



Medizin vom Dach der Welt

Heilen durch die Impulse der Natur. Das ist das Ziel der tibetischen Medizin, einer Heilkunst mit uralten Wurzeln.

Text und Fotos: **Andrea Überall**

Ein Leben im Dauerstress zwischen Beruf, Familie und Freizeit. Der Mittagstisch aus der Mikrowelle, die eine Hand hält das Handy am Ohr, die andere bearbeitet Informationen aus dem Internet. Ein Leben im Spannungsfeld zwischen Aufbruch und Zusammenbruch, so gestaltet sich unser heutiger Alltag.

Deshalb wird unser Immunsystem tagtäglich überreizt, der Organismus geschwächt, Befindlichkeitsstörungen, chronische Krankheiten und Krebs sind die Folge.

Was der müde und gestresste Mensch vermehrt sucht, ist eine Befreiung von der aberwitzigen Geschwindigkeit des Fortschrittes und eine Besinnung auf alte Werte in allen Lebenslagen. Besonders in den Bereichen Gesundheitsvorsorge und Medizin

ist trotz aller Modernität ein Umbruch spürbar. Der westliche Mensch macht sich auf die Suche nach neuen Quellen medizinischer Erkenntnis und wird immer häufiger im fernen Asien fündig.

Die Wurzeln der tibetischen Medizin

Die ältesten Formen einer medizinischen Tradition in Tibet gehen zurück in die vorbuddhistische Ära der Bön-Religion. Die animistische Heilpraxis der Bönpas wurde mehrere Jahrhunderte vor unserer Zeit durch Shenrab Miwo gelehrt. Sie umfasste einzelne Heilpraktiken, Ernährungsregeln und eine rudimentäre Arzneimittellkunde.

Die schamanistischen Praktiken und die Naturheilkunde der Bönpas wurden

in der ersten Hälfte des 7. Jahrhunderts unter dem tibetischen König Songtsen Gampo reformiert und weiterentwickelt.

Unter König Trisong Detsen (755 bis 797) wurde die erste medizinische Konferenz durchgeführt, zu der Ärzte aus allen angrenzenden Gebieten eingeladen wurden. Als Synthese der dargestellten medizinischen Wissenssysteme schrieb Yuthok Yonten Gonpo eine erste Version der vier Medizintantras («Gyüshi») nieder.

Auf der Basis des alten Textes und anderer medizinischer Schriften verfasste Yuthog Yonten Gonpo der Jüngere im 11. Jahrhundert die heutige Version des «Gyüshi», des Grundlagenwerks der tibetischen Medizin. In diesem Werk sind 84 000 Krankheiten klassifiziert und 2293 Heilmittelzutaten dargestellt.

zinausbildung in dieser Institution stand Mönchen wie auch Laien offen.

Die Besonderheiten einer alten Ganzheitsmedizin

Die Anwendung der tibetischen Medizin blieb nicht auf Tibet beschränkt, sondern verbreitete sich in der Mongolei, China, in buddhistischen Regionen von Russland (zum Beispiel im sibirischen Burjatien) und in Zentralasien sowie in Nepal, Sikkim, Bhutan und Ladakh. Im russischen Zarenreich des 19. Jahrhunderts erreichte der Ruf der Wirksamkeit der tibetischen Medizin sogar den Hof des Zaren in St. Petersburg. Dort eröffneten Tibetische Ärzte, ursprünglich aus Burjatien stammend, eine Klinik für tibetische Medizin. Das war der Anfang einer Geschichte, die im Jahre 1960 in der Schweiz ihre Fortsetzung fand.

Entscheidend für das Verständnis der tibetischen Heilkunde ist die Lehre der fünf Elemente. Auf dieser baut die 3-Prinzipien-Lehre auf, welche das Herzstück der tibetischen Medizin bildet.

Die enge Beziehung zwischen Natur und Mensch zeigt sich im Denken und Handeln tibetischer Ärzte. Ihren Lohn erhielten sie im alten Tibet für ihren Beitrag zur Gesunderhaltung des Menschen. Ein schlechtes Zeugnis wurde ihnen ausgestellt, wenn der Mensch krank und so zum Patienten wurde. Welch ein Unterschied zum modernen Wertemass.

