Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 2: Traditionelle Medizin aus Tibet

Artikel: Tibetische Heilkunst
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554279

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tibetische Heilkunst

Von allen östlichen Heilsystemen ist die tibetische Medizin bis heute am unbekanntesten geblieben. Das ist um so erstaunlicher, als dort einmalige Dokumente existieren, die es in vergleichbarer Form weder in China noch in Indien gibt: vollständige Medizin-Dokumentationen* in Wort und Bild, Handbücher mit anatomischen Karten, medizinischen Instrumenten, Heilsubstanzen und gezeichneten Serien, in denen Diagnose und Behandlung von Krankheiten dargestellt sind.

**Yuri Parfionovitch, Gyurme Dorje, Fernand Meyer: «Klassische tibetische Medizin»*
Zwei Bände im Schuber, Verlag Paul Haupt, Bern/Stuttgart/Wien
SFr. 390.-/DM 460.-/ öS 3400.-
Es handelt sich um die Faksimileausgabe eines auf das 17. Jahrhundert zurückgehenden Satzes von Illustrationen einer berühmten medizinischen Abhandlung. Dieser vollständigste jemals gefundene Satz wurde erst 1985 im Museum von Ulan Ude (Südsibirien) entdeckt. Die Illustrationen des Artikels sind dieser Ausgabe entnommen.

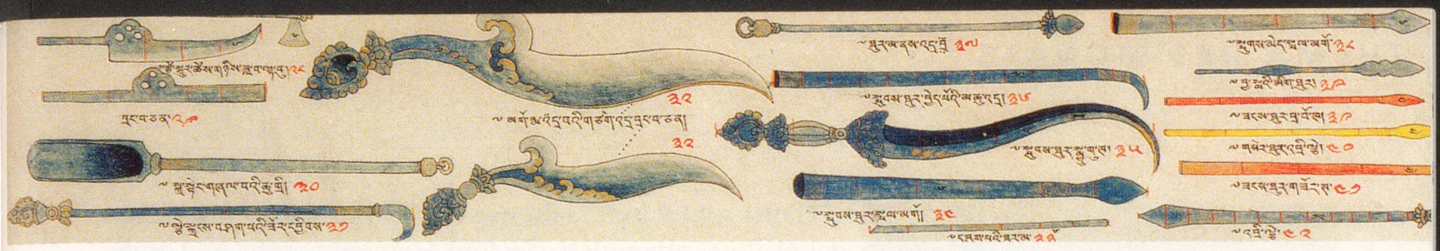
Tibet wurde Anfang der 50er Jahre von den Chinesen besetzt und in den chinesischen Staatsverband eingegliedert. Der Aufstand der Tibeter gegen die chinesische Oberhoheit wurde 1959 niedergeschlagen und endete mit der Flucht des gegenwärtigen 14. Dalai Lama, traditionell das politische und religiöse Oberhaupt des Landes, mit Zehntausenden von Tibetern in die angrenzenden Länder. Seither ist die tibetische Heilkunde sozusagen eine Exilmedizin und hat ihr wichtigstes Lehr- und Ausbildungszentrum im indischen Dharamsala, wo auch der Dalai Lama Asyl fand.

Die tibetische Medizin, deren Anfänge im 7. Jahrhundert historisch belegt sind, von den Tibetern selbst aber auf Buddha zurückgeführt wird, ist trotz der griechischen, indischen und chinesischen Einflüsse einzigartig und unterscheidet sich von allen anderen Medizinlehren. Sie ist untrennbar mit der Religion, dem Buddhismus, verbunden, nach dessen Lehre das Leben von Leiden geprägt ist. Als Ursachen des Leids gelten *Drei Gifte*: Die Begierde nach der Erfüllung des Lebensdurstes, der Hass auf die Hindernisse, die sich diesem Sinnengenuss entgegenstellen, und der Ich-Wahn, der verblendet und zu selbstsüchtigem Denken verführt. Die buddhistische Philosophie vergleicht diese drei Gifte mit einem Feuer, das den Menschen verzehrt, und medizinisch gesehen ist diese als *Unwissenheit* bezeichnete Geistesverfassung die Ursache für körperliches und seelisches Leiden.

