

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 3: Therapien fürs Bindegewebe

Artikel: Tibets Schatz
Autor: Chudovska, Olga
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557569>

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: 12.01.2026

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



Tibets Schatz

So schön, dass er in unseren Gärten gerne als Zierpflanze gezogen wird: der blaue Mohn (*Meconopsis horridula*). Den Einwohnern Tibets dient er als Heilpflanze.

Vom «Auge der Göttin» bis zum Läusekraut kennt Tibets traditionelle Medizin viele Heilkräuter. Manche sind einzigartig, manche ganz nah mit bei uns heimischen Pflanzen verwandt.

Auf Grund seiner geographischen Lage, 4000 Meter über dem Meeresspiegel, wird Tibet auch als «Dach der Welt» bezeichnet. Das Himalaja-Gebirge an der südlichen Seite des Tibet-Hochplateaus hat eine Gesamtlänge von über 2400 Kilometern und eine durchschnittliche Höhe von 6000 Metern. Der berühmteste dieser riesigen Berge ist natürlich der Mount Everest, der höchste Berg der Welt. Der grösste Fluss Tibets ist der Yarlung Zampo, dessen Schlucht mit seiner atemberaubenden Tiefe von 5382 Metern ohne Konkurrenz ist.

Die Klimaverhältnisse hier sind rau. Die durchschnittlichen Temperaturen sind niedrig, die Niederschläge gering, und die Luft ist dünn. Auf dem Tibet-Hochplateau enthält jeder Kubikmeter Luft lediglich 150 bis 170 Gramm Sauerstoff, ein gutes Drittel weniger als in der Tief-

ebene. Nichtsdestotrotz ist Tibet mit über 5000 Pflanzenarten reich mit pflanzlichen Ressourcen ausgestattet. Ein Fünftel davon sind Heilkräuter. Sie werden seit Jahrhunderten von der traditionellen Tibetischen Medizin gegen die unterschiedlichsten Leiden verwendet. Seit einiger Zeit ziehen sie aber auch die Aufmerksamkeit westlicher Wissenschaftler, Ärzte und Pharmakonzerne auf sich.

Der kleine Unterschied

Unter den über tausend Pflanzen mit heilsamer Wirkung gedeihen einige nur in den schwindelnden Höhen dieses Landes, zum Beispiel der berühmte blaue Verwandte unseres knallroten Klatschmohns. Der Blaue Mohn fühlt sich in West-Nepal und im Südosten Tibets wohl und versetzt ausländische Betrachter durch seine Einmaligkeit in Staunen.

Andere Pflanzen wachsen auch in Niederungen – zu ihnen zählt beispielsweise das auch bei uns heimische Schmalblättrige Weidenröschen (*Epilobium angustifolium*), das durch seine stattliche Höhe von oft mehr als einem Meter beeindruckt.

Vergleicht man es mit seinem Verwandten, dem Breitblättrigen Weidenröschen (*Epilobium latifolium*), das im westlichen Himalaja, in Kaschmir und Zentral-Nepal zu Hause ist, fällt sofort dessen kurzer Stiel ins Auge. Er ragt kaum einige Zentimeter aus dem Boden heraus.

Die Erklärung dafür liegt im unwirtlichen Klima. Nicht nur das Weidenröschen, auch die meisten anderen Pflanzen, die hier gedeihen, investieren ihre Energie-reserven in die Blütenbildung, um Insekten anzulocken, Samen zu bilden und somit die Erhaltung der Art zu sichern.

Doch haben diese rauen Höhenlagen auch Positives zu bieten. Dazu zählt eindeutig die saubere Luft. Beeinträchtigungen der Umwelt durch Industrie und Verkehr gibt es hier genauso wenig wie Unfälle mit Schäden für die Ökologie und sauren Regen. Auch der Boden ist frei von jeglichen giftigen Substanzen. Kein Wunder also, dass das Interesse für dieses einzigartige Pflanzenmaterial seitens der Spezialisten für Phytotherapie ständig wächst. Von den Natur- und Umweltschutzorganisationen wird dies allerdings teilweise mit Sorge verfolgt.



Schwierige Namen

Die Namensgebung, wissenschaftlich «Nomenklatur», der tibetischen Heilkräuter war lange für die westliche Welt derart gewöhnungsbedürftig, dass man sich kaum verständigen konnte. Im letzten Jahrzehnt sind Tibets Heiler grösstenteils auf die international angewendete Namensgebung «umgestiegen», so dass ein Wissensaustausch möglich geworden ist. Allerdings fehlen für viele Pflanzen immer noch englische und erst recht deutsche Namen.

Das Edelweiss

Edelweiss kennt jedermann. Es dient als Logo von Alpenclubs und Tourismusunternehmen, zielt Jagdhütten, Wanderstöcke und Ansichtskarten. In seiner natürlichen Umgebung haben es dennoch nur wenige gesehen, denn seine bevorzugten Standorte sind die kalkhaltigen Gebirge Europas und Asiens.

Unter den 35 Arten ist besonders das Alpen-Edelweiss (*Leontopodium alpinum*) bekannt, das auf steinigen, trockenen Halden, mageren Wiesen oder in Felsspalten zwischen 1700 und 3400 Metern gedeiht.

Sein Pendant im Himalaja, *Leontopodium brachyactis*, fühlt sich in einer Höhe von 3800 bis 4000 Metern wohl und bildet dort ausgedehnte Teppichpolster. Da die dekorative Pflanze in der Schweiz unter strengem Naturschutz steht, käme



Selten bildet der Blaue Mohn auch weisse Blüten (links).

