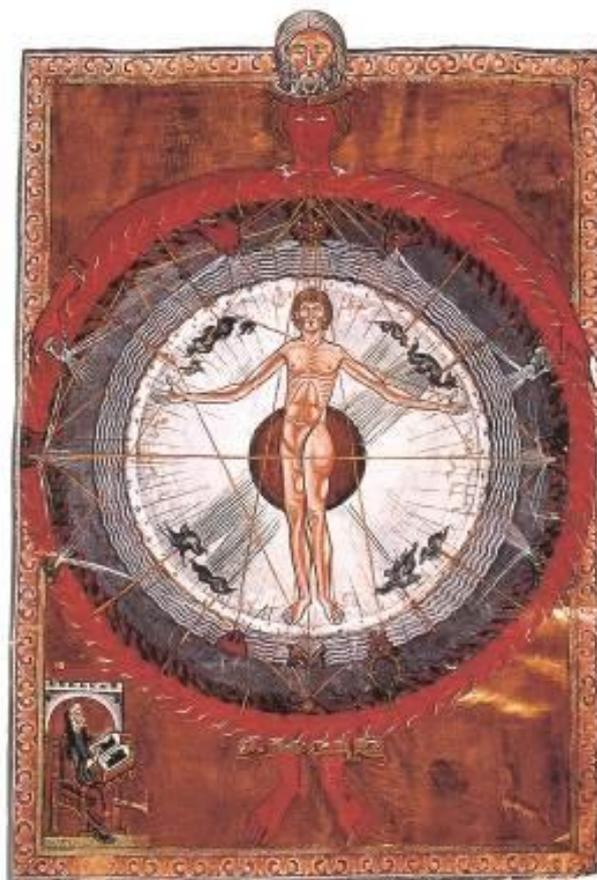


**Traditionelle Heilverfahren
aus dem europäischen Kulturkreis:
Erfahrungsmedizin mit wissenschaftlichem Hintergrund**

Presseinformation
5. Oktober 2017



Inhalt

1.	Herzlich willkommen – Infos auf einen Blick	3
2.	TEM-Kongress 13.-14. Oktober 2017	4
3.	Was ist „Traditionelle Europäische Medizin = TEM“? PD Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz	5
4.	Die Heilkraft des Wassers ao. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl	8
5.	Traditionelle europäische Medizin für die Frau Univ.-Ass. Prof. Dr. Markus Metka	10
6.	Stellenwert traditioneller europäischer Heilverfahren in der Psychiatrie Univ.-Doz. Dr. Peter Hofmann	13
7.	Zusammenfassung	15
8.	Pressebilder	17

Beilagen:

USB-Stick:

- Pressemappe
- Bilder in Druckqualität

Die in diesem Text verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen treten der besseren Lesbarkeit halber teilweise nur in einer Form auf, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.

**Herzlich willkommen zum Pressefrühstück
der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED)**

**Traditionelle Heilverfahren aus dem europäischen Kulturkreis:
Erfahrungsmedizin mit wissenschaftlichem Hintergrund**



Wann: 5. Oktober 2017, 10- 11 Uhr

Wo: Presseclub Concordia, Bankgasse 8, 1010 Wien

Paracelsusmedizin, Phytotherapie, Kneipp-Kuren, Homöopathie, Klostermedizin – in der europäischen Kultur konnten sich zahlreiche Heilverfahren etablieren, die zum Teil aktuell, zum anderen Teil in Vergessenheit geraten sind. Die GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin – hat sich zur Aufgabe gemacht, die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) zu fördern und ihren besonderen Stellenwert als wirkungsvolle, komplementäre Therapie zu betonen.

Auf dem Podium:

- **PD Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz**, Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin in Wien:
Was ist „Traditionelle Europäische Medizin = TEM“?
- **ao. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl**, Präsident der GAMED:
Die Heilkraft des Wassers
- **Univ.-Ass. Prof. Dr. Markus Metka**, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Präsident der Antiaging- und der Menopause-Gesellschaft:
Traditionelle europäische Medizin für die Frau
- **Univ.-Doz. Dr. Peter Hofmann**, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie:
Stellenwert traditioneller europäischer Heilverfahren in der Psychiatrie

Zum Kongress:

Der TEM-Kongress der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED) am FH Campus Wien bietet ÄrztInnen, MedizinstudentInnen, TherapeutInnen und interessierten Laien von 13. bis 14. Oktober 2017 fundierte Informationen von nationalen und internationalen ExpertInnen sowie eine Fachaussstellung über die vielfältigen traditionellen Heilverfahren aus Europa.

Pressefotos von der Veranstaltung: ©Franz Johann Morgenbesser
<https://www.flickr.com/photos/vipevents/sets/72157686090320381>

2. GAMED-Kongress über die Vielfalt der Traditionellen Europäischen Medizin

Wann: Freitag, 13. Oktober 2017, 12–18 Uhr und Samstag, 14. Oktober 2017, 9–18 Uhr

Wo: Festsaal des FH Campus Wien, Favoritenstraße 226, 1100 Wien

Paracelsusmedizin, Phytotherapie, Kneipp-Kuren, Homöopathie, Klostermedizin – in der europäischen Kultur konnten sich zahlreiche Heilverfahren etablieren, die zum Teil aktuell, zum anderen Teil in Vergessenheit geraten sind. Die GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin hat sich zur Aufgabe gemacht, die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) zu fördern und ihren besonderen Stellenwert als wirkungsvolle, komplementäre Therapie zu betonen. Der Kongress der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED) am FH Campus Wien bietet ÄrztInnen, MedizinstudentInnen, TherapeutInnen und interessierten Laien von 13. bis 14. Oktober 2017 fundierte Informationen von nationalen und internationalen ExpertInnen sowie eine Fachausstellung über die vielfältigen traditionellen Heilverfahren aus Europa.

Breites Wissensspektrum: National und international renommierte ExpertInnen

Angesichts der für die europäischen Länder und Regionen typischen kulturellen Vielfalt bietet dieser GAMED-Kongress in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Medical Anthropology und dem Institut für Traditionelle Europäische Medizin (InstiTEM) ein breites Spektrum traditioneller, diagnostischer und therapeutischer Methoden. Neben Vorträgen von national und international renommierten ExpertInnen werden auch praxisrelevante Referate und Darstellungen regional-spezifischer Verfahren den Rahmen der Veranstaltung bilden.

