

Die Krankheit erspüren

Die Tibetische Medizin ist ein einzigartiges Heilsystem und zählt zu den ältesten noch bestehenden Traditionen der Welt. Wie können wir durch diese Lehre unseren Körper besser verstehen? Über die grundlegenden Elemente dieser Medizin. FLORIAN ÜBERALL

Das Heilkonzept ‚die Krankheit erspüren‘ und mit sanften Impulsen die gestörten Körperenergien zu harmonisieren ist ein Geschenk Tibets an die ganze Welt. Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama hat stets betont, dass diese kostbare Medizin allen Menschen dienen soll und nicht im Verborgenen nur einer kleinen Schar buddhistisch gelehrter Menschen vorbehalten bleiben darf.

Ein geschichtlicher Abriss

Die Ursprünge der Tibetischen Medizin gehen über zwei Jahrtausende zurück. Das Wissen von Schamanen aus der Bön-Herrschaft bildet die Grundlage des Medizinsystems. Erste schriftliche Zeugnisse einer eigenständigen Medizin lassen sich in das 7. Jahrhundert nach Christus datieren.

Gemäß Überlieferung wurde unter der Herrschaft des damaligen tibetischen Königs Trisong Detsen und seiner Frau eine große Medizinkonferenz einberufen. Gelehrte aus der lokalen tibetischen und aus den drei großen Nachbartraditionen (China, Indien und Persien) wurden an den Hof gerufen. Das an dieser Medizinkonferenz gesammelte Wissen wurde im Grundlagenwerk ‚rgyud bzhi‘ (Gyüshi, auch die 4 Medizintantren genannt) niedergeschrieben.

Die eigentliche Blütezeit der Tibetischen Medizin liegt im 17. Jahrhundert. Der Ruf tibetischer Ärzte war legendär und ging weit über Tibet hinaus. Sogar der Zar im entfernten St. Petersburg hörte von den außerordentlichen Fähigkeiten tibetischer Heilweisen. So ist es nicht erstaunlich, dass er beim Ausbruch einer gefährlichen Typhus-Epidemie um das Jahr 1860 nach tibetischen Ärzten rufen ließ. Der Burjate Sultim Badma folgte der Einladung des Zaren und eröffnete in St. Petersburg die erste tibetische Praxis mit integrierter Apotheke in Europa. Die Tibetische Medizin fand ihren Weg in den Westen.

In Asien ist die Tibetische Medizin heute nicht nur in Tibet – von China ‚Tibetische Autonome Region‘ (T.A.R.) genannt – verbreitet, sondern umfasst auch große Teile des zentralasiatischen Raums. Große Medizinzentren sind z.B. das indische Dharamsala, wo sich der Hauptsitz der Exilgemeinschaften der Tibeter sowie die 1961 von Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama gegründete Medizinschule Men-Tsee-Khang (Tibetan Medical and Astro Institute, TMAI) befindet. Weitere Schulen für Tibetische Medizin existieren in weiten Teilen Asiens.

Den Körper verstehen heißt vernetzt denken

Unzweifelhaft hat die moderne westlich geprägte Medizin viele Erfolge aufzuweisen. Wenn es um chirurgische Eingriffe geht

oder gefährliche bakterielle Infektionen drohen, kann die moderne Schulmedizin ihr ganzes Können ausspielen. Unlösbar scheint die Behandlung chronischer Erkrankungen. Der Vernunftsmensch nimmt sich als von seiner Umwelt getrenntes Individuum wahr. Die Trennung von Körper und Seele prägt unser westliches Behandlungsverhalten. Da die Tibetische Medizin Hass, Gier und Verblendung als tiefste Ursachen der Erkrankung einstuft, werden unethisches, unsoziales und rein gewinnorientiertes Denken zu einem Gesundheitsproblem. In Krisenzeiten wird dies für uns alle spürbar. Vernetztes Denken in der Medizin ist der Schlüssel zum Erfolg. Die Tibetische Medizin gibt dazu klare Anweisungen.

