

## Gesundheit durch Kräutertherapie



Dr. Julia Wilke  
Prakt. Ärztin und  
TCM-Medizinerin  
ChinaMed-Group,  
Telfs & Innsbruck

Die Phyto-, also die Kräutertherapie, ist eines der faszinierendsten Gebiete der fernöstlichen Medizin-Tradition und wird seit tausenden von Jahren angewendet. Diese „Königsdisziplin“ ist das vielfältigste und am feinsten steuerbare TCM-Heilverfahren. Nach der Diagnose, die bei der ChinaMed-Group immer schulmedizinisch UND nach den Methoden der TCM erfolgt, ist die Kräutertherapie Bestandteil der Gesamttherapie zusätzlich zu Akupunktur, Shiatsu und Ernährung nach den 5 Elementen. Aus einem Angebot von hunderten Einzelkräutern sucht sich der TCM-Arzt ca. 4 bis 15 Stück zur Kombination aus. Diese müssen mit viel Wissen, Erfahrung und Fingerspitzengefühl kombiniert werden, um die positiven Wirkungen zu verstärken und Nebenwirkungen zu vermeiden. Es handelt sich nämlich auch bei natürlichen Arzneien um echte Arzneien, bei deren Verschreibung man mit großer Sorgfalt vorgehen muss. Das Kräutergemisch hat so einen ganz individuellen Charakter und darf nie einer anderen Person als eben dem betreffenden Patienten weitergegeben werden. Man verwendet es als Tropfen, Granulate oder als Tees (Dekotte = Sud, Aufguss). Wir arbeiten mit fernöstlichen, aber genauso auch mit einheimischen Kräutern. Diese Einzelpräparate beziehen wir direkt von unserem österreichischen Lieferanten und mischen sie für jeden Patienten im idealen prozentuellen Verhältnis. So passt das Fertigpräparat zum Patienten wie der sprichwörtliche Schlüssel zum Schloss! Es heißt ja nicht umsonst: „Gegen jedes Leiden ist ein Kräutlein gewachsen“.

和

ChinaMed – Group

Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin  
Telfs - Innsbruck • Tel. 05262 / 67938  
www.chinamed-group.at

# Vom Häfen bis zum Spitzensport

Sautner Justizwachebeamter Michael Deutschmann lebt für den Sport



Michael Deutschmann aus Sautens findet beruflichen Ausgleich im Sport, unter anderem beim Speedsurfing.



Fotos: bestundpartner.com / privat

**Gebürtige Steirer, die in Tirol leben, gibt es bedingt durch den Tourismus in Tirol einige. Die Geschichte von Michael Deutschmann ist aber doch eine besondere, denn der ehemalige Spitzensportler betreut inzwischen mehrere Nachwuchshoffnungen im mentalen Bereich, während er im Brotberuf mutmaßliche Straftäter wegsperrt.**

Schon als kleiner Junge war der 1974 im steirischen Voitsberg geborene Michael Deutschmann sportbegeistert. Wie fast alle Burschen in seinem Alter jagte er dem runden Lederball hinterher. Seine Mannschaftskollegen hießen damals René Aufhauser und Gerri Strafner, beide waren später österreichische Nationalspieler. Dazu langt es bei Michael nicht und als er mit 14 Jahren in die Holzfachschule nach Hallstatt wechselte, geriet der Sport beinahe in Vergessenheit. Erst beim Militärdienst kam der große Steirer wieder auf den Geschmack der körperlichen Ertüchtigung und beschloss, beim Heer zu bleiben. Mehr aus Jux nahm er 1994 an der Staatsmeisterschaft im „Speedsurfing“ teil. Bei dieser Surf-Disziplin geht es darum, eine möglichst hohe Endgeschwindigkeit zu erreichen. Schon bei seinem ersten Antreten fuhr der Bundesheerausbilder mit 54 Stundenkilometern die gesamte

Konkurrenz in Grund und Boden. Ein Jahr später folgte der Obersteirer dem Ruf der Liebe nach Sautens, wo er mit seiner Frau Heike auch ein idyllisches Eigenheim errichtete.

### Sport als Ausgleich

Insgesamt 13 Jahre lang blieb der Wahltiroler dem Bundesheer als Fernmelder, Gebirgsjäger, Bergführer und Flugretter treu, bis er 2005 auf Justizwachebeamter umrüstete. Seit damals arbeitet er im so genannten „Ziegelstadel“, der Justizanstalt Innsbruck. Dieser Beruf zehrt teilweise sehr an den Nerven. Der Sautner meint dazu: „Man erhält nur sehr selten positives Feedback und auf berufliche Erfolgserlebnisse darf man auch nicht hoffen, denn es sagt verständlicher Weise keiner danke, wenn man ihn einsperrt.“ Umso wichtiger ist der Ausgleich im privaten Bereich, den Deutschmann mit seiner Frau und den beiden Kindern Lisa (15) und Tobias (13) vor allem im Sport findet. „Bei der Suche nach einem Rennanzug für meinen Sohn lernte ich den Mentaltrainer von Lizz Görgl kennen und konnte damals mit diesem Begriff nur sehr wenig anfangen. Ich recherchierte im Internet und begann mich intensiv mit diesem sehr spannenden Trainingsbereich auseinander zu setzen. Inzwischen habe ich mehrere Ausbildungen als Mental-Trainer hinter mir und ar-

beite intensiv mit Nachwuchssportlern, die Profi-Ambitionen haben“, erklärt der mittlerweile 37-Jährige.

### Mentale Stärke fördern

Beim Mental-Training geht es darum, Werte und Stärken der Sportler zu erkennen und in der Folge Ziele zu definieren und dann die Sportler beim Erreichen dieser Ziele zu unterstützen. Das ist nicht nur für Sportler hilfreich. Auch für Firmen spielen diese Dinge eine zentrale Rolle. Deshalb arbeitet Deutschmann auch immer wieder in Seminaren und Workshops mit Managern. Sogar Schüler profitieren enorm von den Spannungs- und Aktivierungstechniken, die dabei helfen, das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken und so zu Leistungsverbesserungen führen. „Ich verfolge dabei einen wissenschaftlich-psychologischen Ansatz. Leider gibt es in diesem Bereich sehr viele unseriöse Anbieter, da es noch keine staatsgültige Ausbildung gibt, aber Mentaltraining hat nichts mit Esoterik zu tun.“

Der Mental-Trainer will persönlich unbedingt noch einmal einen Ironman-Triathlon absolvieren und trainiert auch schon fleißig dafür. Auch ein Buch gemeinsam mit zwei Trainer-Kollegen ist bereits in Planung. Weitere Informationen unter [mental-austria.com](http://mental-austria.com).

(mams)