

# TIBETISCHE MEDIZIN

Die Tibetische Medizin und Konstitutionslehre strebt das innere Gleichgewicht der Kräfte im Körper an. Herzstück dieser Lehre sind eine typgerechte Ernährungsweise, Verhaltensänderungen und der Einsatz von mehrheitlich pflanzlichen Vielstoffgemischen. Diese bestehen aus einer Vielzahl verschiedener Naturstoffe, die sich gegenseitig in der Wirkung unterstützen und mögliche unerwünschte Effekte ausgleichen. Dadurch wirken diese Vielstoffrezepturen gleichzeitig auf mehreren verschiedenen Ebenen im Körper und sind nebenwirkungsarm.

Entstehung und  
Geschichte der  
Tibetischen Medizin 2

Tibetische Typen-  
lehre – Grundlagen,  
Ernährung und  
Verhalten 3

Diagnosestellung  
und Therapie in der  
Tibetischen Medizin 5

Wirkprinzip  
tibetischer Kräuter-  
rezepturen 6

Wichtige Pflanzen  
und Anwendungs-  
gebiete der  
Tibetischen Medizin 7

Glossar/  
Literaturhinweise 8

# Entstehung und Geschichte der Tibetischen Medizin

Die Anfänge der Tibetischen Medizin liegen in vorbuddhistischer Zeit während der Ära der Bön-Religion. Die animistische Heilpraxis der Bönpas wurde mehrere Jahrhunderte vor der christlichen Zeitrechnung gelehrt. Sie umfasste einzelne Heilpraktiken, Ernährungsregeln sowie eine rudimentäre Arzneimittelkunde.

## ERSTE KONFERENZ ZUR TIBETISCHEN MEDIZIN

Unter König Tri Song Detsen (755–797 n. Chr.) wurde in Lhasa eine medizinische Konferenz einberufen. Ärzte aus Indien, China, Iran, Nepal und Kaschmir waren mit dem Ziel, Expertenwissen auszutauschen, eingeladen worden. Daraufhin wurden ausgesuchte Behandlungen der wichtigsten traditionellen Therapiemethoden zusammen mit dem tibetischen Wissen zu einem neuen, eigenständigen Medizinsystem vereint. Man findet deshalb in der Tibetischen Medizin auch heute noch Elemente des indischen Ayurveda, der traditionellen chinesischen Medizin sowie der persischen Unani-Medizin, die ihren Ursprung in der griechisch-römischen Antike hat. Über den Gewürzhandel kamen Kräuter und Gewürze wie zum Beispiel Galgant nach Europa und mit ihnen auch das Wissen um ihre Heilkräfte. So findet man zum Beispiel in vielen Rezepturen von Hildegard von Bingen den Galgant, der in allen asiatischen Medizinsystemen, vor allem auch in der Tibetischen Medizin, eine wichtige Rolle spielt. So gibt es auch Parallelen zur traditionellen europäischen Naturheilkunde.

Auf Basis dieser Medizinkonferenz und anderer, bereits vorhandener medizinischer Schriften verfasste Yuthog Yonten Gonpo der Jüngere im 11. Jahrhundert n. Chr. die heutige Version des «Gyüshi», das Grundlagenwerk der Tibetischen Medizin. Darin sind 84000 Störungen klassifiziert und 2293 Heilmittelzutaten dargestellt.

Bis ins 17. Jahrhundert n. Chr. entwickelte sich die Traditionelle Tibetische Medizin weiter und erlangte dann ihre ausgereifte Form. Seine Heiligkeit der 5. Dalai Lama veranlasste um 1645 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 Gemälden, den sogenannten Medizin-Thangkas (Rollbilder), die den Inhalt seines Kommentars illustrieren und als frühneuzeitliche Mindmaps verstanden werden können.

Das Gyüshi, der Kommentar «Blauer Beryll» und die 79 Thangkas sind bis heute die Grundlagen der Tibetischen Medizin. Die alten Rezepturensammlungen der tibetischen Heilkunst haben bis heute Gültigkeit, und die dort beschriebenen Arzneimittel werden nach wie vor mit Erfolg eingesetzt.

## DIE VERBREITUNG DER TIBETISCHEN MEDIZIN

1916 gründete der 13. Dalai Lama in Lhasa die zweite Schule für Medizin und Astrologie, das sogenannte Men-Tsee-Khang. Diese Institution stand sowohl Mönchen als auch Laien offen. Die Tibetische Medizin blieb jedoch nicht auf Tibet beschränkt, sondern verbreitete sich in der Mongolei, in China, in buddhistischen Regionen von Russland (z. B. im sibirischen Burjatiens) und in Zentralasien sowie in Nepal, Sikkim, Bhutan und Ladakh.