Die Philosophie der fünf Elemente

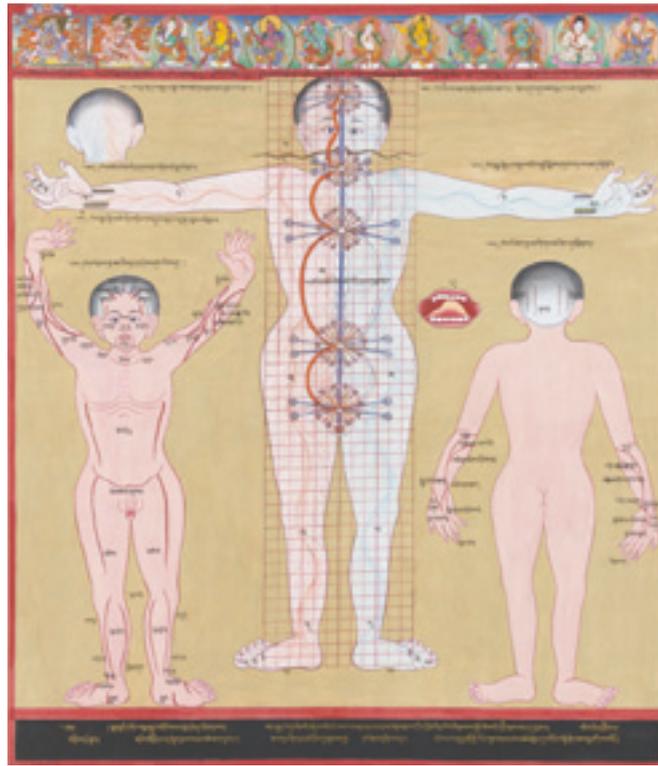
Die buddhistische Weltanschauung gründet auf der Lehre der fünf Elemente. Alles – belebte und unbelebte Materie – setzt sich aus den fünf Elementen Erde, Wind (Luft), Feuer, Wasser und Raum (Äther) zusammen. Nichts kann ohne den Raum (Äther) existieren. Er beheimatet alles, vom Gedanken über die Felsen bis hin zu den Lebewesen. Im Raum (Äther) sind die anderen vier Elemente eingebettet. Diese Einteilung erinnert stark an die griechische Elemente-Lehre und ist auch in vielen anderen asiatischen Kulturen verankert.

ELEMENT	EIGENSCHAFTEN
Erde	schwer, stabil, stumpf, glatt, ölig, trocken
Wasser	dünn, kühl, schwer, stumpf, ölig, flexibel
Feuer	heiß, scharf, trocken, rau, leicht, ölig, beweglich
Wind (Luft)	leicht, beweglich, kalt, rau, bleichend, trocken
Raum (Äther)	alles durchdringend, schafft Raum, öffnend

Sensorische Eigenschaften der fünf Elemente. Die Eigenschaften geben einem Gelehrten Informationen über ein vorherrschendes Element, z.B. bei der Beurteilung der Wirkkraft von Heilpflanzen.

Auch im Menschen, in Tier und Pflanze wirken die fünf Elemente. Sie manifestieren sich in den drei subtilen Prinzipien rLung,

Badken und mKhrispa (vereinfachend und nicht wörtlich übersetzt als Wind, Galle und Schleim bezeichnet). rLung beheimatet das Wind-Element und steht für das bewegende Prinzip. Es sorgt im Menschen für die biologischen Steuerungsprozesse, die Atmung, Gedanken, Vernunft und Fantasie. Badken ist das tragende Prinzip und verfügt über die schweren und kühlenden Eigenschaften von Erde und Wasser. Es steht für strukturelle Grundlagen, Körperflüssigkeiten, Aufbau von Zellen, Knochen und Muskeln sowie ganz allgemein für die Stabilität des Organismus. mKhrispa hingegen ist wärmend und entspricht der biologischen Energie oder dem Feuer-Element. Dieses Prinzip steht für die Regulation der Körperwärme und generell für alles, was Hitze braucht, um zu funktionieren. So wird zum Beispiel die Verdauung, aber auch das Temperament oder die Ausstrahlung eines Menschen von mKhrispa dominiert.



Wohlbefinden. Abhängig vom körperlichen und geistigen Gleichgewicht.

len, müssen dem Organismus Substanzen zugefügt oder manuelle Therapien verordnet werden, in denen die ihm fehlenden Energien enthalten sind. Das geht manchmal sehr weit und fängt bei der richtigen Kleidung sowie der typgerechten Ernährung an und endet mit äußeren Therapien wie Schröpfen oder Moxa sowie der Verabreichung von Kräutermischungen.

Das Diagnoseinstrument Fingerkuppe

Neben der Zungenschau und der Urindiagnose ist das Tasten der Pulse mit den Fingerkuppen das Kerndiagnoseverfahren der Tibetischen Medizin. Insgesamt kennt die Tibetische Medizin 84.000 Störungen.