Drei Säfte mit vielen Bedeutungen

Wie in der indischen Tradition wird auch in der tibetischen Medizin die gesamte Wissenschaft in acht Zweige eingeteilt: Physiologie, Kinderheilkunde, Gynäkologie, dämonische Einflüsse, Wunden, Vergiftungen, Verjüngung und Unfruchtbarkeit. Das wichtigste Werk der

Pflanzen der tibetischen Medizin (von li.): Myrobalan, das grösste Allheilmittel – Goldpflaume – weisse und gelbe Juckbohne – schwarze Schwertbohne – Juckbohne – Mango – Jambolana-Pflaume.
Auszug aus zahlreichen Tafeln zur «Materia Medica».



Medizinwissenschaft, die *Vier Tantras*, behandelt diese Gebiete unter verschiedenen Aspekten und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (für Schüler höchster, mittlerer, geringer und geringster Intelligenz!).

Grundlage der Medizin ist die Drei-Säfte-Lehre (manchmal auch als «Drei Seinsprinzipien» übersetzt), die auch aus der ayurvedischen Medizin bekannt ist. Die Säfte *Wind (Luft), Galle* und *Schleim,* stehen für Lebensprinzipien: etwas pauschal und verkürzt gesagt, wird Wind (Chi) dem Denken zugeordnet, Galle (Schara) dem Wollen und Schleim (Badgan) dem Fühlen. Medizinisch gesehen, haben die drei Körpersäfte, die jeweils wieder in fünf Unterarten unterteilt sind, folgende Aufgaben: *Wind* verbindet das Bewusstsein mit dem Körper (wir würden das als Wechselwirkung zwischen Psyche, Nerven-, Drüsen- und Immunsystem bezeichnen), *Galle* reguliert die Verdauung und den Stoffwechsel, *Schleim* die Körperflüssigkeiten. Als drittes werden den drei Säften verschiedene Organe zugeordnet und viertens bezeichnen sie Geschmacksqualitäten, die bei der Verordnung der Medikamente eine Rolle spielen.

Dass sich die drei Körpersäfte im Gleichgewicht befinden, ist die wichtigste Voraussetzung für Gesundheit. Die Balance kann einerseits gestört werden durch die erwähnten *Drei Gifte* im seelischen und geistigen Bereich, andererseits aber auch durch Dinge wie Verhalten, Ernährung, Klima, Umwelteinflüsse, seelische Störungen oder die Auswirkungen schlechter Taten in der Vergangenheit. Die psychosomatische oder ganzheitliche, sich auf alle Lebensbereiche beziehende Medizin ist also eine entscheidende Basis des gesamten tibetischen Heilsystems. Harmonie und innere Balance oder, strenger formuliert, Mässigung und Selbstbeherrschung sind Grundvoraussetzungen für das Gleichgewicht der Säfte, sprich: der Gesundheit.

Medizinische Instrumente des 17. Jahrhunderts

Der Körper in der tibetischen Medizin

Die Ausgewogenheit zwischen den Säften *Luft*, *Galle* und *Schleim* sichert die Funktion der sieben Grundgewebe des Körpers: Chylus (Nährstoffe, die von der Verdauung produziert werden), Blut, Fleisch, Fett, Knochen, Mark, Reproduktionsflüssigkeit und deren Rückstände Kot, Urin und Schweiss. Ohne ihr geordnetes Zusammenwirken gibt es kein Leben und keine Gesundheit. Die Grundstoffe des Körpers werden ihrerseits von fünf Elementen gebildet: Erde, Wasser,

Zahllose, wie zu Bildergeschichten aneinandergereihte Zeichnungen dienen nicht nur als Handlungsanweisung und Erinnerungsstütze, sondern erfreuen auch das Auge.

Kräuterarzneien zur Behandlung der «Hitze»-Krankheit Vergiftung (von li.): Zwitwerwurzel (curcuma longa) – Kleiner Enzian – Wurmfarn – Rispelstrauch – Weisser Enzian – Primel – Wilde «männliche» Rose.