Bunte Vielfalt der Traditionellen Europäischen Medizin

Themen des Kongresses sind unter anderem historische Grundlagen, Klostermedizin, Volksmedizin, Paracelsusmedizin, traditionelle Heilkunde in Italien und regionale Besonderheiten der TEM. Zudem wird im Rahmen einer Podiumsdiskussion erörtert, ob und wieweit traditionelle Heilverfahren eine aktuelle und praktische Rolle im derzeitigen Gesundheitswesen spielen.

Themen der Vorträge

- Klostermedizin als Teil der TEM
- Grundprinzipien der Arzneitherapie in der TEM
- Zurück zur Wurzel meiner Kraft – die moderne Mayr Medizin
- Altes Frauenwissen in der TEM – Medizin aus der Küche
- TEM in der Psychiatrie
- Komplementäre TEM Krebsbehandlung
- uvm.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin

Tel.: +43 1 688 75 07

office@gamed.or.at

<https://www.tem-kongress.com/>

Wissenschaftliche Leitung: Univ.-Prof. Dr. Dagmar Eigner, MedR Dr. med. Gerhard Hubmann, Ao. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Markt, PD Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz

Die Veranstaltung ist mit 16 DFP-Punkten bei der ÖÄK in Approbation. Die Vorträge und die Diskussion werden auf Deutsch abgehalten.

Die Tagungsgebühren inkludieren Kaffeepausen und Mittagsbuffet. FrühbucherInnen, GAMED- bzw. DV-Mitglieder, TurnusärztInnen und StudentInnen erhalten attraktive Rabatte.

3. Was ist „Traditionelle Europäische Medizin = TEM“?

PD Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz, Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin in Wien:

Traditionelle Europäische Medizin (TEM) umfasst eine breite Palette von Methoden der Anamnese, Diagnose und Therapie, die in einem Zeitraum von etwa 500 v. Chr. bis zum Anbruch der Moderne im 19. Jahrhundert breite Anwendung fanden. Zunehmend wird erkannt, dass diese Heiltraditionen im Sinne heutiger Integrativmedizin eine wertvolle Ergänzung der modernen naturwissenschaftlichen Medizin darstellen können.



Neben dem seit etwa 15 Jahren existierenden Begriff TEM werden teilweise auch andere Bezeichnungen wie Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) oder Traditionelle Europäische Heilkunde oder Heilkunst (TEH) verwendet. Es handelt sich dabei um einen Ansatz, Medizin „runder und reicher“ zu gestalten. Der Traditionsbogen spannt sich von ersten Beschreibungen traditioneller europäischer Heilverfahren seit Hippokrates von Kos aus der Zeit um 500 v.Chr. bis zu jenen des Berliner Arztes Hufeland um etwa 1820 n.Chr. Das im Jahr 2015 gegründete Institut für Europäische Medizin in Wien verfolgt das Ziel, alte Traditionen zu heben und soweit möglich und sinnvoll neu zu interpretieren. Des Weiteren gibt es in Österreich inzwischen erste Ärzte, Kurhäuser, Vereinigungen und eine TEM-Akademie, die sich des Themas annehmen.

Genauer Blick auf den individuellen Patienten

Viele TEM-Methoden sind auch heute noch bekannt, wurden jedoch vielfach von modernen Verfahren wie beispielsweise bildgebender Diagnostik, z.B. Röntgen oder Computertomographie, verdrängt. In Ermangelung dieser wurde früher mit großer Sensibilität und wachem Blick, meist auch mittels körperlicher Berührung, auf den individuellen Patienten und seinen Gesundheitszustand eingegangen – beispielsweise anhand von Pulsdiagnose, Körpertonus, Zustand von Haut und Haaren, genaue Analyse des Lebensumfelds etc. Weiters wurde der Ernährungsweise des Patienten große Aufmerksamkeit geschenkt. Ähnliche Zugänge einer personenzentrierten Medizin finden sich in allen alten traditionellen Medizinsystemen, sei es in Tibet, Persien oder China.

Vielfältige Methodenpalette

Das Spektrum an TEM-Ansätzen ist breit gefächert: Kloster- und Vier-Temperamente-Medizin, gesunde Ernährung mit Genuss, Pflanzenheilkunde, Massage, Schröpfen und Kräuterglimmhütchen, Badetherapie, Wohnraumgestaltung, Tanztherapie, Schlafhygiene, spirituelle Sauna, Ordnungstherapie, Meditation, Leibarbeit, wertebasiertes Zeit- und Stressmanagement bis hin zu Psychohygiene und Musik. Physiotherapeutische Zugangsweisen und Sportmedizin haben einen hohen Stellenwert. Eine große Stärke der TEM liegt in psychosomatischen Verfahren, speziell wenn es um den Komplex Lebenssinn, Psyche, Spiritualität sowie um konkrete Somatisierungsformen geht. Bekanntermaßen stellen sich ja bei großen Lebenskrisen wie z.B. Verlust von Partner oder Arbeitsplatz auch körperliche Symptome ein. Hier bietet die TEM mannigfaltige hilfreiche Unterstützung.

Interesse an TEM steigt

Gerade in jüngster Zeit ist ein stetig steigendes Interesse von Ärzten sowie Therapeuten unterschiedlicher Profession ebenso wie in der Bevölkerung zu beobachten. Allerdings wird TEM in Europa noch relativ wenig praktiziert. Das liegt v.a. daran, dass die Ausbildung in TEM hierzulande noch in den Kinderschuhen steckt. Von der Ärztekammer akkreditierte Lehrgänge existieren noch nicht. Am Institut für Traditionelle Europäische Medizin wird ein Kurs mit dem Titel „TEM Kompakt“ angeboten, der an vier Wochenenden Grundinhalte vermittelt. Die Module befassen sich mit Pulsdiagnose und Vier-Temperamenten-Lehre, Gesundheitsküche, Physiotherapie/Massage sowie psychosomatischen Zugängen. Der Kurs erfreut sich großer Beliebtheit bei Ärzten, Apothekern, Hebammen und diversen Therapeutengruppen – also Gesundheitsberufen, welche Lehrinhalte in ihre berufliche Tätigkeit integrieren können – und ist regelmäßig ausgebucht.