Erste Blüte im 17. Jahrhundert

Im 17. Jahrhundert entwickelte sich die traditionelle tibetische Medizin zur Vollblüte. In dieser Zeit veranlasste der Dalai Lama neben dem Bau des Potala-Palastes auch die Gründung des Chakpori-Medizin-Institutes in Lhasa. Sein Regent Sangye Gyamtso überarbeitete das «Gyüshi» und gab einen berühmten Kommentar mit dem Titel «Blauer Beryll» heraus. Ausserdem veranlasste er die Herstellung von 79 Rollbildern, den Medizin-Thangkas, die den Inhalt seines Kommentars illustrieren. Das «Gyüshi», der Kommentar «Blauer Beryll» und die 79 Thangkas sind bis heute die Grundlage für die Ausbildung der tibetischen Ärzte.

1916 gründete der 13. Dalai-Lama in Lhasa die zweite Schule für Medizin und Astrologie, das Mentsikhang. Die Medi-

Wind, Galle oder Schleim

Im kosmischen, ganzheitlichen Sinne spiegelt sich die enge Beziehung zwischen Mensch und Natur im Zusammenspiel der fünf Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum wider. Gemäss tibetischer Anschauung haben die fünf Elemente bestimmte Wirkkräfte und Qualitäten, welche mit ihren physikalischen Eigenschaften zusammenhängen. Sie manifestieren sich in einer etwas abgewandelten Form auch im menschlichen Körper, wo sie als die 3 Prinzipien – auch 3 Körperenergien genannt – in Erscheinung treten.

In jedem Organ aller Lebewesen ist ein Anteil dieser drei Prinzipien vertreten. Die Verteilung dieser drei Körperenergien – Wind, Galle, Schleim – bestimmt jeweils die Veranlagungen, Neigungen und Konsti-

tution der Lebewesen. Sind diese drei Prinzipien im harmonischen Gleichgewicht, spricht die tibetische Medizin von Gesundheit. Ein Ungleichgewicht führt zu einer Störung, die sich in einer Krankheit manifestieren kann.

Diese Körperenergien regulieren aber auch das Gefühlsleben. Deshalb kann auch jede psychische Störung auf ein Ungleichgewicht der 3 Prinzipien zurückgeführt werden.

Tibetische Medizin made in Switzerland

Leider hat unsere Gesellschaft einen starken Rückgang an Herb- und Bitterstoffen in der Nahrung zu verzeichnen. Wichtige Schutzstoffe werden so dem Körper vorenthalten. Tibetische Kräuterrezepturen schliessen diese Lücke.

Im Gegensatz zum heutigen Einheitsbrei unserer Ernährung und Arzneien steht das geschmackliche Feuerwerk der tibetischen Kräuterrezepturen. Es wirkt wie ein feines Echo aus einer uralten Zeit. Denn im idealen Sinn konnten die tibetischen Pflanzenkundigen das biologische Gedächtnis der Menschheit bewahren.

Über unseren Geschmackssinn erinnert sich unser Körper daran, dass er aus Herbem und Bitterem neue Kraft und Heilung schöpfen kann. Andere biologische Qualitäten und Funktionskreise sind angeregt, neue Impulse gesetzt, Heilung somit möglich.

Tibetische Heilkunst aus der Schweiz

Die Padma AG produziert als einzige europäische Herstellerin seit über dreissig Jahren pflanzliche Heilmittel nach tibetischen Rezepturen. Die Produkte werden in der Schweiz nach internationalen Qualitätsnormen hergestellt und in verschiedenen Ländern Europas und in den USA sowie Kanada vertrieben. Das tibetische Wort «Padma» bedeutet in Sanskrit «Lotus». Die Padma AG versteht sich auch als Vorwenderin einer ganzheitlichen Medizin. Das vernetzte Denken und Handeln ist nicht nur Teil des Betriebsalltags in Herstellung und Vertrieb, sondern auch bei vielfältigen Kontakten rund um das Thema Gesundheit. *pd*

Besondere Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang der tibetischen Rezeptur «Padma 28» zu. Diese in der Schweiz erzeugte 28. Rezeptur aus der umfangreichen Rezeptsammlung des tibetischen Arztes Sultim Badma wurde zum Synonym für ein Medizinpräparat, das mit unvergleichlicher Potenz gegen die chronischen Erkrankungsmuster des Westens ankämpft.

Regelmässige Einnahme (2 bis 4 Tabletten täglich) fördert die periphere Durchblutung, bekämpft Begleiterscheinungen der Arteriosklerose (Oxidation von LDL, Plaquebildung, Intimaverdickung und Verschluss der Gefässe), verbessert chronische Müdigkeitserscheinungen (Burnout) und steigert die physische Leistungsbereitschaft des Organismus bis hin zur Verbesserung der Höhenanpassung bei Hochgebirgstouristen. Darüber hinaus mindert Padma 28 unangenehmes Schwitzen bei Jugendlichen sowie Schweißattacken als Begleiterscheinung des prämenstruellen Syndroms.