Vor der chinesischen Besetzung Tibets 1959 gab es in der Hauptstadt Lhasa zwei Medizinzentren: Chakpori und Men-Tsee-Khang. Während der Kulturrevolution wurden das Chakpori und viele wertvolle Schriften zerstört. Durch den Tod vieler Ärzte ging ein Teil des überlieferten praktischen Wissens verloren. Das Men-Tsee-Khang in Lhasa hat diese Zeit glücklicherweise überdauert, und die Tibetische Medizin wird heute in Tibet wieder gelehrt und praktiziert. 1961 gründete die tibetische Exilregierung in Nordindien das Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astrological Institute (TMAI) neu. Ziel ist es, das traditionelle Wissen der Tibetischen Medizin und der Astrologie zu konservieren, zu fördern und weiterzuentwickeln. Seit 2009 wird «Sowa rigpa», das tibetische Wissen vom Heilen, vom indischen Staat – neben der ayurvedischen Medizin – offiziell anerkannt.

## BRÜCKENSCHLAG ZWISCHEN OST UND WEST

Einige tibetische Ärzte sind nach Europa, in die USA und nach Kanada ausgewandert. Sie haben mit ihrem Wissen zur Verbreitung der Tibetischen Medizin im Westen beigetragen. Die Öffnung gegen Westen wie auch die Erforschung der Tibetischen Medizin nach modernen westlichen Massstäben wird vom 14. Dalai Lama begrüsst und unterstützt. Das religiöse Oberhaupt der Tibeter setzt sich für einen aktiven Austausch zwischen den grossen Medizinsystemen zum Wohle der Patienten ein.

Die Schweiz hat in diesem Umfeld eine Vorreiterstellung. Auf der einen Seite werden in der Schweiz seit 50 Jahren Rezepturen der Tibetischen Medizin nach westlichen pharmazeutischen Standards hergestellt, auf der anderen Seite ist die Tibetische Medizin seit 2019 im schweizerischen Heilmittelgesetz anderen traditionellen Medizinsystemen wie zum Beispiel Ayurveda oder TCM gleichgestellt und verankert.

# Tibetische Typenlehre – Grundlagen, Ernährung und Verhalten

Die enge Beziehung der Tibeter zwischen Natur und Mensch spiegelt sich auch in der Lehre der fünf Elemente und der drei Prinzipien wider, die die Basis der Tibetischen Medizin bildet. Die fünf Elemente Luft, Feuer, Wasser, Erde und Raum sind durch ihre physikalischen Eigenschaften charakterisiert. Erde beispielsweise ist schwer, fest, stumpf, glatt, ölig und trocken. Die ganze Materie und jedes Lebewesen besteht aus den fünf Elementen. Deshalb kann auch der Mensch durch natürliche Mittel, wie zum Beispiel Nahrung, Pflanzen oder Mineralien, in seiner Element-Zusammensetzung und damit in seinem Zustand beeinflusst werden.

Die Elemente im Menschen manifestieren sich in drei dynamischen Prinzipien, die im gesunden und ausgewogenen Zusammenspiel für alle körperlichen und geistigen Eigenschaften und Funktionen verantwortlich sind. Es sind die Prinzipien Lung (manchmal übersetzt als Wind), Tripa (Galle oder Hitze = Element Feuer) und Beken (Schleim, bestehend aus Wasser und Erde). Lung steht für das bewegende und Tripa für das wärmende Prinzip. Beken widerspiegelt stabilisierende und kühlende Aspekte.

## DIE SIEBEN GRUNDTYPEN DER TIBETISCHEN MEDIZIN

Gemäss der Tibetischen Medizin formen die drei Prinzipien Lung, Tripa und Beken Körper, Charakter und Geist. Jede Person hat eine spezielle Ausprägung der drei Prinzipien, den individuellen Konstitutionstyp. Anhand dieser drei Energien beschreibt die Tibetische Medizin, mit welchem Grundmuster man geboren wurde, welche Eigenschaften zum Typ gehören und welche Beschwerden oder Krankheiten typisch sind.

Basis dieser Typologie ist die Einteilung aller Menschen in die drei Energien Lung, Tripa und Beken. Aus diesen Hauptenergien

ergeben sich sieben verschiedene Kombinationsvarianten. Wer sehr stark von einer der drei genannten Energien geprägt ist, gehört zu einem der drei Grundtypen: Lung, Tripa, Beken. Sind zwei Energien stärker und eine schwächer, zählt man sie zu den drei Mischtypen. Ein Gleichgewicht aller drei Energien bedeutet: Der harmonische Typ liegt vor.