Einige Angebote

TEM als therapeutische Praxis kann bereits in einigen Institutionen in Anspruch genommen werden. Beispielsweise wurde ein Kurhaus der oberösterreichischen Gemeinde Bad Kreuzen vor sieben Jahren als Erstes

Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin wiedereröffnet. Hier bieten speziell ausgebildete Ärzte und Physiotherapeuten verschiedene TEM-Verfahren an. Das Spektrum reicht von aus alten Büchern stammenden aber neu interpretierten mittelalterlichen Massageformen bis hin zur Ernährungsmedizin und Stärkung der Stresskompetenz. Das Kurangebot wird gut angenommen, wie auch an den langen Wartelisten abzulesen ist. In Mariazell hat sich die Apotheke zur Gnadenmutter auf die Herstellung von TEM-Arzneien spezialisiert. Darüber hinaus ist im kärntnerischen Stift St. Georgen am Längsee die Errichtung eines TEM-Genuss-Gesundheitsrestaurants im Gange.

Zukunftsperspektiven

Grundsätzlich ist zu erwarten, dass TEM insbesondere in den nächsten Jahren stark an Bedeutung gewinnen wird. Zu wünschen wäre die Etablierung einer seriösen Ausbildung, etwa auch als Hochschullehrgang. Der Weg dahin wird allerdings lang sein. Erste Schritte auf dieses Ziel hin werden auf dem kommenden TEM-Kongress auf Expertenebene unternommen – mit spannenden interdisziplinären Diskussionen zur Förderung der TEM in Österreich und auf internationaler Ebene.

Die Grundtypen der 4-Temperamenten-Lehre

Die Lehre der Temperamente bildete das Herzstück der TEM. Dieses kybernetische System teilt die menschliche Komplexität in vier unterschiedliche Temperament-Grundtypen ein: Sanguiniker, Choliker, Melancholiker und Phlegmatiker. Diese vier Temperamente gibt es nie in Reinform; sie sind auch keine Schubladen, in die man Menschen stecken könnte. Die vier Typen dienen vielmehr dazu, genau hinzuschauen und im Sinne einer personalisierten Medizin die Eigenheiten und individuelle Merkmale einer Person aufzuspüren und sie für die Therapie zu nutzen.

Sanguiniker – optimistisch und kreativ

Äußerliche Merkmale: Ovale Gesicht, volle Lippen, mandelförmige Augen. Statur gut proportioniert und guter Muskelansatz, meist voller Haarwuchs. Rosige, warme und leicht fettige Haut.

Konstitution: Hohe soziale Kompetenz, kreativ, spielerisch und optimistisch. Viel Appetit auf herzhaftes Speisen. Guter und erholsamer Schlaf. Schwachstellen: erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Probleme mit den Atemwegen, Hautirritationen und Allergien, bei Frauen: zu starke Menstruation.

Sport: Bevorzugt Mannschaftssportarten z.B. Ballspiele, Rudern oder Tanzen.

Ernährungstipps: Vorsicht mit viel rotem Fleisch, Eiweiß, süßen und fetten Speisen. Einen guten Ausgleich bieten Lebensmitteln wie Brombeeren, Hirse, Linsen, Löwenzahn, Mangold und Roggen.

Spannende Heilpflanzen: Schafgarbe, Eisenkraut, Weißdorn.

Choliker – strategisch und dominant

Äußerliche Merkmale: Dreieckiges Gesicht, markante und glänzende Augen, meist schlank, Venen und Knochenstrukturen sind sichtbar. Oft lockiges Haar und Wirbel. Rötliche, warme und trockene Haut.

Konstitution: Hohe Führungskompetenz, strategische, analytische und systematische Arbeitsweise. Unregelmäßiger Appetit, manchmal Heißhungerattacken, Gusto auf Salziges und Alkohol. Schwachstellen: Sodbrennen, Übersäuerung, Neigung zu Entzündungen, Spannungskopfschmerzen, Unruhe. Oberflächlicher Schlaf.

Sport: Liebt Sportarten mit Krafteinsatz und Wettkampfcharakter, z.B. Marathon, Bergsteigen, Laufen.

Ernährungstipps: Vorsicht mit Salzigem und Scharfem, Alkohol, fettigen und frittierten Speisen.

Ausbalancierend sind hingegen Gurke, Artischocke, Kürbis, Salat, Birnen, Erbsen und Fisch.

Spannende Heilpflanzen: Löwenzahn, Labkraut, Lavendel.

Melancholiker – sensibel und analytisch

Äußerliche Merkmale: Schlankes Gesicht mit ausgeprägten Wangenknochen und schmalen Lippen. Schlanke oder fragile Körperform, Knochen und Sehnen sind meist sichtbar. Oft dunkles, glattes und dickes Haar.

Konstitution: Gutes Erinnerungsvermögen. Einfühlsamer, analytischer, bisweilen aber auch distanzierter Charakter. Appetit ist wechselhaft und stimmungabhängig. Schwachstellen: Untergewicht, Unterzucker, Nervosität, Erschöpfung, Depression, Verstopfung. Leichter und störanfälliger Schlaf.

Sport: Sport in kleinen Gruppen oder allein, oft mit ästhetischem Anspruch, z.B. Tanz, Fechten, Bogenschießen.

Ernährungstipps: Vorsichtig mit reifem Hartkäsen, Hülsenfrüchten oder viel Wurst und Schinken. Gut vertragen werden hingegen Karotten, Rote Rüben, Spargel, Bananen, Weizen, Mandeln, Honig und Geflügel.

Spannende Heilpflanzen: Melisse, Johanniskraut, Gundelrebe.

Phlegmatiker – gemütlich und aufgeschlossen

Äußerliche Merkmale: Runde Gesichtsform, kleine Nase und große Augen. Figur mit runder Zeichnung, weiche Muskeln sowie blasse und feuchte Haut. Helles, feines Haar.

Konstitution: Gründlich und geduldige Arbeitsweise; gesellig und konsensorientiert. Guter Appetit bei träger Verdauung. Schwachstellen: Neigung zu Ödemen, Cellulite, Verschleimung der Atemwege, Wasser in den Beinen. Meist tiefer und langer Schlaf.

Sport: Liebt Bewegungsarten mit äußerer Unterstützung, z.B. Radfahren, Reiten, Schwimmen, Segeln.

