem kurzen Überblick einige Gelehrte und ihre Ansichten:

Thales

- ▶ Thales von Milet (639–544 v. Chr.) sah in der **Feuchtigkeit** das Grundelement.
- ▶ Anaximenes von Milet (570–500 v. Chr.) stellte das Element **Luft** in den Vordergrund.
- ▶ Heraklit von Ephesus (556–489 v. Chr.) beschrieb das **Feuer** als Grundelement.
- ▶ Pythagoras von Samos (etwa 575–489 v. Chr.) sah in den Zahlen mehr als nur eine quantitative Aussage. Er beschrieb die Symbolik und die Aussagen der **Zahlen**. Diese Sichtweise war mitverantwortlich für die sogenannten „kritischen Tage“. Kritische Tage spielen in der Humoralmedizin eine wichtige Rolle beim Verlauf einer Krankheit. So verläuft eine Krankheit auf gutem Wege, wenn am vierten, siebten, elften, vierzehnten oder siebzehnten Tag die Krisis eintritt – für die Genesung muss der Patient diese wichtige Phase durchlaufen.
- ▶ Für Parmenides (515–450 v. Chr.) war die Entdeckung einer materiellen Essenz nebensächlich. Er wollte die Vorgänge im Körper verstehen und erkennen, ob und welche Gesetzmäßigkeiten für gesundheitliche Veränderungen verantwortlich sind.
- ▶ Heraklit (540–475 v. Chr.) definierte den Makrokosmos aus Feuer und Wasser mit dem Wandel als einziger Konstante.
- ▶ Demokrit (460–370 v. Chr.) sah das universelle Prinzip im Fluss der kleinsten Teile in einem luftleeren Raum.
- ▶ Empedokles (etwa 495–435) auf Sizilien vertrat die Meinung, alles bestehe aus Mischungen der vier Grundelemente Wasser, Feuer, Luft und Erde, die wiederum aus zwei in allem wirkenden Urelementen hervorgehen. Diese Position gilt als Grundstein der Vier-Elemente-Lehre.

Die großen Werke von Hippokrates, Avicenna und Galen werden häufig mit der griechischen Medizin gleichgesetzt. Schon dieser kurze Einblick in die medizinische Wissenschaft der Antike zeigt aber, dass es auch damals nicht nur „eine“ Meinung gab. Die ver-

schiedenen Ansichten entwickelten sich in zum Teil konträren Strömungen immer weiter. Die griechische Medizin hatte also mehr Quellen und Facetten, als wir heute annehmen.

Im 5. Jahrhundert vor Christus wurde die universelle Philosophie der vier Elemente auf den Menschen übertragen. Sie manifestierte sich in den vier Säften mit den entsprechenden Eigenschaften warm, kalt, feucht und trocken. Hippokrates Schriften waren prägend für diese Zeit und wurden unter anderem von Aristoteles (384–322 v. Chr.) und Galen (s. Kap. „Persönlichkeiten“) bearbeitet.

Lange, bevor Galen mit seinem Werk die Medizin in Europa prägte, verbreitete Alexander der Große (356–323 v. Chr.) griechisches Gedankengut in seinem riesigen Reich. Seine Gebiete, die sich über Orient und Okzident erstreckten (siehe ► Abb. 1.1), stellten das erste Weltreich dar. Dank der Gunst von Alexander dem Großen konnte sich griechisches Denken, griechische Philosophie und Medizin über weite Strecken verbreiten – wahrscheinlich hatte auch Aristoteles als Alexanders Berater einen Einfluss darauf. So gelangten die Schriften auch nach Persien und Mesopotamien und beeinflussten nach der römischen Herrschaft in diesem Gebiet arabische Gelehrte wie Avicenna (s. Kap. „Persönlichkeiten“).

Anders als in den Bereichen der Gesetzgebung oder Staats- und Kriegsführung waren die Römer in der Medizin nicht so hoch entwickelt wie die Griechen. Die griechische Medizin verbreitete sich daher im ganzen römischen Reich, und griechische Ärzte erhielten den Status freier Sklaven. Galen schrieb in Rom als Vertreter der griechischen Medizin viele Werke und beeinflusste so die medizinischen Wissenschaften Roms. ► Abbildung 1.2 zeigt, wie sich das römische Reich und mit ihm die griechische Medizin im Mittelmeerraum ausdehnte.



Das Element Feuer

Eigenschaften. Warm und trocken: viel Bewegendes und wenig Nährendes. Feurig, bewegend, impulsiv.