Ist die individuelle «Mischung» der drei Grundenergien der persönlichen Konstitution entsprechend, ist man gesund. Erst wenn eine Energie übermächtig wird und dauerhaft ein Ungleichgewicht besteht, entstehen Beschwerden und man wird aus tibetischer Sicht krank. Eigentlich ist die Tibetische Medizin eine Gesundheitslehre mit dem Ziel, nicht aus der Balance zu geraten, sondern gesund zu bleiben. Die folgenden Beschreibungen sollen ein Bild der reinen drei Grundtypen vermitteln sowie am Beispiel einer Arthritis die Unterschiede verdeutlichen.

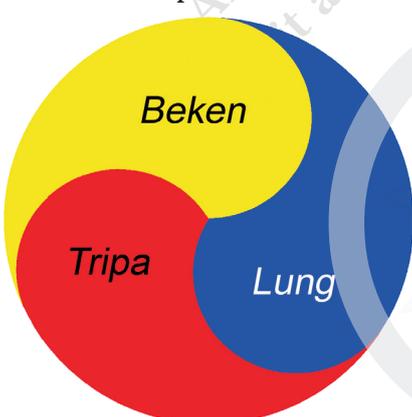
### **DER LUNG-TYP**

Dieser Typ Mensch wird vom Wind regiert. Entweder sehr hochgewachsen oder sehr klein, sind Lung-Typen von feingliedriger Gestalt. Da der Wind alles in Bewegung hält, sind diese Menschen sehr beweglich. Körperlich, vor allem aber auch geistig. Eine schnelle Auffassungsgabe, Flexibilität und Kreativität prägen den Geist. Lung-Menschen sind oft sprachlich begabt und reden gerne und viel. Sie sind sehr empathisch und hilfsbereit. Da der Wind trocknende Eigenschaften hat, gehören auch trockene Haut und trockene Haare zum Erscheinungsbild.

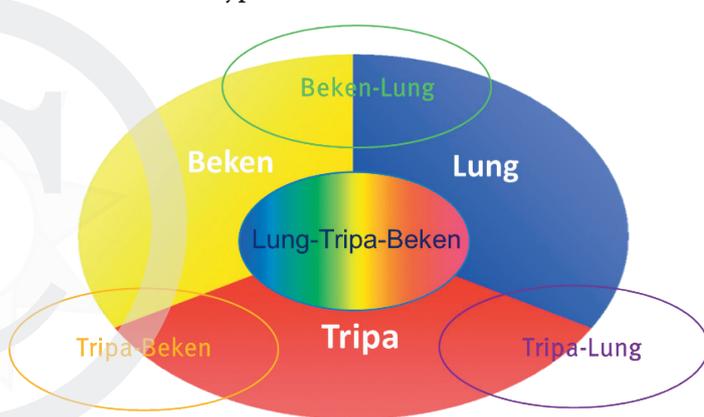
Zu viel Wind bringt den Lung-Typen leicht ins Wanken, und er fühlt sich «durch den Wind». Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen, innere Unruhe, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch Schwindel oder eine nervöse Verdauung zeigen sich als typische Beschwerdebilder. Durch die trockene Haut treten auch Hauterkrankungen häufiger auf als bei anderen Typen.

Beispiel Arthritis: Die Lung-Arthritis beruht aus Sicht der

Die drei Prinzipien



Die sieben Grundtypen



Tibetischen Medizin auf zu viel «Wind» in den Knochen. Die Gelenke fühlen sich verhärtet und kühl an und sind oft schwer beweglich. Hier sind eine Behandlung mit Wärme und eine substanzbringende Ernährung angezeigt.

### **DER TRIPA-TYP**

Beim Tripa-Typen herrscht das Element Feuer vor. Solche Menschen sind meist mittelgross und haben einen sportlichen bis muskulösen Körperbau und einen feurigen Blick. Haut und Haare sind eher fettig. Ein scharfer Verstand, ein einnehmendes Wesen und viel Charisma prägen den Charakter, der auch einen Hang zum Cholerischen aufweist. Tripa-Menschen sind mutig, haben einen starken Durchsetzungswillen und wissen ganz genau, was sie wollen.

Steigt Tripa übermässig an, dann zeigen sich Kopfschmerzen, Augenschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme (z.B. hoher Blutdruck) und entzündliche Krankheiten. Auch die Verdauung gerät aus der Balance. Magenbrennen und Probleme im Funktionskreis von Leber und Galle können ein Zeichen von zu viel Tripa sein.