Leber beeinflusst Sehkraft

Tibetische Rezepturen sind aber auch förderlich bei der Entgiftung des Blutes und der Leber. Besonders der Leber sollten wir mehr Aufmerksamkeit schenken. Als das leistungsstärkste Stoffwechselorgan

sammelt sie alle positiven sowie negativen Gefühlsregungen und Emotionen. Besser gesagt, die Leber muss, ob sie will oder nicht, auch alle Giftstoffe und Chemikalienrückstände aufnehmen und hat dabei keine Möglichkeit zu selektieren. Gönnen Sie Ihrer Leber möglichst oft Bitterstoffe. Besonders wirksam sind Artischocken, Mariendistel, Wermut oder das hervorragende tibetische Leber-Regulans Bras bu 3-thang (gesprochen: Debu sum thang).

Wie wichtig die Leber ist, hat bereits der Naturarzt Alfred Vogel (1902 bis 1996) erkannt. In einem seiner Bücher «Die Leber, als Regulator der Gesundheit», Verlag A. Vogel, hat er das Wissen um diese Zusammenhänge schon vor Jahren dargestellt. Von ihm stammen auch die westlichen Überlegungen zur Korrespondenz von Organen – seit Jahrhunderten eine fundamentale Erkenntnis in der tibetischen Heilkunde.

Vordergründig sehen wir im Westen keinen Zusammenhang zwischen einem Leberleiden und der Sehkraft. Bei näherer Betrachtungsweise lässt sich jedoch zwischen einer Leberfunktionsstörung und einem Augenproblem auch aus schulmedizinischer Sicht ein Zusammenhang feststellen. Der gemeinsame Nenner ist eine sich verschlechternde Blutzirkulation.



Schlüssel zur Gesundheit: Verdauung

Ihre Hauptwirkungen entfalten tibetische Kräuterrezepturen als Informationsträger für Magen und Darm. In der tibetischen Medizin ist die Verdauung von fundamentaler Bedeutung für die Gesundheit des Menschen. Auch in diesem Bereich wirken die 3 Körperenergien. Bei einem ausgewogenen Verhältnis der 3 Energien zueinander entsteht eine gesunde Verdauungshitze. Es wird geschätzt, dass bis zu 35 Prozent der Erwachsenen im Westen derzeit an verschiedenen funktionellen gastrointestinalen Störungen (dyspeptisches Syndrom, Reizmagen, Reizdarm, Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption) leiden, wobei Frauen doppelt so häufig betroffen zu sein scheinen wie Männer. Die eigentlichen Ursachen dieser Beschwerden sind weitgehend noch ungeklärt. Eine erhöhte Empfindlichkeit, Relaxationsstörungen des Magens sowie der Mangel an Verdauungsenzymen (zum Beispiel Laktasemangel, Laktoseintoleranz) und Sensibilisierung auf Nahrungsbestandteile werden als Auslöser diskutiert. Eine gute, starke und regelmässige Verdauung ist der Schlüssel zu Gesundheit und zu einem langen beschwerdefreien Leben. Hier kann Se bru 5 (gesprochen: Sedu ngaba), Digestin, wahre Wunder wirken. Aus der tibetischen Überlieferung ist bekannt, dass diese Mischung die Verdauungsprozesse fördert sowie Magen-, Darm- und Leberfunktion nachhaltig reguliert und stärkt. Für Frauen von beson-

derer Bedeutung ist der Umstand, dass hartnäckige Fettansammlung an den Oberschenkeln sowie Cellulite (Orangenhaut, Gewebeeinlagerungen) durch die regelmässige Einnahme von Digestin aufgelöst werden können. Verstopfungsbeschwerden kann man leicht und schonend – und ohne Gewöhnungseffekt – mit Padma Lax beseitigen.