Jahreszeit. Sommer.

Landschaften. Wüstenlandschaften.

Wetter. Warm, trocken, sonnig.

Mondphase. Vollmond.

Tageszeit. Nachmittag bis Abend.

Musik. Impulsiv und rhythmisch.

Speisen. Gebraten, scharf gewürzt, frittiert: alles, was den Organismus anregt und feurig ist.

Farben. Kräftige Farben wie Gelb und Orange.

Lebensphase. Das Erwachsenenalter ab der zweiten Lebenshälfte.

Emotion. Wut und Eifersucht, Mut.

Organe. Leber und Gallenblase.

Symbol. △

Das Contraria-Prinzip

Die Dyskrasie wird nach dem Contraria-Prinzip behandelt. Das bedeutet: Hat ein Organismus zu viel Kälte und Feuchte, therapieren wir mit den Gegensätzen, setzen also Wärme und Trockenheit ein. Wir behandeln Kaltes mit Warmem, also stets mit dem entgegengesetzten Element (lat. *contraria* – entgegengesetzt), oder im Elementenkreuz mit dem gegenüberliegenden Element.

Es gilt für die Bestimmung des Contrarias zu beachten, dass nicht nur die Richtung, also ob eine phlegmatische, melancholische etc. Entgleisung vorliegt, sondern auch wie stark diese ist. Den aus „Sicht“ einer starken phlegmatischen Dyskrasie, kann eine schwache phlegmatische Ausprägung bereits cholerisch wirken.

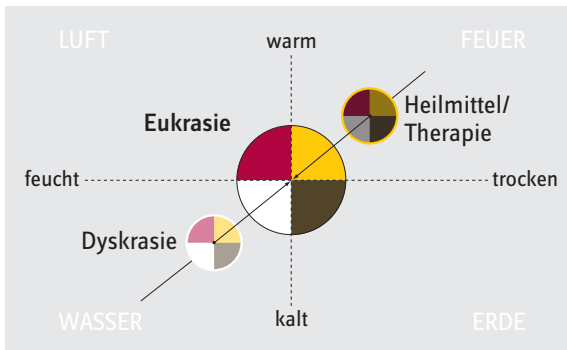


Abb. 7.3: Das Contraria-Prinzip



Selbsttest

1. Üben Sie mit dem Elemente-Kreuz, indem Sie die Milz darin platzieren.
2. Kann ein schwach cholerisch wirkendes Heilmittel (= leicht trocken und leicht warm) auch kühlend wirken?

△ Der Sanguiniker

Stoffwechsel

Der Sanguiniker wird vor allem von den Keimdrüsen, der Schilddrüse und vom sympathischen Nervensystem gesteuert:

- ▶ aktiver, bewegter Stoffwechsel
- ▶ schnelle und effektive Funktionen, z. B. in der Verdauung, guter Nahrungsverwerter mit gesundem Appetit
- ▶ optimale Kochung mit guter Chylus- und Sanguisbildung
- ▶ gut gefülltes Blutsystem, am Puls spürbar; auffällige Blut- und Säftebewegung.

Hohe Irritabilität, aber vor allem Sensibilität:

- ▶ reagiert schnell und gut auf Reize und Situationen ohne Hang zur Überreaktion
- ▶ Ab dem Alter von ca. 40 entwickelt sich häufig Übergewicht mit einer femininen Fettverteilung (Polster v. a. an Hüften und Oberschenkeln).

Physiologie

- ▶ hohe Vitalität und robuste Gesundheit
- ▶ guter und erholsamer Schlaf → optimale Regeneration
- ▶ gut gefülltes, bewegtes Blutsystem → schnell wechselnder Puls, häufig Gesichtsröte als Zeichen von Gefäßreaktionen, v. a. in den Arterien → gut durchblutete Peripherie → dadurch warme, feuchte Haut
- ▶ Kräftiges Herz und Lunge:
 - im Organismus dominieren Kreislauf und Atmung
 - tiefe und schnelle Atmung
- ▶ gute Sekretionsleistung der Schleimhäute und Drüsen
- ▶ kräftige, straffe und tonische Muskeln.