Beispiel Arthritis: Die Tripa-Arthritis ist heiss und kann sich auch als Gichtschub äussern. Die Gelenke sind entzündet, rot, geschwollen und fühlen sich warm an. Hier sind nach der tibetischen Lehre kühlende und ausleitende Massnahmen empfohlen.

### **DER BEKEN-TYP**

Erde und Wasser verbinden sich in diesem Typen. Eher mittelgross und von substanzreicher Natur haben diese Menschen mehr Rundungen als Ecken und Kanten. Die Haut ist eher blass und kühl, bleibt aber lange faltenfrei. Volles, gesundes Haar ist ein Geschenk dieser substanzreichen Grundkonstitution. Diese Menschen ruhen in sich, sind der Fels in der Brandung und sehr verlässlich. Bedächtig und ohne grosse Worte meistern sie ihr Leben.

Das Wort Beken wird manchmal mit Schleim übersetzt. Nimmt das Beken-Prinzip überhand, dann ist zu viel kühle, schwere Erde und kühle Feuchtigkeit im Körper. Das zeigt sich als Wassereinlagerungen (Ödeme), Venenbeschwerden, Lendenwirbelsynonyme, geschwollene Gelenke oder auch durch Übergewicht. Schleimige Atemwegserkrankungen, eine träge Verdauung oder Verstopfungen treten häufig bei Beken-Menschen auf.

Beispiel Arthritis: Die Beken-Arthritis ist geprägt durch zu viel kalten Schleim in den Gelenken. Die Gelenke sind geschwollen, aber kühl und häufig instabil. Die Behandlung besteht hier aus wärmenden und trocknenden Massnahmen, um den kühlen Schleim zu reduzieren.

Die Beschreibung der Mischtypen ergibt sich aus den reinen Typen. Der eigenen Konstitution kann man aus Sicht der Tibetischen Medizin nicht entfliehen. Man kann nur mit ihr oder gegen sie leben.

## **ERNÄHRUNG UND VERHALTEN**

Mit typgerechter Ernährung und einem dem Typ angepassten Verhalten bleibt der Körper in Balance. Ist der Körper schon aus dem Gleichgewicht gefallen und es zeigen sich energetische Störungen oder gar Krankheiten, dann kann man über Ernährung und Verhalten entsprechende Korrekturimpulse geben und die Selbstheilungskräfte unterstützen. Dabei entscheidet der richtige Geschmack über die Wirkung.

Auch die Nahrung und Pflanzenmischungen bestehen aus den fünf Elementen. Diesen sind Geschmacksrichtungen zugeordnet. Jeder Geschmack beeinflusst die Körperenergien von Lung, Tripa und Beken und damit auch den Körper, die Körperfunktionen, die mentale Ebene und die Emotionen. So kann über den Geschmack ein Ausgleich zwischen den drei Prinzipien geschaffen werden. Nimmt man aber zu viel Nahrung einer Geschmacksrichtung zu sich, kann sich das negativ auswirken, und das vermeintliche Gegensteuern kippt in die andere Richtung.

Als veranschaulichendes Beispiel sollen hier die Ernährung und das Verhalten für den Lung-Typen beschrieben werden: Alles, was Lung (Wind) verstärkt, sollte man reduzieren. Das sind unter anderem anregende Nahrungsmittel und Getränke wie zum Beispiel Kaffee, Schwarztee oder Energydrinks. Wind ist kühl und trocken, das heisst: Alles, was den Körper kühlt und austrocknet, ist nicht optimal für Lung-Typen. Dazu gehören zum Beispiel Rohkost, Knäckebrot oder Reiswaffeln, Pfefferminztee oder stark bittere Kräuter wie Wermut.

Es gilt, dem Wind gegenzusteuern. Lung-Typen profitieren von gekochten, wärmenden und nährenden Speisen, in denen die Geschmacksrichtungen süss und salzig vorherrschen. Mit süss ist dabei nicht Zucker gemeint, sondern Nahrungsmittel, die von Natur aus süss sind. Generell eignen sich Suppen, Eintöpfe und cremige Speisen bestens für Lung-Typen. Auch Fett darf in der Lung-gerechten Ernährung auf keinen Fall fehlen. Zu den vorteilhaften Nahrungsmitteln für Lung-Typen gehören zum Beispiel Maronen, Kürbis, Nüsse, Bananen, Datteln, Karotten, schwarze Bohnen, Reis u. a. Aus tibetischer Sicht hat auch Fleisch einen süssen Geschmack und kann hin und wieder den Lung-Speiseplan ergänzen.