Ernährungstipps: Vorsicht mit zu viel an Milchprodukten, Zucker, Stärke, Weizenmehl. Eine gute Balance bieten hingegen Maroni, Sellerie, bitteres Blattgemüse, Holunder, Zimt, Rind und Wild.

Spannende Heilpflanzen: Fenchel, Quendel, Salbei.

Mehr Infos dazu im Ratgeber „Medizin der 4 Temperamente“, erschienen im GU-Verlag.



Zur Person

PD Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz

arbeitete in der Intensivpflege, hat Theologie, Philosophie, Mittelalterliche Geschichte und Erwachsenenbildung studiert, in München und Oxford promoviert, in Wien habilitiert und sich in Medizingeschichte spezialisiert. Er ist Privatdozent der Uni Wien für das Fach Spiritualitätsforschung, Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin in Wien und Koordinator der Forschungsplattform ARGE TEM.

Kontakt:

InstiTEM

Institut für Traditionelle Europäische Medizin

1090 Wien, Nussdorfer Str. 37/5

Tel. 0699/19 46 42 27

E-Mail: karl.steinmetz@institem.at

Web: <http://institem.com/>

4. Die Säulen der Kloster- und der Kurmedizin

ao. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl, Präsident der GAMED

Traditionelle Europäische Medizin wurde früher besonders intensiv in Klöstern und Heil- bzw. Kurbädern betrieben. Pflanzenheilkunde war vorwiegend die Domäne von Mönchen und Nonnen, wie etwa Hildegard von Bingen. Hingegen standen in Kurbetrieben und Bädern verschiedenste Anwendungsformen von Wasser im Vordergrund. Nach einer Ära, in der traditionelle Verfahren durch die Naturwissenschaft in den Hintergrund gedrängt wurden, ist derzeit weltweit eine Renaissance altbewährter Methoden zu beobachten.



Heilkraft des Wassers

Bereits in der Epoche von Hippokrates von Kos um 500 v. Chr. wurden die natürlichen Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde zu Heilzwecken eingesetzt. Spezielle Anwendungen von Wasser wurden beschrieben und mit der Zeit weiterentwickelt. Beispielsweise beschäftigten sich der bayerische Priester Sebastian Kneipp (1821-1897) und der österreichisch-bayerische Landwirt und Naturheilkundler Vincenz Prißnitz (1799-1851) vorwiegend mit den unterschiedlichen Effekten von kaltem und warmem Wasser auf den Organismus.

Daneben wurde und wird die Wirkung verschiedener Heilwässer mit ihren besonderen Inhaltsstoffen genutzt. Außerdem sind Thermalwässer, die – aus größeren Tiefen kommend – am Quellort mit höherer Temperatur an die Erdoberfläche treten, nach wie vor sehr geschätzt.

Heilkunde mit langer Tradition

Die Kur- und Bädertherapie spielte in der Geschichte Europas, aber auch anderer Kontinente eine große Rolle. Die positiven Effekte von Wasser begründeten in Ländern wie Österreich, Deutschland, Italien und Frankreich, aber auch in Osteuropa eine blühende Balneotherapie. Kurzentren florierten bereits vor zwei- bis dreihundert Jahren. In der Monarchie boomten Kurorte wie Karlsbad, Franzensbad oder Marienbad. Ihr Besuch war jedoch zunächst v.a. den Vermögenden – also dem Adel und dem reichen Bürgertum – vorbehalten.

Heutzutage kommt Heilwasser in seiner Individualität und Besonderheit speziell im Rahmen von Kurmedizin einer breiten Bevölkerung zugute. Es handelt sich dabei um eine sehr zeitgemäße komplexe Ganzheitsmedizin mit langer Tradition, die an die modernen Gegebenheiten adaptiert und nach aktuellen Erkenntnissen weiterentwickelt wurde.

Renaissance traditioneller Heilverfahren

Durch die Errungenschaften der naturwissenschaftlichen Medizin, insbesondere der Technik und der Pharmakotherapie, wurde das Wissen um den Nutzen traditioneller Verfahren wie der Balneotherapie lange Zeit in den Hintergrund gedrängt. Gerade in den letzten Jahren ist jedoch ein Umdenken im Gange. Zunehmend wird erkannt, dass Kuren und Heilwässer einen hohen Stellenwert in der Prophylaxe und Therapie von Erkrankungen besitzen. Vielen Menschen wird immer klarer bewusst, dass hier ein großes Potenzial zu ihrem Wohle liegt – nicht zuletzt auch deshalb, weil sie wahrnehmen, dass die Versprechungen der naturwissenschaftlichen Medizin vielfach nicht erfüllbar sind und diese auch mit relevanten Nebenwirkungen verbunden sein kann. Außerdem vermittelt diese Art von Medizinschule vielen Menschen das unangenehme Gefühl, eher als Nummer denn als Individuum wahrgenommen zu werden. Vor diesem Hintergrund verstärkt sich der Wunsch nach natürlichen, traditionellen Ressourcen sowie danach, einen eigenen Beitrag zur Gesunderhaltung bzw. Gesundwerdung zu leisten. Diese Bedürfnisse werden durch Komplementärmedizin, traditionelle Medizin sowie Kurmedizin stärker erfüllt als in anderen Bereichen.

Auch die Sozialversicherung hat diesen Trend erkannt und setzt im Sinne von Gesundheitsvorsorge verstärkt auf Kurmedizin, wobei von den Kurgästen zunehmend aktive Mitarbeit eingefordert wird. Grundsätzlich ist allerdings auf eine gute Balance zu achten, denn sowohl passive als auch aktive Therapien haben ihre Wirksamkeit und ihren positiven Nutzen für die Gesundheit.

Zur Person

a.o. Univ.-Prof. Dr. med. Wolfgang Marktl

Promotion zum Dr. univ. med. an der Univ. Innsbruck im Juni 1968, Seit 1968 an verschiedenen Instituten und Kliniken der Univ. Wien bzw. der Med. Univ. Wien, von 1972 bis 2009 am Institut für medizinische Physiologie. Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für medizinische Physiologie, Facharzt für medizinische Leistungsphysiologie.

Habilitation für medizinische Physiologie im Jänner 1983. Ernennung zum ao. Univ. Prof. 1994. Leiter des Ludwig Boltzmann Instituts zur Erforschung physiologischer Rhythmen in Bad Tatzmannsdorf von 1986 bis 2011.