Mit drei Fingern tastet der tibetische Arzt an der Radialarterie am Handgelenk den Puls. Beide Handgelenke werden dabei untersucht. Durch Druckminderung und Druckaufbau erfasst der Arzt 12 Hauptqualitäten. Da jeder Puls mit Organen korrespondiert, kann der erfah-

KÖRPERPRINZIP	ZUGEORDNETE ELEMENTE	EIGENSCHAFTEN	FUNKTION IM KÖRPER
rLung	Wind (Luft)	bewegend, kühl, lebenserhaltend	Gedanken, Vernunft, Bewegung, Blutfluss, Ausscheidung
mKhrispa	Feuer	heiß, abbauend, antreibend	Regulation der Körperwärme, Entschlusskraft, Verdauung, Sehen
Badken	Wasser und Erde	aufbauend, kalt, stabilisierend, verbindend	Strukturelle Grundlage des Körpers, Körperflüssigkeiten, Schlaf, Gelenke

Vernetzte Sichtweise der Energien, Elemente und Körperfunktionen.

Am Anfang jeder Erkrankung steht eine Energiestörung

Die drei Prinzipien oder Energien rLung, Badken und mKhrispa sind die Grundbausteine der tibetischen Konstitutionslehre. Jedes Lebewesen, jedes Mineral und jede Pflanze verfügt über ein eigenes Energieprofil. Sind die Prinzipien zum Beispiel im Menschen im individuellen Gleichgewicht, so spricht man von Gesundheit. Verschiedene Faktoren beeinflussen das individuelle Gleichgewicht der Körperenergien. Durch die Ernährung, das Verhalten, aber auch durch Jahreszeit, Tageszeit, Klima und Lebensabschnitt werden Energien ausgelenkt, andere Energien stärker betont.

Eine Disharmonie wird meist durch eine körperliche oder seelische Störung angezeigt. Hierbei sind die Energien kurzfristig aus dem Lot. Bleibt die Störung über einen längeren Zeitraum bestehen, kann das die Manifestation einer Krankheit zur Folge haben. Um das Gleichgewicht wieder herzustellen

rene Pulsdiagnostiker Energiestörungen ganzer Organsysteme erfassen. Am rechten Handgelenk etwa misst der Zeigefinger den Puls des Herzens und des Dünndarms, der Mittelfinger den der Leber und Gallenblase und der Ringfinger jenen der Lunge und des Dickdarms.

Systematisch kann so der tibetische Arzt die Energetik der Organe und die Korrespondenz dieser beurteilen.

Warm und kalt

Ein weiteres wichtiges Konzept in der Tibetischen Medizin ist die Dichotomie warm/kalt. Krankheiten, aber auch Medikamente und Nahrungsmittel werden eingeteilt in ‚warm‘ und ‚kalt‘, respektive ‚wärmend‘ und ‚kühlend‘. mKhrispa ist warm, Badken ist kalt. Die Windenergie rLung hat eine spezielle Ausprägung. Für sich allein betrachtet ist rLung neutral. Allerdings kann rLung Kälte oder Wärme unterstützen, so wie der Wind →

Wortanzeigen

www.Gleichklang.de

Die andere Partnerbörse im Internet für spirituell Bewegte!

www.karlmariafengshui.com

Lichtarbeit für Wahrheitssucher
Hilft dir selbst Leseproben
Gr. Weiße Bruderschaft
www.Aufgestiegenemeister.de

Empathie ist das größte Geschenk!
7-Wochen-Praxiskurs "Wertschätzende Kommunikation (GFK)"
ab 20.1. in Wien
Mag.Peter Pressnitz, Trainer/Facilitator GFK
0699 – 14700052
www.gewaltfrei.at

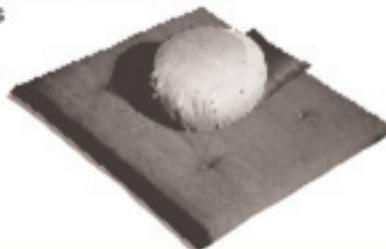
Preisgünstiger Seminar-/ Veranstaltungsraum
mit geräumigen Nebenräumen
in 1090 Wien zu vermieten.
www.voep.at, office@voep.at
0664/9223222

Klang Stille

Fachversand für **MEDITATIONSBEDARF - BUDDHISMUS - SHIATSU**



- MEDITATIONSKISSEN,- BÄNKCHEN,- KLEIDUNG,
- SHIATSUBEDARF
- RÄUCHERWERK AUS TIBET, NEPAL UND JAPAN
- KLANGSCHALEN UND GONGS
- TATAMIS UND PARAVENTS
- BUDDHISTISCHE STATUEN
- KALLIGRAPHIE
- TEE U. ZUBEHÖR



Kataloganforderung:
Kostenlos innerhalb
Deutschlands

Klang & Stille
Rosenuweg 22
D-91346 Wiesental
Fon: 09196 - 998040
Fax: 09196 - 998042
gassho@klang-stille.de

www.klang-stille.de

ein Feuer anfachen oder einem Körper Wärme entziehen kann. rLung wird so zum Begleiter jeder Energiestörung und damit Teil jeder Erkrankung.