Feuer, Wind (Luft) und Raum (seltener auch mit «Äther» übersetzt) Man muss dabei aber sehen, dass die fünf Elemente mehr und anderes sind als wir Europäer darunter verstehen, nämlich Kräfte, die jeder Materie die Energie geben, sich zu entwickeln und zu reifen.

Die drei Körpersäfte kommen in je fünf Arten vor

Die fünf Arten von Wind sind *der lebenserhaltende Atem,* der am Scheitel des Kopfes vorherrscht, Kehle und Brust durchdringt und die Funktionen des Atmens, Schluckens und der Speichelbildung ebenso kontrolliert wie die Abfolge der Gedanken und die Sinneseindrücke; der *aufsteigende Wind* im Brustbereich steuert die Funktionen von Sprache und Gedächtnis; der *durchdringende Wind* ist im Herzen lokalisiert und mit dem Stoffwechsel und der Bewegung der Muskeln verbunden; der *feuerbegleitende Wind* im Bauch regelt die Verdauung und die Erzeugung von Chylus; der *abwärts treibende Wind* sitzt im Mastdarm und ist zuständig für die Ausscheidung und die Fortpflanzungsorgane. Weil der Saft Wind als Träger des Bewusstseins und der Lebensenergie angesehen wird und eng mit der Psyche zusammenhängt, sind seine Störungen weitaus häufiger als die von Galle und Schleim. Dementsprechend sind etwa 60 Prozent der tibetischen Heilmittel zur Behandlung solcher Krankheiten geeignet. Windkrankheiten betreffen die Gelenke und die Hüften, das Hören und den Tastsinn, erfassen Gefässe und Nerven, den Magen und Dickdarm. Sie müssen aber keineswegs organgebunden sein, sondern entsprechen oft dem, was in der westlichen Medizinsprache «psychosomatisch» genannt wird.

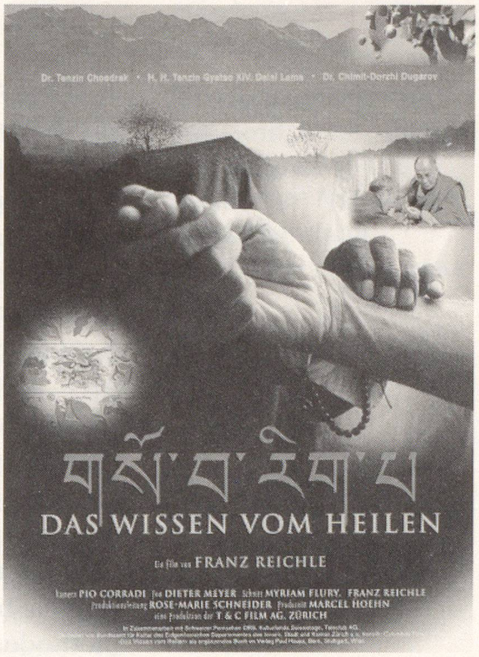
Die fünf Arten von Galle sind: Die *verdauende Galle,* die im mittleren Teil des Magens lokalisiert ist, trennt die Nahrung in verdauliche und unverdauliche Anteile und regelt die Körperwärme; die *die Farbe regelnde Galle* in der Leber gibt Blut und Muskelgeweben die rote Farbe; *die bestimmende Galle* mit Sitz im Herzen erzeugt das Gefühl des Selbstbewusstseins und die intellektuelle Kraft; die *sehen machende Galle* kontrolliert die Sehkraft; und die *die Gesichtsfarbe klärende Galle* in der Haut sorgt für einen gesunden Teint.