Seit 2003: Präsident der GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin. Wissenschaftliche Arbeitsgebiete: Ernährungs- und Stoffwechselphysiologie, Balneologie und medizinische Klimatologie, Chronobiologie, Ganzheitsmedizin.

Kontakt:

GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin

Tel. 01/688 75 07

E-Mail: office@gamed.or.at

Web: <http://www.gamed.or.at/>

5. Traditionelle europäische Medizin für die Frau

Univ.-Ass. Prof. Dr. Markus Metka, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Präsident der Antiaging- und der Menopause-Gesellschaft



Die Anwendung vieler Heilpflanzen bei Frauenleiden, wie z.B. Migräne, prämenstruellem Syndrom oder Wechselbeschwerden, beruht auf uralter Erfahrung. Durch Beobachtung und Empirie entstand über Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende ein bewährter Wissensschatz über Pflanzen und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Die traditionellen Kenntnisse über Wirksamkeit und Nutzen konnten insbesondere in den letzten Jahren durch wissenschaftliche Arbeiten für eine Reihe traditioneller Heilpflanzen eindrucksvoll bestätigt werden. Daher haben pflanzliche Arzneimittel heute einen hohen Stellenwert in der gynäkologischen Praxis.

Objektivierte Wirksamkeit

Lange Zeit wurde die Wirksamkeit von Pflanzen mit eher allgemeinen Begriffen wie z.B. „leberentgiftend“ oder „harntreibend“ beschrieben. Mittlerweile konnten durch naturwissenschaftliche Untersuchungen die mikrobiologischen Zusammenhänge vieler Heilkräuter detailliert entschlüsselt und ihre positiven Effekte objektiviert werden. Darüber hinaus konnte die Herstellung nach höchsten Qualitätskriterien standardisiert werden, wie beispielsweise für die Produktfamilie Dr. Böhm.

Beispiele aus dem gynäkologischen Alltag

Vor diesem Hintergrund stellen pflanzliche Arzneimittel in der gynäkologischen Praxis eine zunehmend wichtige Behandlungssäule dar. Hier nur einige Beispiele für häufig verordnete Phytopharmaka:

Mönchspfeffer (Agnus castus)

Diese Pflanze ist v.a. beim prämenstruellen Syndrom (PMS) Mittel der ersten Wahl. Es wirkt sehr gut gegen die Beschwerden, unter denen viele Frauen vor Beginn der Regelblutung leiden. Dazu gehören u.a. Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen, Stimmungsschwankungen, Spannungsgefühl in den Brüsten, Wassereinlagerungen, Schlaf- und Verdauungsprobleme. Mönchspfeffer ist ein ausgezeichnetes Mittel zur Ausbalancierung der Hormone Östrogen, Gestagen und Prolaktin im Rahmen des Zyklus und kann auch bei Kinderwunsch nutzbringend eingesetzt werden.

Phytoöstrogene

Bei Wechselbeschwerden wie v.a. Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Stimmungsschwankungen haben Phytoöstrogene in vielen Kulturen eine lange Tradition. Beispielsweise wurde Granatapfel (*Punica granatum*) aufgrund seines hohen Phytoöstrogengehalts bereits im alten Persien – und in der Folge auch in Europa – empfohlen. In der Traditionellen Europäischen Medizin besitzt Rotklee (*Trifolium*) einen hohen Stellenwert. Er enthält Isoflavone und Phytoöstrogene und kann bis zu einem gewissen Grad körpereigene Östrogene ersetzen. Auch die Feuerbohne (*Phaseolus coccineus*) verfügt über einen hohen Gehalt an Isoflavonen. Daneben gibt es Heilkräuter, welche die körpereigene Hormonproduktion anregen sollen, wie etwa Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*, u.a. auch als Wanzen- oder Frauenkraut bezeichnet).

Passionsblume & Johanniskraut

Insbesondere bei psychischen Befindlichkeitsstörungen wie Stress, Nervosität oder Schlaflosigkeit – wie sie häufig beim PBS oder im Wechsel auftreten – ist die Passionsblume (*Passiflora*) ein sehr gut wirksames Arzneimittel. Es scheint einen günstigen Effekt auf den GABA-Rezeptor auszuüben und den Stresslevel zu senken. Darüber hinaus existieren hervorragende Studiendaten zur positiven Wirkung von Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) bei depressiven Störungen. Diese belegen ein gutes Abschneiden im Vergleich zu klassischen Antidepressiva.

Mutterkraut

Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) wird in der TEM bereits seit langem gegen Fieber und Kopfschmerzen verwendet. Mittlerweile liegen Studien vor, die den Nutzen zur Linderung bzw. Vorbeugung von Migräneattacken belegen.

Damiana

Ausgehend von der Maya-Kultur verbreitete sich auch in Europa die Anwendung von Damiana (*Turnera diffusa*) als Aphrodisiakum. Heutzutage ist bewiesen, dass Damiana bei sexueller Lustlosigkeit vielfältige positive Wirkungen entfaltet, und zwar sowohl bei der Frau als auch beim Mann.

Schafgarbe, Frauenmantel & Co.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*) und Frauenmantel (*Alchemilla xanthochlora*) wurden in der TEM zur Behandlung von diversen Frauenleiden eingesetzt. Derzeit existieren jedoch noch keine ausführlichen Arbeiten, welche die Wirkungsweise wissenschaftlich erklären würden.

Früher wurde Petersilie – in extrem hohen Dosen – dazu verwendet, Schwangerschaften frühzeitig zu beenden bzw. Aborte auszulösen.

Hopfen (*Humulus lupulus*) enthält u.a. östrogenartige Substanzen. Aufgüsse wurden früher auch zur Linderung klimakterischer Beschwerden verwendet. Als unerwünschte Begleiteffekte bekamen Hopfenpflückerinnen u.a. Zwischenblutungen, Biertrinker litten – und leiden – unter einer gewissen Verweiblichung.

Resveratrol

Einen wichtigen Stellenwert besitzt aus der Weintraubenschale gewonnenes Resveratrol. Es verlangsamt den Stoffwechsel und wirkt als Antiagingmittel. Das Wissen von Wein – in der richtigen Dosis genossen – als Jungbrunnen für Frau und Mann wurde über Jahrtausende tradiert und weitergegeben.