Der Geschmacksstoff-Code

Wir leben in einer Gesellschaft des materiellen Überflusses. Dies bezieht sich auch auf unsere Nahrungsmittel. Diese sind immer und zu jeder Zeit erhältlich. Dabei bewerten wir mehr das Aussehen und die Verpackung. Der Geschmacksempfindung räumen wir nur geringen Stellenwert ein. Doch gerade diese Geschmacksempfindung ist ein wichtiger Indikator für die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Lebensmitteln.

Herb und bitter macht immer fitter, nicht süß und sauer. Nach der Tibetischen Medizinlehre hat eine Pflanze eine biologische ‚Vernunft‘. Diese Informationen können wir Menschen mit unseren ‚Antennen‘, den Ohren, den Augen, der Zunge, der Nase und der Haut (Tastsinn) empfangen. Sie geben uns zwar nur unzureichend Auskunft über die exakte Zusammensetzung der chemisch-physikalischen Substanzen in den Pflanzen, sind dafür aber biologisch sinnvolle Zeichen. Und dies ist für die Heilwirkung entscheidend.

Geschmacksrichtung	Zeigt folgende Elemente an:	
sauer	Feuer	Erde
salzig	Feuer	Wasser
scharf	Feuer	Wind
süß	Erde	Wasser
herb	Erde	Wind
bitter	Wasser	Wind

Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass die tibetischen Ärzte ihre Sinne, insbesondere Geschmacks- und Geruchssinn, systematisch trainieren und schärfen. Sie können damit jeder Pflanze ein Energieprofil zuordnen. Bei der Zusammenstellung von Rezepturen spielt diese Geschmacksempfindung eine essenzielle Rolle. Die Wirkung erspüren ist hier die Devise.

Die Verwendung als Heilpflanze oder als Gewürz unterscheidet sich häufig nur in der Dosierung. Das Gewürz soll in der Speise vor allem Wohlgeschmack bringen, während es in höherer Konzentration eine heilende Wirkung im Körper entfalten soll.



Andrea Überall
Herb- und Bitterstoffcode:
 Streng gehütete Geheimnisse der Tibetischen Medizin
 Verlag: Oesch Verlag, 1. Auflage 2008
 ISBN: 978-3035030433
 Gebunden, 220 Seiten
 19,00 EUR



Tibetische Heilmittel. Ihre Wirkung findet auf mehreren Ebenen statt.

Sowohl das Wissen über den Geschmacks-Code (siehe Literatur, Dr. Andrea Überall) der Pflanzen und Kräuter als auch jene Informationen, die der Arzt bei der Diagnose hörend, sehend und tastend von seinen Patienten empfängt, werden in ein und dasselbe System geordnet. Damit werden sie zueinander in eine therapeutisch wegweisende Beziehung gebracht. Diese bestimmt die Zusammensetzung der Heilkräutermischungen. Ihre Wirkung beruht nie auf einer einzelnen Pflanze oder gar auf einer einzelnen chemischen Substanz, sondern immer auf einem breitgefächerten Wirkprofil.

Eine Chance für den Westen

Die Tibetische Medizin ist ein Weltkulturerbe. Bedauerlicherweise gibt es weltweit nur mehr wenige praktizierende tibetische Ärzte. Verursacht durch das einseitig orientierte schulmedizinische Ausbildungssystem in unseren Breiten, besitzen tibetische Ärzte im Westen keine Approbation und dürfen somit nur in Pflegeberufen tätig werden. Man kann nur hoffen, dass die politische Entwicklung Tibets unter chinesischer Herrschaft friedvoll verläuft, damit dort weitere Ärzte ausgebildet werden können. Auch im indischen Exil gerät die Tibetische Medizin zusehends in Bedrängnis. Eine gewisse Eifersüchtelei zwischen Ayurvedischer und Tibetischer Medizin macht sich breit. Dies ist unverständlich, da ja wichtige Elemente der ayurvedischen Heilkunst sich in der Tibetischen Medizin zu einer zweiten Blüte entwickelt haben. •

Ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Florian Überall, geboren 1954, ist Professor der Medizinischen Biochemie an der Medizinischen Universität Innsbruck und Leiter des Gen-Analyse-zentrums der Medizinischen Universität Innsbruck. Überall ist Gründer und Vorstand des Informationszentrums für Tibetische Medizin in Telfs, Österreich.