Ganz ähnlich wie mit der Ernährung gestaltet sich der Bereich des Verhaltens. Alles, was Unruhe und Stress bringt, vermehrt die Lung-Energie. Alles, was hilft, Ruhe und Gelassenheit zu fördern, beruhigt auch den Wind. Das bedeutet also beispielsweise regelmässig essen anstatt nur schnell irgendwas zwischendurch, fokussiertes Arbeiten statt Multitasking, eher einen ausgedehnten Spaziergang unternehmen oder schwimmen statt schnelle Ballsportarten wie zum Beispiel Squash. In der heutigen Zeit aber schon fast das Wichtigste: Lung-Typen sollten sich möglichst aus dem Hamsterrad der mobilen Kommunikation befreien. Die dauernde Erreichbarkeit und die Möglichkeit, überall und zu jeder Zeit alles aus dem Web zu erfahren, zu kaufen etc. bringt so viel Unruhe ins Leben wie kaum etwas anderes.

# Diagnosestellung und Therapie in der Tibetischen Medizin

Um Störungen im energetischen Gleichgewicht präzise abzuklären, stellt ein tibetischer Arzt oder Experte zuerst Fragen nach Verhalten und Ernährung des Patienten. Nach der Befragung vertieft er seinen ersten Eindruck durch die Pulsdiagnose. Sie gilt als die wichtigste Methode der Diagnostik in der Tibetischen Medizin.

## DIE PULSDIAGNOSE

Der tibetische Arzt ertastet dabei eine Anzahl von unterschiedlichen Schlagqualitäten, die wie die Wellen des Meeres unterschiedlichste Gestalten und Ausprägungen annehmen können.

An den verschiedenen Pulsarten kann der Arzt feststellen, welche der drei Körperprinzipien im Ungleichgewicht und welche Organe betroffen sind. Dabei ist die Pulsdiagnose sehr detailliert und bildet den Zustand des gesamten Körpers genau ab. Um die zahlreichen Pulswellen unterscheiden und darauf basierend eine Diagnosestellung abgeben zu können, benötigt ein Arzt der Tibetischen Medizin viel Übung, jahrelange Erfahrung und eine entsprechende Ausbildung.

## DIE URINDIAGNOSE

Etwas ungewohnt im westlichen Alltag ist die Urindiagnose, die als weiteres Instrument zur Diagnosestellung herangezogen wird. Dabei sind nicht nur Farbe und Geruch des Urins wichtig, sondern auch die Schaumbildung, die Verweildauer des Schaums oder die Geräusche, die beim Zerplatzen der Schaumbläschen entstehen. Die Zungendiagnose und die Untersuchung der Augen runden das Bild des tibetischen Arztes ab. Mit diesen Methoden erhält er differenzierte Informationen über den allgemeinen energetischen Zustand des Patienten und den Zustand der einzelnen Organe.

## TIBETISCHE ART, KRANKHEITEN ZU BESCHREIBEN

Wenn ein tibetischer Arzt von Krankheiten spricht, dann tut er das nicht im westlichen Sinn, sondern er beschreibt Veränderungen von Lung, Tripa und Beken in den betroffenen Bereichen. Leidet ein Patient beispielsweise unter einer Arteriosklerose, dann würde das die Tibetische Medizin wie folgt beschreiben:

- Zu viel Beken im Gefäßsystem (verfestigende Materie, wie z. B. Cholesterin)
- Erhöhtes Tripa im Gefäßsystem (Low-Level-Entzündungen, die durch die Cholesterinablagerung hervorgerufen werden)
- Zu wenig Lung im Gefäßsystem (mangelnde Durchblutung durch arterielle Plaque)

## THERAPIE

Als erste Therapiemaßnahme gelten immer Anpassungen bei Ernährung und Verhalten. Erst wenn diese Umstellungen zu wenig bringen oder eine Störung zu weit fortgeschritten ist, verschreibt der tibetische Arzt Kräutermischungen, die das Gleichgewicht in den betroffenen Regionen oder Organen wiederherstellen sollen. Innerliche und äusserliche Therapieformen werden meist kombiniert.

Zu den äusseren Therapien gehört unter anderem Moxibustion. Die Wärmebehandlung der Meridianpunkte soll den Energiefluss in Gang bringen, Blockaden lösen und die Selbstheilungskräfte anregen. Ausserdem stehen verschiedene Formen der Massage, Kompressen, wie zum Beispiel die sogenannten Horne, und Medizinalbäder zur Auswahl. Horne sind Stoffsäckchen, die zum Beispiel mit Kreuzkümmel und Muskatnuss gefüllt sind, in warmem Sesamöl erwärmt und auf bestimmte Energiepunkte des Körpers aufgelegt werden.