Hoher Stellenwert in der Praxis

Bei vielen gynäkologischen Patientinnen mit insbesondere hormonell bedingten Befindlichkeitsstörungen – z.B. leichten bis mittelschweren Wechselbeschwerden – sind pflanzliche Arzneimittel erste Wahl. Erst wenn kein ausreichendes Ansprechen zu beobachten ist, können in der Folge auch klassische Arzneimittel wie etwa bioidenten Hormone verordnet werden. Grundsätzlich ist anzumerken, dass das Ansprechen auf pflanzliche Arzneien wesentlich individueller verläuft. Es braucht von Arzt und Patientin mehr Geduld, das richtige Mittel und die optimale Dosierung zu finden sowie das Einsetzen der Wirkung abzuwarten. Positive Effekte sind häufig erst nach einer gewissen Einnahmezeit tatsächlich spürbar.

Manchmal ist die zeitlich limitierte Gabe von bioidenten Hormonen (in geringer Dosis) in Kombination mit pflanzlichen Arzneimitteln sinnvoll, um die Zeitspanne bis zum Wirkeintritt des pflanzlichen Produktes zu überbrücken.

Umgekehrt kann beispielsweise versucht werden, bei betagten Frauen, die bereits über sehr lange Zeit synthetische Hormone eingenommen haben, diese Therapie auszuschleichen und durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen.

Fazit

Das traditionelle Wissen wurde bereits in vielfacher Weise durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt. Durch die Verfügbarkeit standardisierter Pflanzenprodukte in garantiert hoher Qualität ist es möglich, viele Frauen in der gynäkologischen Praxis mit pflanzlichen Arzneimitteln erfolgreich und nebenwirkungsarm zu behandeln. Dies entspricht auch dem Wunsch vieler Frauen nach natürlichen Heilmethoden.

Zur Person:

Univ.-Ass. Prof. Dr. Markus Metka

Geboren 1951 in Feldkirch / Österreich, ist Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Er ist Oberarzt an der Abteilung für Endokrinologie und Sterilitätsbehandlung an der Universität Wien, Präsident der Österreichischen Anti- Aging-Gesellschaft und der Österreichischen Menopause- und Andropause – Gesellschaft, Präsident des Vereins für praxisorientierte Gynäkologie, President of Androx, the Society for the Research on Cord Blood Sampling and Stem Cells Therapies.

Markus Metka gilt als einer der führenden Pioniere auf dem Gebiet der Anti Aging Medizin und der Hormonforschung, er verfasste mehr als 200 wissenschaftliche Publikationen. Seine populärmedizinischen Bücher wie „ Der Mann 2000“, „Der neue Mann“, „Die Kosmetikrevolution“ und „Auf der Such nach Unsterblichkeit“ wurden in 15 Sprachen übersetzt.

Kontakt:

MedUni Wien/AKH Wien

Univ. Klinik für Frauenheilkunde, Abteilung für Endokrinologie und Sterilitätsbehandlung

Tel. 01/ 40400-28130

E-Mail: markus.metka@meduniwien.ac.at

Privatordination: 1010 Wien, Rotenturmstraße 29

Tel. 01/ 533 54 78

E-Mail: office@markusmetka.com

Web: www.markus-metka.at

6. Stellenwert traditioneller europäischer Heilverfahren in der Psychiatrie

Univ.-Doz. Dr. Peter Hofmann, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Graz

In der Behandlung psychischer Erkrankungen hat der Einsatz traditioneller Heilpflanzen einen maßgeblichen Stellenwert. Insbesondere in den großen Bereichen der depressiven Befindlichkeitsstörungen, der Angstzustände und der Schlafstörungen, die in der heutigen Zeit weit verbreitet sind, können durch pflanzliche Arzneien exzellente Erfolge erzielt werden.



Pflanzen als beliebte Alternative

Psychische Störungen sind nach wie vor stigmatisiert. Darüber hinaus stehen viele Menschen der Einnahme von Psychopharmaka sehr skeptisch gegenüber. Einerseits herrscht immer noch die Einstellung vor, man sei ja nicht verrückt. Andererseits besteht die – wenn auch nicht generell gerechtfertigte – Sorge, dass „Psychopillen“ süchtig machen, zu Wesensveränderungen führen oder unangenehme Nebenwirkungen verursachen könnten. Hier bieten pflanzliche Arzneien sowie homöopathische Zubereitungen eine niederschwellige und gut verträgliche Alternative, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind und sich in der Bevölkerung einer hohen Beliebtheit erfreuen. Dies ist insbesondere vor dem Hintergrund, dass die heutige Zeit von hohem Stress, Druck und Überforderung geprägt ist, als äußerst positive und sinnvolle Entwicklung zu sehen.

Wertvolle Unterstützung bieten hier zum einen Entspannungsmethoden, Psychotherapie oder Coaching. Wenn es durch Dauerstress und chronische Belastung zu einer „depressiven“ Stoffwechsellage kommt, muss jedoch auch auf biologischer Ebene gegengesteuert werden. Und dazu sind pflanzliche Arzneien sehr gut geeignet. Bei vielen Betroffenen handelt es sich nicht um wirklich Kranke, sondern vor allem um Menschen mit Befindlichkeitsstörungen wie depressiven oder ängstlichen Symptomen, die sich nicht entspannen oder nicht schlafen können. Nicht zuletzt gibt es auch viele Patienten mit anderen Problemen wie z.B. körperlichen Erkrankungen, welche auf ihre Weise ebenfalls Stress bereiten. Hier bieten pflanzliche Arzneien gute Kombinationsmöglichkeiten.

Pflanzen gegen Schlafstörungen

Nicht jeder Mensch, der schlecht schläft, muss gleich zu einem klassischen Schlafmittel greifen. Nicht zuletzt deshalb, weil diese Nebenwirkungen wie z.B. Gewöhnung oder Müdigkeit am Morgen verursachen können. Hier steht eine Vielfalt von gut wirksamen pflanzlichen Mitteln zur Auswahl, z.B. Baldrian, Passionsblume, Melisse, Johanniskraut oder Hopfen.

Linderung von Angststörungen

Dabei handelt es sich um Zustände, bei denen es unbegründet zu übertriebener Angst kommt, meist einhergehend mit körperlichen Begleiterscheinungen wie Unruhe, Nervosität, Anspannung etc. In der Behandlung geht es primär darum, den Körper und das Nervensystem zu entspannen und den Angstpegel zu senken. Besonders geeignet ist hier z. B. die Passionsblume.

