

## **Dr. med. Martin Spinka**

**Wahlarzt für Allgemeinmedizin mit Spezialgebiet  
Naturheilkunde, Experte für TEM (traditionelle europäische  
Medizin) und HRV (Herzratenvariabilität), Vorsitzender des  
Kneippverbandes OÖ**



### **Informationen zur TEM:**

**In den letzten Jahrzehnten versuchten asiatische Heilmethoden das steigende Bedürfnis nach ganzheitlicher Medizin zu erfüllen. Schritt für Schritt gräbt auch Europa seine eigenen Wurzeln und Schätze alter Heiltradition aus. „Die TEM ist beinahe 3000 Jahre lang am Krankenbett verifiziert und im Alltag gelebt worden und kann uns heute bedeutende Impulse für die Gesunderhaltung geben. Sie ist keine Methode sondern eine Art zu denken, die Ärzten erlaubt die Diagnostik und Therapie wieder individueller zu gestalten“, sagt der Allgemeinmediziner und TEM-Experte Martin Spinka.**

Paracelsus, Pfarrer Kneipp und Hildegard von Bingen sind Namen die mit unserer Heiltradition verbunden werden. Wissenschaftler, Heilpraktiker und Mediziner graben immer mehr und neue Puzzleteile aus, um die Heilkunst Europas wiederaufleben zu lassen und nach modernen Kriterien zu interpretieren. Die TEM soll ihren Platz im Leben und der Vorsorge der Bevölkerung wieder finden.

Die Schulmedizin geht immer mehr ins Detail, therapiert oft ein Organ ohne Aufmerksamkeit auf das Ganze. „Ganzheitliche Medizin ist für mich die Kombination von moderner High-Tech Medizin und traditioneller Heilkunst. Letztere verherrlicht nicht unreflektiert überaltete Techniken und Ansichten, sondern richtet den Fokus auf den Menschen als veränderungsfähiges einzigartiges Wesen. Alte Impulse werden mit neuen Erkenntnissen versetzt und angepasst“, erklärt Spinka.

Die TEM kann begleitend und unterstützend zur Schulmedizin eingesetzt werden. Die Stärken liegen in der Vorsorge sowie der Hilfe bei Zivilisationskrankheiten, chronischen Beschwerden und den Folgen von Stress. „Mit Hilfe des humoralmedizinischen Systems, dem so genannten Vier-Säfte Modell und der Lehre der vier Grundtemperamente von Sanguiniker, Choliker, Melancholiker und Phlegmatiker gelingt es Dysbalancen im Körper zu orten und zu behandeln“, sagt Spinka.

Jeder Mensch hat eine Grundkonstitution und einen Momentanzustand, der durch Lebenssituation, Alter, Klima, Belastungen und Einstellungen beeinflusst wird. Schwachstellen und Dysbalancen wird mit einem individuellen Behandlungskonzept aus Körperanwendungen und Massagen, speziellen Bewegungsübungen (Wyda), typgerechter Kost und Kräutern sowie Tipps zur Lebensordnung begegnet. Ziel ist, dass der Organismus wieder gut regulieren kann und die Selbstheilung gestärkt wird.

Diagnostiziert wird mit allen Sinnen. Zungen- und Pulsdiagnose sowie Irisbegutachtung, spielen dabei eine Rolle.

„Durch entsprechende Aufklärungsarbeit zur TEM möchte ich dazu beitragen, dass meine Vision einer modernen integrativen Medizin realisierbar wird“, erklärt der TEM-Experte.