Psyche

- ▶ hohe Sensibilität und gesteigerte Irritabilität: geschärfte Sinne, lässt sich schnell beeindrucken, wegen schneller Reaktionsfähigkeit spontan und belastbar, Stimmungen wechseln rasch. Der Sanguiniker hat ein empfindliches Gemüt, ist harmoniebedürftig und ausgleichend.
- ▶ rasche Auffassungsgabe, vergisst aber auch schnell → flüchtige Lernerfolge

- ▶ handelt trotz der guten Urteilskraft oft unüberlegt
- ▶ heiter, fröhlich und optimistisch mit guter Sozialkompetenz; fantasievoll und verträumt bis hin zu Hirngespinnsten und Wahnvorstellungen
- ▶ gesellig und gesprächig, neigt zu Spott und liebt endlose Streitgespräche – auch Streitsucht kommt vor, braucht permanent Gesellschaft
- ▶ verkraftet Kritik und Misserfolg gut, ist nicht nachtragend, sorglos
- ▶ schnell zu entmutigen
- ▶ Neigung zur Unpünktlichkeit, Unzuverlässigkeit und Zügellosigkeit, kann zum Hedonismus führen.

Habitus

- ▶ kleiner bis mittelgroßer, muskulöser Körperbau mit eher kurzen Armen und Beinen
- ▶ wirkt durch den schlanken, sportlichen Körperbau dynamisch und jugendlich
- ▶ Kopf und Körper haben eine eher ovale Form
- ▶ sensible, kurze, eher schmale und muskulöse Hände mit kleinen Daumenballen und einfachen, geraden Handlinien
- ▶ weiche und warme Haut durch gute Durchblutung
- ▶ lebhaftes, geschicktes Gebärden.

Physiognomie

- ▶ lebhaftes, glänzendes und heiteres Augen unter schmalen, geraden Augenbrauen
- ▶ kleine Ohren mit runden Ohrfläppchen
- ▶ kleiner Mund mit wohlgeformten, roten Lippen
- ▶ vitaler, rötlich-rosiger Teint mit Neigung zur Gesichtsröte
- ▶ beim Mann z. T. ausgeprägte Körperbehaarung mit Neigung zu Kopfhhaarverlust.

Pathologien

- ▶ Der Sanguiniker überwindet Krankheiten rasch und vollständig; schwächt sich aber oft durch exzessiven Lebensstil: überfordert die Kochung und die Verdauungsorgane, dadurch Spannungsverlust, Erschlaffung und Störung in der Zusammensetzung der Verdauungssäfte (kann zu Reflux führen) → Entgleisung des Stoffwechsels; hohe Blutwerte (Cholesterin, Fett, Blutdruck), Neigung zu Gicht.
- ▶ Symptome werden oft von Schilddrüse und Sympathikus geprägt. Symptome treten schnell und z. T. heftig auf, verschwinden dann aber schnell wieder. Typischerweise ändern sich Art und Ort der Beschwerden schnell → schwierige Diagnose. Erhöhter



Schicken Sie Ihre Bestellung per Fax an die 09221/949-377

___ Expl. **Humoralmedizin – Grundlagen und Einsatz;**
2., überarbeitete Auflage 2018, Hardcover, 144 Seiten, ISBN 978-3-947566-46-4
29,95 Euro

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei.

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift



Patrick Seiz und Thomas Moser arbeiten seit über 20 Jahren in der Naturheilkunde. Beide führen eigene Praxen in der Schweiz. Ihre Leidenschaft gilt der traditionellen europäischen Naturheilkunde und der Humoralmedizin.

Warum wirkt ein feucht-warmes Mittel bei einem typischen Sanguiniker anders als bei einem Melancholiker? Patrick Seiz und Thomas Moser führen ihre Leser Schritt für Schritt zum Verständnis der Vier-Elemente- und Temperamentelehre. So werden Sie diese Frage bald schon selbst beantworten.

„Humoralmedizin – Grundlagen und Einsatz“ erklärt die Inhalte der Humoralmedizin. Die typischen Begriffs-Quartette der Elemente, Humores und Temperamente werden mit prägnanten Typologien greifbar. Fallbeispiele erklären die Anwendungsmöglichkeiten. Selbsttests laden nach jedem Kapitel zum Nachdenken und Anwenden ein.

- Vier-Elemente-Lehre – verständlich dargestellt. Von ihren Wurzeln bis heute
- Den Körper verstehen – der Zusammenhang zwischen Humores (Säften), dem Körper und Krankheitssymptomen
- Eukrasie und Dyskrasie – wie die Humoralmedizin eine gesunde Säftemischung herstellt
- Cholерiker oder Phlegmatiker? Die vier Temperamente ausführlich typisiert