Die fünf Arten von Schleim sind: Der *stützende Schleim,* der hinter dem Brustbein sitzt, sorgt für das normale Funktionieren der anderen Arten von Schleim und steuert zusätzlich die Feuchtigkeit des Organismus; der *zersetzende Schleim* im oberen Teil des Magens steuert, mischt und löst die Nahrung auf; der *schmecken machende Schleim* in der Zunge erzeugt das Geschmacksempfinden; der

Pulsdiagnose: Bei Sonnenaufgang und am Handgelenk sind die Botschaften der pulsierenden Wellen am besten zu erfassen. Weitere Informationen liefert das Ertasten der pulsierenden Gefässe an Füssen, Hals, Unterleib, Oberarm und am Herzen. Einige Tage zuvor sollten Patient und Arzt jede unausgewogene Ernährung und Aktivität meiden.
(Kleiner Ausschnitt aus acht grossen Tafeln zum Thema)

befriedigende Schleim, den man im Kopf findet, verleiht das Gefühl der Befriedigung und erlaubt das Funktionieren der Sinnesorgane; der *verbindende Schleim* in den Gelenken sorgt für ihre Beweglichkeit.

Alle Störungen der Säfte werden auch nach den Kategorien *heiss* und *kalt* eingeordnet: Krankheiten durch ein Ungleichgewicht von Wind und Schleim sind meist kalt, Gallekrankheiten heiss.



Mitte Januar startete in den Schweizer Kinos ein Dokumentarfilm von Franz Reichle über die tibetische Medizin mit dem Titel «Das Wissen vom Heilen»

Krankheiten erkennen

Bis heute beziehen sich alle Diagnose-Methoden ausschliesslich auf die Befragung, das Fühlen des Pulses und das Betrachten von Zunge und Urin.

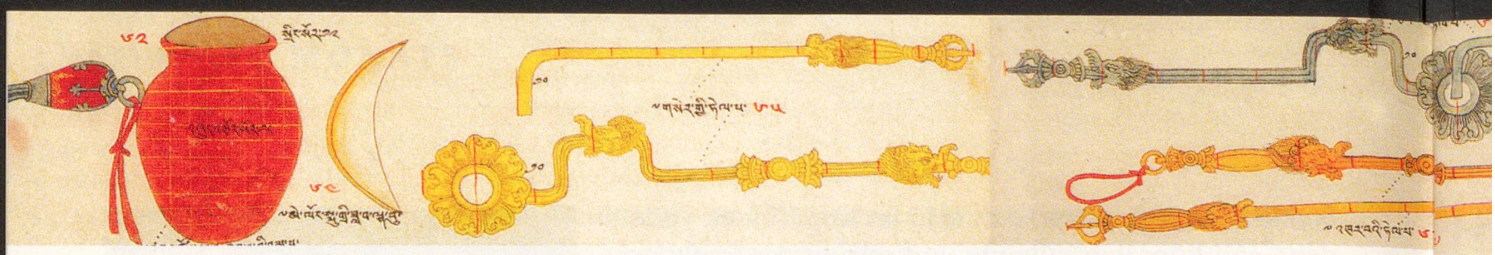
Die *Pulsdiagnose,* aus der chinesischen Medizin übernommen und weiterentwickelt, stellt die wichtigste Diagnosemöglichkeit des tibetischen Arztes dar. An den Pulsen kann er Störungen eines oder mehrerer Körpersäfte ertasten sowie Hitze- und Kälte-Krankheiten nach Körperabschnitten unterscheiden. Akute und chronische Krankheiten können ebenso festgestellt werden wie der Einfluss böser Geister. Durch das Pulstasten können beispielsweise Vergiftungen, Fieber-Krankheiten, Epilepsie und Tumore erkannt werden. Allein durch die Pulsdiagnose, ohne Labor und Messgeräte, soll sogar der Befund von Bluthochdruck, Diabetes, Tuberkulose und Stoffwechselstörungen möglich sein. Bei der schwer erlernbaren Pulsdiagnose müssen neben dem Alter des Patienten auch die Tages- und Jahreszeiten berücksichtigt werden, weil sie das Fliessen der Körpersäfte verändern.

Daneben kennt die tibetische Medizin noch die Urin- und die Zungendiagnose. Bei der (heute) seltener durchgeführten Urinprüfung, einer spezifisch tibetischen Entwicklung, wird der Körpersaft per Augenschein nach Kriterien wie Farbe, Geruch, Blasen, Dampfbildung und Ablagerungen begutachtet. Auch aus dem Zustand der Zunge können Ungleichgewichte von Wind, Galle oder Schleim abgelesen werden.