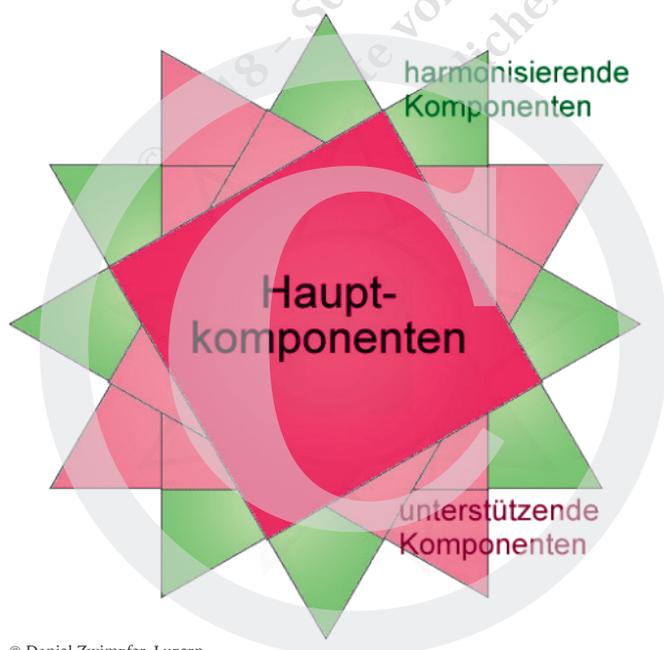
Zur innerlichen Therapie gehört neben der Ernährung auch die Verwendung von pflanzlichen Rezepturen. Diese vielstofflichen Kräuterrezepturen sind wichtiger Bestandteil der Tibetischen Medizin. Mit ihrer Hilfe kann der tibetische Arzt auf verschiedenen Ebenen sanfte Impulse im Körper und Geist auslösen und damit die Selbstheilungskräfte des Patienten fördern.

# Wirkprinzip tibetischer Kräuterrezepturen

In einer tibetischen Rezeptur werden zahlreiche Pflanzen und Mineralien miteinander kombiniert. Im Gegensatz zu den in der westlichen Welt üblichen pharmazeutischen Monopräparaten besteht eine durchschnittliche tibetische Rezeptur aus 3 bis 50 oder noch mehr verschiedenen Bestandteilen. Betrachtet man ihre Zusammensetzung genauer, ist nicht nur der Reichtum an Bestandteilen, sondern auch die geringe Dosierung der einzelnen Inhaltsstoffe auffällig. Dies steht im Gegensatz zu den heute überwiegend hochdosierten Arzneimitteln der Phytotherapie.

Die Vorteile des Vielstoffprinzips treten bei der Wirkung der Rezepturen ans Licht. Die zahlreichen Inhaltsstoffe unterstützen einander in ihrer positiven Wirkung und verringern mögliche unerwünschte Wirkungen einzelner Bestandteile. Sie setzen eine grosse Anzahl von Signalen frei, die an unterschiedlichen Wirkorten und auf unterschiedlichen Ebenen im Körper verknüpfte Reaktionen auslösen. Man spricht deshalb auch von einer synergistischen Wirkung und von sogenannten Netzwerk- arzneien. All diese «kleinen» Einzelwirkungen vereinen sich zu einem grossen Spektrum und bilden die Gesamtwirkung. Dies lässt sich mit dem Klang eines Orchesters vergleichen: Die Töne der einzelnen Instrumente machen noch kein Gesamtwerk – erst zusammengesetzt verweben sie sich zum vollen Klangteppich. Die niedrige Dosierung der Einzelsubstanzen sowie ihr erfolgreiches Zusammenspiel tragen auch dazu bei, dass die Einnahme tibetischer Kräuterrezepturen eine hohe Verträglichkeit aufweist.