Stellung der tibetischen Medizin

Viele Menschen sind in ärztlicher Behandlung, haben bereits intensive Interventionen hinter sich und sind zum Teil sogar als geheilt entlassen worden. Andere haben psychosomatische Befindlichkeitsstörungen, gekennzeichnet durch diffuse Störbilder, die zwar ihr Wohlbefinden beeinträchtigen, jedoch keinem bestimmten Krankheitsbild zugeordnet werden können. All diesen Menschen fehlt nichts, sie sind scheinbar gesund. Wenn man mit diesen Menschen aber ins Gespräch kommt, so wird rasch klar, dass sie sich um ihre Gesundheit Sorgen machen und deshalb mehr über die inneren Zusammenhänge der Befindlichkeitsstörung erfahren wollen. In solchen Fällen werden alternative, komplementäre Heilmethoden, wie auch die tibetische Medizin, von Schulmedizinern empfohlen.

Hier sind Mehrstoffgemische, die auf unterschiedlichen Körperebenen regulierende Wirkung zeigen, Monosubstanzen

oft überlegen. Dies gilt häufig bei symptomhaften Beschwerdebildern ohne klare Diagnose. So wurde der therapeutische Nutzen von Padma 28 in unzähligen Studien an Patienten sowie in so genannten «in vitro»-Experimenten an Zellkulturmodellen bewiesen und unterstreicht somit den Stellenwert des Präparates in der westlichen Praxis. Eine weitere Erforschung der tibetischen Mehrstoffgemische nach «Evidence based medicine»-Grundsätzen bietet die Chance, auf traditionelles Wissen und medizinische Erfahrung von Jahrhunderten zurückzugreifen, und kann Handhabe zu neuen, umfassenden Behandlungsansätzen bieten. Als Beispiel sei hier die Erkenntnis angeführt, dass Padma 28 Entzündungserkrankungen mildert und gleichzeitig durch eine Erhöhung des Tryptophan-Blutspiegels (Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure, die im Gehirn den Vorläufer für das Glückshormon Serotonin darstellt) die psychische Stimmungslage des Patienten aufhellt. Setzt man die Erkenntnis voraus, dass Entzündungserkrankungen immer mit einer psychischen Befindlichkeitsverschlechterung einhergehen, wird der wahre Wert dieser Entdeckung erst erfahrbar. Eine Entdeckung, die Altes mit Neuem verbindet und somit eine Brücke schlägt, die Mut macht zu weiteren Untersuchungen zum Wohle des Menschen.

Empfehlenswerte Literatur / Infos

- Dr. Andrea Überall, «Tibetische Hausapotheke», Oesch Verlag, Zürich, 2005, Fr. 26.90
- Eine hervorragende Einschätzung der tibetischen Heilkunst aus der Sicht des Westens liefert das Werk:
 - Franz Reichle, «Das Wissen vom Heilen, Tibetische Medizin», 6. Auflage Oesch Verlag, Fr. 34.90
 - Dr. med. Egbert Asshauer, «Tibets sanfte Medizin», 5. Auflage, Oesch Verlag, Fr. 39.80
 - Gabriele Feyerer, «Padma 28 und andere tibetische Kräutermittel», Windpferd Verlag, 2002, Fr. 23.50
 - Tendhon Amipa-Desam, «Klassische Tibetische Medizin. Die Heilkunst aus dem Land des Dalai Lama», Ratgeber Ehrenwirt, 2001, Fr. 17.40
 - www.tibetischemedizin.org
 - www.oesch-verlag.ch
 - www.padma.ch
 - www.men-tsee-khang.org

Wo erhält man tibetische Medizin?

Padma 28 und Padma Lax gibt es in Apotheken und Drogerien, weitere tibetische Arzneimittel in Apotheken und Drogerien im Kanton Appenzell Ausserrhodon, zum Beispiel in der Dorf Drogerie Bohl, Poststrasse 16, Heiden, Telefon 071 891 48 44, E-Mail: heiden@drogerie-bohl.ch



Prinzipien	Tibetische Bezeichnung	Wörtliche Übersetzung*	Korrespondenz-Element	Funktion im Körper
Biologische Steuerung	Lung	Wind	Luft	Gedanken und Vernunft (Geist), Aktivität des Nervensystems (vermittelt zwischen Körper und Geist), Bewegung, Atmung, Ausscheidungsvorgänge
Biologische Energie	Tipa	Galle	Feuer	Regulation der Körperwärme, abbauend, Hunger, Durst, Verdauung und Nahrungsassimilation
Tragende Substanz	Begen	Schleim	Erde Wasser	Strukturelle Grundlagen des Körpers, aufbauend, Schlaf, Körperflüssigkeiten, verbindet Gelenke, Geschmeidigkeit des Körpers, Geduld

* Die wörtliche Übersetzung entspricht nicht den in unserem Sprachgebrauch verwendeten Begriffen.