Wirksame Abhilfe bei depressiven Störungen

Das bei depressiven Befindlichkeitsstörungen am besten untersuchte pflanzliche Arzneimittel ist Johanniskraut, für dessen gute Wirksamkeit und Verträglichkeit hohe Evidenz vorliegt. So wurden von der berühmten Cochrane Library Metaanalysen – also Auswertungen zahlreicher Studien – durchgeführt. Dabei schnitt Johanniskraut im Vergleich zu klassischen Antidepressiva sehr gut ab. Weiters konnten früher verbreitete Vorbehalte gegenüber Johanniskraut entkräftet werden. Demnach verursachen moderne Zubereitungen der Arzneipflanze weder photoallergische Reaktionen noch gefährliche Interaktionen mit klassischen Arzneimitteln. Beispielsweise konnte auf wissenschaftlichem Wege die lange Zeit verbreitete Befürchtung ausgeräumt werden, dass durch Johanniskraut die Wirkung der Antibabypille reduziert wird. Tatsächlich ist meines Wissens kein einziger Fall in der Fachliteratur dokumentiert, wo es unter dieser Kombination zu einer ungewollten Schwangerschaft gekommen ist.

Von Mesmerismus zur Psychotherapie

Neben der medikamentösen Therapie spielt in der psychotherapeutischen Medizin auch die Hypnose-Technik nach Dr. Franz Anton Mesmer, dem großen Philosoph, Theologen und Arzt vom Bodensee, eine wesentliche Rolle. Sie bildet die Basis für die moderne Psychotherapie.

Fazit

Alle modernen Psychopharmaka wurden im Wesentlichen in den 1950er-Jahren entwickelt. Davor standen für psychische Erkrankungen ausschließlich pflanzliche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Daher gab es in Europa – genau wie in anderen Kulturen – eine hohe Expertise auf dem Gebiet der Pflanzenmedizin. Die modernen Erkenntnisse und Studien lieferten häufig eine Bestätigung des traditionellen Wissens. Daher sind Phytopharmaka ein wesentlicher Bestandteil der europäischen Medizin und eignen sich insbesondere als niederschwelliger Einstieg mit guter Wirksamkeit und Verträglichkeit in eine Behandlung von psychischen Störungen wie Depression, Angst oder Schlafproblemen.

Zur Person

Univ.-Doz. Dr. Peter Hofmann

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, stationsleitender Oberarzt (Station 2a), Leiter der Spezialambulanz für bipolare Erkrankungen, allgemein beeideter Sachverständiger f. das Gebiet der Psychiatrie, stellvertretender Klinikvorstand der Grazer Univ.-Klinik für Psychiatrie.

Studium der Medizin in Wien, Promotion 1987 zum Dr. univ. med. 1987-1989 wissenschaftlicher Mitarbeiter an der psychobiologischen Forschungsstation (Leiter: Univ. Prof. Dr. G. Langer) der Psychiatrischen Universitätsklinik Wien, danach Hochschulassistent (Gründung einer Ambulanz für Angstpatienten). 1990 Wechsel nach Graz mit Univ. Prof. Dr. H. G. Zapotoczky und Aufbau der Grazer Angstambulanz.

Seit 1993 Facharzt für Psychiatrie und Neurologie; 1992 –1997 als Beratungsarzt des Psychosozialen Dienstes (PSD) Burgenland tätig. 1996 Verleihung der Venia Docendi für Psychiatrie durch den Dekan der medizinischen Fakultät der Karl-Franzens-Universität Graz. 1997 Übernahme der Station West der Universitätsklinik Graz als stationsführende Oberarzt. Seit 1998 allgemein beeideter Sachverständiger f. das Gebiet der Psychiatrie, sowie ab 2005 stellvertretender Klinikvorstand der Grazer Univ.-Klinik für Psychiatrie. Zahlreiche Publikationen in Büchern und internationalen Fachzeitschriften zu den Themen Depression, bipolare affektive Psychosen, Schizophrenie, forensische Psychiatrie, Psychopharmaka, Gerontopsychiatrie, Angststörungen, PTSD, Suchterkrankungen etc.

Coach und Trainer auf den Gebieten Emotionale Fitness, Burn-out-Prophylaxe, Rhetorik, Vernehmungstechniken, Glaubhaftigkeitsprüfung etc.

Kontakt:

Privatordination:

Hartenaugasse 39

8010 Graz

Tel. 0664/843 854 1

E-Mail: gerichtsprsychiater@aon.at

Web: <http://gerichtsprsychiater.at>

<http://www.emotionale-fitness.at>

7. Zusammenfassung:

Phytotherapie, Kneipp-Kuren, Homöopathie, Klostermedizin: Therapien aus Europa mit wissenschaftlichem Hintergrund

Phytotherapie, Paracelsusmedizin, Kneipp-Kuren, Homöopathie, Klostermedizin – in der europäischen Kultur konnten sich zahlreiche Heilverfahren etablieren, die zum Teil aktuell, zum anderen Teil in Vergessenheit geraten sind. Die GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin – hat sich zur Aufgabe gemacht, die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) zu fördern und ihren besonderen Stellenwert als wirkungsvolle, komplementäre Therapie zu betonen. Der TEM-Kongress der GAMED am FH Campus Wien bietet ÄrztInnen, MedizinstudentInnen, TherapeutInnen und interessierten Laien von 13. bis 14. Oktober 2017 fundierte Informationen von nationalen und internationalen ExpertInnen sowie eine Fachaussstellung über die vielfältigen traditionellen Heilverfahren aus Europa.

Breite Palette

Traditionelle Europäische Medizin umfasst eine breite Palette von Methoden der Anamnese, Diagnose und Therapie, die in einem Zeitraum von etwa 500 v. Chr. bis zum Anbruch der Moderne im 19. Jahrhundert breite Anwendung fanden. „Zunehmend wird erkannt, dass diese Heiltraditionen im Sinne heutiger Integrativmedizin eine wertvolle Ergänzung der modernen naturwissenschaftlichen Medizin darstellen können“, betont PD Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz, Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin in Wien.