## Das Vielstoffprinzip



© Daniel Zwimpfer, Luzern

Die verschiedenen Inhaltsstoffe einer tibetischen Kräuterrezeptur bergen eine Vielzahl von Einzelwirkstoffen in sich. Hervorzuheben ist ihr hoher und vielfältiger Gehalt an wichtigen sekundären Pflanzenstoffen. Diese dienen den Pflanzen zum Beispiel als Schutz- oder Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Fäulnis und Umwelteinflüsse, wie zum Beispiel UV-Strahlung, oder als Farb-, Duft- und Lockstoffe. Sie sind aktuell Gegenstand vieler wissenschaftlicher Arbeiten, die die Wirkmechanismen einzelner Heilpflanzen untersuchen. Sekundäre Pflanzenstoffe werden heute für viele Wirkeigenschaften verantwortlich gemacht. Wichtige Vertreter von sekundären Pflanzenstoffen sind:

- Gerbstoffe (Tannine): Wirken entzündungshemmend, antioxidativ und schleimhautschützend
- Flavonoide (pflanzliche Farbstoffe): Unterstützen die Immunfunktion, sind antimikrobiell, entzündungshemmend und antioxidativ
- Ätherische Öle (Terpene): Wirken spasmolytisch, entzündungshemmend und antimikrobiell
- Bitterstoffe: Verdauungsfördernd, entzündungshemmend, spasmolytisch
- Scharfstoffe (Glucosinolate): Antimikrobiell, schmerzhemmend, verdauungsfördernd

## WESTLICH-WISSENSCHAFTLICH NACHGEWIESEN

Das Wissen der Tibetischen Medizin und ihre Kräuterrezepturen erschliessen auch der westlichen Schulmedizin neue Wege. Gerade bei verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Arteriosklerose oder funktionellen Verdauungsbeschwerden (Reizmagen, Reizdarm) zeigen tibetische Vielstoffgemische oft erstaunliche Resultate. Die moderne Forschung konnte Wirkung und Verträglichkeit in verschiedenen klinischen Studien nachweisen. Inzwischen sind rund hundert wissenschaftliche Arbeiten über tibetische Rezepturen entstanden.

# Wichtige Pflanzen und Anwendungsgebiete der Tibetischen Medizin

Die über 2000 verschiedenen beschriebenen Heilsubstanzen der Tibetischen Medizin umfassen grösstenteils Pflanzen, aber auch Mineralien und selten tierische Substanzen. Es ist deshalb schwierig, sich in der Auswahl der Pflanzenbeschreibungen zu beschränken. Drei Pflanzen sollen hier beschrieben werden, die in der Tibetischen Medizin generell eine wichtige Rolle spielen und die auch in Präparaten im hiesigen Markt zum Einsatz kommen.

## DIE MYROBALANE

Die Myrobalane gilt als Königsmedizin, weil sie alle sechs Geschmacksrichtungen der Tibetischen Medizin in sich vereint und somit auch alle drei dynamischen Prinzipien auszugleichen vermag. Daher kommt die Myrobalane in vielen tibetischen Rezepturen vor. Sie ist reich an Polyphenolen, Tanninen und Saponinen. Dadurch ist sie hoch antioxidativ und hat entzündungshemmende, antimikrobielle und schleimhautschützende Eigenschaften. Sie gilt auch als stärkendes und verjüngendes Basismittel und als Glücksbringer.

## DER GRANATAPFEL

Die wärmenden Eigenschaften des Granatapfels stärken das Verdauungsfeuer und wirken dadurch gegen Verdauungsstörungen, Appetitverlust und Blähungen sowie generell gegen zu viel Kälte und Schleim im Körper. Der Samen und die ihn umgebende Fruchthülle sind reich an wertvollen Frucht- und Fettsäuren, Kalium, Kalzium, Eisen und Vitamin C. Sie werden in der asiatischen Medizin als Stärkungsmittel und bei Anämie eingesetzt. Ausserdem verfügt der Granatapfel über einen hohen Gehalt an Tanninen und Flavonoiden. Diese wirken stark antioxidativ – im Vergleich sogar stärker als Grüntee.

## DIE GEWÜRZNELKE

Gewürznelken werden nach tibetischer Tradition bei Erkrankungen des Lebenskanals und kalten «Windkrankheiten» eingesetzt. Ihnen werden aufgrund des besonderen Geruchs regenerierende Heilkräfte zugeschrieben. Damit sind sie ein wichtiger Bestandteil vieler Rezepturen, die gegen Windstörungen angewendet werden. Gewürznelken tragen dazu bei, übermässiges Lung zu reduzieren, fördern die mentale Gelassenheit und beruhigen ein aufgewühltes Nervensystem. Ihr Geruch und Geschmack ist so speziell und einzigartig, dass die Gewürznelke für Präparate auf dem hiesigen Markt bis heute nicht durch regional wachsende Pflanzen ausgetauscht wurde, sondern weiterhin als wertvoller Bestandteil aus den Herkunftsländern

bezogen wird. Gewürznelken gehören zu den Kräutern mit höchst antioxidativen Eigenschaften. Ihr ätherisches Öl hat zudem lokalanästhesierende Eigenschaften und wirkt antimikrobiell.