Insgesamt gesehen, hat die Untersuchung einzelner Organe einen vergleichsweise geringen Stellenwert, viel wichtiger ist dem tibetischen Arzt das Erkennen funktionaler Zusammenhänge.

Leiden behandeln

Die tibetische Medizin kennt fünf Arten von Heilmassnahmen, die nach ihrer Wichtigkeit geordnet sind:



1. Lebensweise (richtiges Verhalten während des ganzen Lebens, in geistiger, seelischer und körperlicher Hinsicht)
2. Ernährung (richtige Auswahl und Zubereitung der Nahrung)
3. *Heilmittel* (aus Pflanzen und/oder Mineralien, seltener aus tierischem Material)
4. Äussere Heilmassnahmen (Kräuterbäder, Einreiben mit Salben, Schröpfen und Aderlass, Moxibustion)
5. Chirurgie (einfache Unfallbehandlung, Entfernen von Fremdkörpern, Abszessöffnung etc.; keine grössere Operationen)

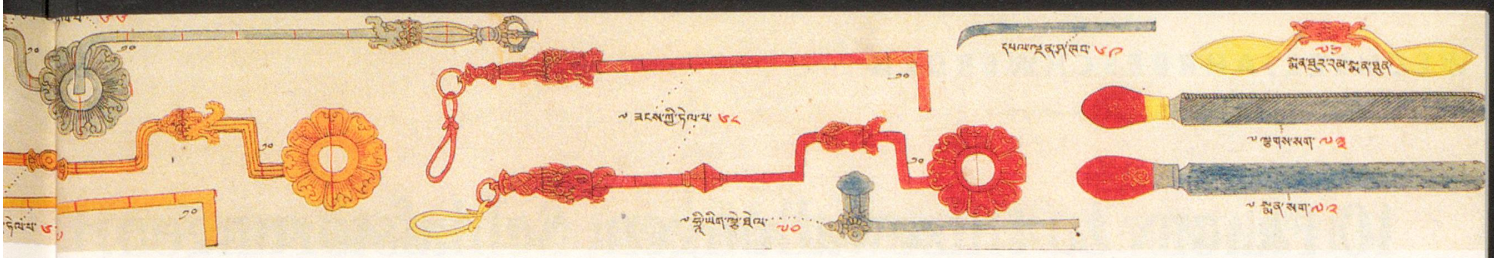
Doch, wie der Hamburger Internist und Kenner der modernen tibetischen Medizin, Dr. Egbert Asshauer, in der «Zeitschrift für Phytotherapie» berichtet, klaffen auch in diesem Kulturkreis heutzutage Theorie und Praxis auseinander. Denn nicht das richtige Verhalten oder die notwendige Ernährungsumstellung – so schwer zu realisieren wie bei uns – nehmen die ersten Ränge unter den Behandlungsmethoden ein, sondern die Verschreibung von Heilkräuter-Pillen.

Komplizierte Heilmittelkunde

Die Wirkung eines Heil- oder Nahrungsmittels wird durch seine Zusammensetzung aus den fünf Elementen Feuer, Erde, Wasser, Luft und Raum bestimmt. Dem Feuer sind die Geschmacksrichtungen *sauer*, *salzig* und *scharf* zugeordnet, der Erde sauer und *süss*, dem Wasser salzig, süss und *bitter*, dem Wind *herb*, bitter und scharf. Der Raum (Äther) durchdringt alles und hat sonst keine bestimmten Eigenschaften. Das Ganze wird aber noch schwieriger: in der tibetischen Pharmakologie wird nicht nur nach dem Geschmack im Mund geurteilt, sondern es werden nach der Magenpassage nochmals drei Geschmacksrichtungen, nämlich süss, sauer und bitter, unterschieden, die die Auswahl der Nahrungsmittel und Pillen beeinflussen.

Eine allgemeine Methode ist die aufbauende und die Abwehrkräfte stärkende Behandlung. Sie umfasst (von li): nährstoffreiche Ernährung – milde Einläufe – Reinigung – Massage – viel Schlaf – und einen glücklichen Geist.