Ein besonderes Augenmerk legt die TEM auf eine genaue Diagnostik. Dabei wird mit großer Sensibilität, meist auch mittels körperlicher Berührung, auf den Patienten und seinen Gesundheitszustand eingegangen – beispielsweise anhand von Pulsdiagnose, Körpertonus und Körpertemperatur, Zustand von Haut und Haaren etc.

Heilkraft des Wassers

„Eine große Rolle in der Geschichte Europas spielte die Kur- und Bädertherapie“, berichtet Ao. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl, Präsident der GAMED. Die positiven Effekte von Wasser begründeten in vielen Ländern eine blühende Balneotherapie. Heutzutage kommt Heilwasser in seiner Individualität und Besonderheit speziell im Rahmen von Kurmedizin – auch im Sinne der Gesundheitsförderung durch die Sozialversicherung unterstützt – einer breiten Bevölkerung zugute. „Es handelt sich dabei um eine sehr zeitgemäße komplexe Ganzheitsmedizin mit langer Tradition, die an die modernen Gegebenheiten adaptiert und nach aktuellen Erkenntnissen weiterentwickelt wurde“, so Prof. Marktl.

Pflanzliche Unterstützung bei Frauenleiden

Die Anwendung vieler Heilpflanzen bei Frauenleiden, wie z.B. Migräne, prämenstruelles Syndrom oder Wechselbeschwerden, beruht auf uralter Erfahrung. Durch Beobachtung und Empirie entstand über Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende ein bewährter Wissensschatz über Pflanzen und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Die traditionellen Kenntnisse über Wirksamkeit und Nutzen konnten insbesondere in den letzten Jahren durch wissenschaftliche Arbeiten für eine Reihe traditioneller Heilpflanzen eindrucksvoll bestätigt werden. Daher haben pflanzliche Arzneimittel heute einen hohen Stellenwert in der gynäkologischen Praxis – sie sind für viele Patientinnen, insbesondere bei hormonell bedingten Befindlichkeitsstörungen erste Wahl. „Besonders wirksam sind beispielsweise Mönchspfeffer beim prämenstruellen Syndrom, Isoflavone sind wissenschaftlich anerkannt und das Mittel der ersten Wahl bei Wechselbeschwerden, Mutterkraut bei Migräne, Passionsblume bei nervösen Störungen und Johanniskraut bei depressiven Verstimmungen im Zusammenhang mit hormonell bedingten Beschwerden. Damiana wird bei sexueller Lustlosigkeit erfolgreich eingesetzt und Resveratrol als Antiagingmittel“, erläutert Univ.-Prof. Dr. Markus Metka, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Präsident der Antiaging- und der Menopause-Gesellschaft.

Phytopharmaka für die Psyche

Auch in der Behandlung psychischer Erkrankungen hat der Einsatz traditioneller Heilpflanzen einen maßgeblichen Stellenwert. Die modernen Erkenntnisse und Studien lieferten häufig eine Bestätigung des traditionellen Wissens. „Insbesondere in den großen Bereichen der depressiven Befindlichkeitsstörungen, der Angstzustände und der Schlafstörungen, die in der heutigen Zeit weit verbreitet sind, können durch pflanzliche Arzneien exzellente Erfolge erzielt werden“, erläutert Univ.-Doz. Dr. Peter Hofmann, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Graz. Hier eignen sich Phytopharmaka insbesondere als niederschwelliger Einstieg mit guter Wirksamkeit und Verträglichkeit.

Bewährte Beispiele sind Baldrian, Passionsblume, Melisse gegen Schlafstörungen sowie Passionsblume auch gegen Angstzustände. „Das bei depressiven Befindlichkeitsstörungen am besten untersuchte pflanzliche Arzneimittel ist Johanniskraut, für dessen gute Wirksamkeit und Verträglichkeit hohe Evidenz vorliegt“, so der Psychiater.

Erste Angebote

Phytotherapie wird schon lange angeboten und genießt eine hohe Akzeptanz in der Bevölkerung, was die Therapietreue erhöht und damit den Heilungserfolg verbessert. Das große Vertrauen in moderne aus Pflanzen hergestellte Medikamente ist absolut gerechtfertigt, gelten doch die gleichen strengen Qualitätskriterien bezüglich Wirksamkeit, Qualität und Unbedenklichkeit wie für andere Arzneimittel auch.

Gerade in jüngster Zeit steigt auch das Interesse an TEM im weiteren Sinne sowohl bei Ärzten sowie Therapeuten unterschiedlicher Profession als auch in der Bevölkerung. Allerdings wird TEM in Europa noch relativ wenig praktiziert. Das liegt v.a. daran, dass die Ausbildung in TEM hierzulande noch in den Kinderschuhen steckt. In Österreich gibt es bereits TEM-Angebote in einigen Institutionen. Beispielsweise wurde im Kurhaus der oberösterreichischen Gemeinde Bad Kreuzen vor sieben Jahren mit der Etablierung des ersten Zentrums für Traditionelle Europäische Medizin begonnen.

Zukunftsperspektiven

Grundsätzlich ist zu erwarten, dass TEM insbesondere in den nächsten Jahren stark an Bedeutung gewinnen wird. „Zu wünschen wäre die Etablierung eines universitären Hochschullehrgangs. Der Weg dahin wird allerdings lange und dornig sein“, fürchtet Dr. Steinmetz. Auf dem TEM-Kongress werden auf Expertenebene spannende interdisziplinäre Diskussionen über die nächsten Schritte zur Etablierung dieser Medizinschule stattfinden.

Weitere Infos:

<https://www.tem-kongress.com/>

8. Pressebilder

Für die redaktionelle Berichterstattung stellen wir Ihnen diese Bilder gerne honorarfrei zur. Sie finden sie in drucktauglicher Qualität auf dem beiliegenden USB-Stick.



Karl-Heinz Steinmetz

© Katrin Bruder - katrinbruder.com



Wolfgang Marktl

© feel image - Fotografie e.U. Felicitas Matern



Markus Metka

© MedUni Wien



Peter Hofmann

© privat



**Liber Divinorum Operum,
St. Hildegard of Bingen, 1165**
gemeinfrei/public domain



Kräuter/herbs
gemeinfrei/public domain (pixabay.com)

Logo:



APOMEDICA
Mit freundlicher Unterstützung von PHARMAZEUTISCHE PRODUKTE