## DIE WICHTIGSTEN ANWENDUNGSGBIETE

Durch das Konzept der Vielstoffgemische und der darauf beruhenden Netzwerkwirkung kommen viele tibetische Rezepturen bei komplexen oder/und chronischen Problemen zum Einsatz. Multifaktorielle Störungen verlangen nach multimodalen Lösungsansätzen. Genau diese Multimodalität können tibetische Vielstoffrezepturen bieten. Hauptanwendungsgebiete sind:

- Chronisch entzündliche Erkrankungen und sogenannte «silent inflammations» wie z.B. Arteriosklerose
- Durchblutungsstörungen (arteriell und venös) und Herz-Kreislauf-Probleme
- Funktionelle Verdauungsbeschwerden wie z.B. Reizmagen und Reizdarm
- Geschwächte Verdauung und Verstopfung
- Akute oder chronische Verdauungsstörungen mit Symptomen wie Blähungen, Druckgefühl, Krämpfe oder Sodbrennen
- Überlastete Stoffwechselmechanismen vor allem im Bereich des Leberfunktionskreises
- Ausleitung, Entgiftung
- Chronische Erschöpfung, Burn-out, überlastetes Nervensystem, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten etc.
- Entzündliche Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, der Haut und der Schleimhäute
- Menopausale Beschwerden, hormonelle Schwankungen

# Glossar / Literaturhinweise

## GLOSSAR

- **ANIMISTISCH** Den Animismus betreffend, Glaube, dass Dinge der Natur beseelt oder der Wohnsitz von Geistern sind
- **BEKEN** Das verfestigende Prinzip «Schleim» der Tibetischen Medizin als eines von drei grundlegenden dynamischen Prinzipien
- **BLAUER BERYLL** Kommentar zum Gyüshi
- **BÖNPAS** Angehörige der Bön-Religion
- **FUNKTIONELL** Ohne organische Ursache
- **GYÜSHI** Schriftliches Grundlagenwerk der Tibetischen Medizin, das auch heute noch Gültigkeit hat
- **MULTIFAKTORIELL** Mehrere Ursachen habend
- **MULTIMODAL/MULTIMODALITÄT** Auf vielerlei Art und Weise, Kombination mehrerer Wirkungen bzw. Therapiemöglichkeiten
- **LUNG** Das bewegende Prinzip «Wind» der Tibetischen Medizin als eines von drei grundlegenden dynamischen Prinzipien
- **THANGKAS** Rollbilder, welche die schriftlichen Inhalte des «Blauen Beryll» in eine Bildsprache übersetzen
- **TRIPA** Das wärmende Prinzip «Feuer bzw. Galle» der Tibetischen Medizin als eines von drei grundlegenden dynamischen Prinzipien
- **SILENT INFLAMMATION** Entzündungen bzw. entzündliche Vorgänge, die nicht spürbar sind, sich aber zu akuten Entzündungen weiterentwickeln oder die Entstehung anderer entzündlicher Erkrankungen fördern können
- **SYNERGISTISCH** Faktoren oder Substanzen wirken zusammen und fördern sich gegenseitig in ihrer Wirksamkeit so, dass deren Wirkung in der Kombination höher ausfällt, als die Wirkung einer Substanz/eines Faktors alleine

## QUELLEN UND FACHLITERATUR

- Reichle Franz, Das Wissen vom Heilen, Haupt Verlag, 1998
- Dunkenberger Thomas, Das Tibetische Heilbuch, Windpferd Verlag, 1999
- Zasuhin Aleksej, Moderne tibetische Medizin, Verlag Knauer, 2015
- Gyantso Khenrab und Kölliker Stephan, Tibetische Medizin, AT Verlag, 2007
- Schwabl H et al.: Tibetische Arzneimittel in Europa: Historische, praktische und regulatorische Aspekte, Forschende Komplementärmedizin 2006;13 (Suppl 1):1–6.

## **IMPRESSUM**

Dieses Fachdossier ist eine Themenbeilage des Verlages zur Fachzeitschrift *d-inside*.

© 2019 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, 2502 Biel, Schweiz  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterbreitung, auch in elektronischer Form, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

**Herausgeber und Verlag** Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.drogistenverband.ch. **Geschäftsführung** Frank Storrer.

**Redaktion** Lukas Fuhrer. **Autor** Lukas Maron.

**Fachprüfung** Wissenschaftliche Fachstelle SDV.

**Layout** Claudia Luginbühl. **Anzeigen** Tamara Freiburghaus, inserate@drogistenverband.ch. **Druck** W. Gassmann AG, Biel.

printed in  
**switzerland**