Bei jeder Droge sind weitere Eigenschaften massgebend, z.B.: *schwer* und *leicht*, *ölig* und *rauh*, *kühl* und *heiss*, *stumpf* und *scharf*. Diese acht Potenzen werden nochmals in 17 Qualitäten unterteilt. Das meist angewendete Prinzip ist, das Heilmittel einzusetzen, dessen Eigenschaften Gegensätze zu den Eigenschaften des zu behandelnden Saftes bilden. Für die Zuordnung zu Hitze- oder Kältekrankheiten wird zudem noch auf die Herkunft der Pflanzen geachtet: Pflanzen aus einer Höhe über 3500 Meter oder tiefer gelegenen Zonen, Nord- oder Südhang, Trocknen im Schatten oder an der Sonne. Am weitaus häufigsten werden Medikamente aus vielen



verschiedenen Heilkräutern eingesetzt, die entsprechend der komplizierten Arzneikunde durchschnittlich zwischen fünf und 35 Pflanzen enthalten, es können aber auch über 80 sein. Seltener sind Pillen, denen Metalle und Edelsteine wie Diamantstaub, Gold, Lapislazuli, Blei oder Kupfer in winzigsten Mengen beigemischt werden, noch seltener Melangen mit tierischen Produkten.

Früher gab es keine exakten Mengenangaben für die Kräutermischungen, denn das Wissen wurde stets nur mündlich weitergegeben und war somit nie einheitlich. Erst im Medizinischen Zentrum in Dharamsala ist die Arzneimittelherstellung standardisiert worden. Die Pflanzen zur Pillenherstellung sind heute schwer zu beschaffen. Einmal ist das tibetische Hochland für die Exilmedizin nicht mehr zugänglich, zum anderen sind viele Kräuter des Hochhimalaya vom Aussterben bedroht. Die Vorschrift, dass jeder Arzt (nur bei geistiger und körperlicher Gesundheit, nichtrauchend und unter Anrufung des Medizinbuddha!) seine Ingredienzen selbst sammeln muss, ist heute nur noch selten zu realisieren.

Moxibustionsgeräte aus Gold, Eisen, Bronze und Kupfer, spitze Nadel zum Nähen von Muskelgewebe, Messlöffel sowie zwei Feilen.

Eine alte Ganzheitsmedizin

Erst wenn die Einnahme von Medikamenten nicht ausreicht, kommen auch äusserliche Behandlungsmethoden zum Zuge. Der *Aderlass* besteht meist aus einem kleinen Einstich, bei dem nur wenig Blut austritt. Die *Akupressur* oder *tibetische Massage* wird immer nur als lokale Druck- oder Streichmassage zur Verbesserung der örtlichen Durchblutung ausgeführt. Mit der aus China bekannten Akupunktur hat die tibetische Behandlung mit der *goldenen Nadel* nur wenig zu tun: stricknadeldick und etwa sieben Zentimeter lang wird sie tief in bestimmte Punkte eingestochen, z.B. in die kleine Fontanelle am Hinterkopf. Fast ebenso schmerzhaft ist die *Moxibustion*, bei der kleine Kegel oder flache Kügelchen aus getrockneten Gerbera- oder Beifussblättern auf der Haut abgebrannt werden.

Insgesamt gesehen ist die tibetische Medizin, wie andere traditionelle Medizinsysteme Asiens, vom Prinzip her eine ganzheitliche Medizin, die die Harmonie der Kräfte im Körper anstrebt. Der Mensch wird als Teil der Natur gesehen und unterliegt den drei Prinzipien Denken, Wollen und Fühlen. Geist, biologische Energie und Körper müssen in Einklang stehen, damit Gesundheit möglich ist. Das ist der Grund dafür, dass das Erkennen funktionaler Zusammenhänge Vorrang vor der Untersuchung einzelner Organe hat. • IZR

Für den Einsatz von-Moxa-Kegeln gibt es 71 Körperpunkte. Behandelt werden damit alle «Kälte»-Krankheiten, von Wind verursachte Störungen und z.B. (von li.): krankhafte Blässe – Wassersucht – innere Tumore – «kalte» Galleerkrankungen – Erkrankungen des Serums – Muskelkrämpfe – und «leeres» Fieber.