Das Edelweiss bedeckt in Tibet grosse Flächen. Abgebildet ist hier nicht die tibetische Art, sondern *Leontopodium alpinum*.

hier niemand auf die Idee, sie für Heilzwecke einzusetzen. Dagegen findet es in Tibet, wo Edelweiss, mindestens vorerst, grosse Flächen bedeckt, rege Anwendung in der traditionellen Medizin. Unter anderem gilt es als wirksames Mittel bei Nasenbluten, und zusammen mit dem verwandten Perlpfötchen (*Anaphalis nepalensis*) auch als Gegenmittel bei Vergiftungen mit Schwermetallen.



Die etwa 20 bekannten Weidenröschen-Arten kommen in den verschiedensten Lebensräumen vor und sind auch für Botaniker schwer auseinander zu halten.

Das Weidenröschen

Auf feuchten Wiesen in den Alpen bedeckt das Schmalblättrige Weidenröschen (*Epilobium angustifolium*) grosse Flächen des kalkarmen Bodens bis in eine Höhe von etwa 2400 Metern. Auffallend sind seine pyramidenförmigen, pinkfarbenen Blütenstände.

Sein breitblättriger Vetter *E. latifolium* bevorzugt ebenfalls kalkarmen Boden. In Nordeuropa kennt man ihn als Arktisches Weidenröschen. Im Himalaja findet man es in der beachtlichen Höhe von 4000 Metern einzeln oder in kleinen Gruppen. Wie bereits erwähnt, ragt es kaum eini-

ge Zentimeter aus seiner Unterlage hervor. Nur die auffallenden Blüten verraten seine Zugehörigkeit zur Familie der Nachtkerzengewächse.

Beide Arten finden Anwendung in der Naturheilkunde. Die Erfahrungsheilkunde empfiehlt gegen Husten und bei Entzündungen der oberen Atemwege eine Abkochung aus den Wurzeln der Pflanze, die Tibetische Medizin verordnet bei ähnlichen Erkrankungen einen Tee aus den Blüten.

Das blaue Wunder

In feuchten, schattigen Berggegenden, auf alpinen Wiesen und Felshängen des Himalaja-Gebirges kommt der in Europa äusserst seltene Scheinmohn vor. Von den heute bekannten 49 Arten bevorzugt die traditionelle tibetische Medizin den Schlichten Scheinmohn (*Meconopsis horridula*). Die Pflanze bildet lockere Rosetten aus elliptischen, mit Haaren bedeckten Laubblättern. In der Blütezeit tragen die blattlosen, stacheligen Sprosse nickende, blass- bis tiefblaue, selten weisse Blüten.

Pharmakologische Studien gibt es nicht, daher fehlt auch das Wissen über die Inhaltsstoffe. Dennoch findet die Pflanze bei den Einheimischen häufig Anwendung als Umschlag nach Verstauchungen oder Knochenbrüchen. Stark verdünnte alkoholische Auszüge werden in Ladakh Patienten, die an Herzschwäche leiden, in Form von Tropfen verabreicht.

Das «Auge der Göttin»

In einer Höhe von 3500 bis 4000 Metern, am Rothang-Pass, wächst eine hübsche kleine Pflanze mit violetten Zungen- und gelben Röhrenblüten. Es ist das Berufskraut, ein Angehöriger der grossen Familie der Korbblütler (*Compositae*). Von den schätzungsweise 200 Arten ist für die Tibetische Medizin besonders das «Auge der Göttin» von Interesse, bei uns

bekannt als Chinesische Aster (*Erigeron diplostephioides*). Zusammen mit der Himalaja-Aster (*A. alpinus*) und der Thomson-Aster (*A. thomsonii*) wird sie bei Nervenleiden und bestimmten Hautkrankheiten eingesetzt.

Gemäss Laboruntersuchungen weist die Thomson-Aster antibakteriell wirksame Substanzen auf, die das Wachstum von Kolibakterien und des Eitererregers *Staphylococcus aureus* hemmen. Die auch in der Schweiz vorkommende Alpenaster steht unter Naturschutz!

Ein Begleiter auf unsrem Weg

Der deutsche Gattungsname Wegerich ist insofern zutreffend, als die Pflanze an und auf Wegen sauerstoffarmer Böden wächst. Man kennt bei uns drei Arten: den Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), den Breitblättrigen und den Mittleren Wegerich (*P. major* und *P. media*). Alle drei haben bei uns seit alter Zeit als Heilkräuter einen guten Namen. Besonders die Blätter des Spitzwegerichs werden gerne bei kleineren Verletzungen auf die Wunde gelegt. Innerlich hilft er als Tee bei Erkrankungen der Atemwege.

In Tibet sind zwei Arten heimisch: der Niedrige oder Tibet-Wegerich (*P. tibetica*) und der Himalaja-Wegerich (*P. himalayica*). Mit den grünen Blättern behandeln die Einheimischen leichte Verbrennungswunden. Im angrenzenden Ladakh und Nepal dient der Saft der Pflanzen als Gegengift bei Schlangenbissen. Über die Erfolgsquote gibt es aber keine Angaben.

Der Läuseschreck

Die artenreiche Gattung der Läusekräuter umfasst rund 600 Arten. Zahlreich sind sie in den Alpen vertreten. Man findet sie auf feuchten Wiesen und Weiden, an Bachrändern und in Gebüsch. Sie bevorzugen lockeren, kalkhaltigen Boden in einer Höhe von 1400 bis 2400 Metern.



Die Blütenfarbe ist schwefelgelb oder purpurrot. Der Name «Läusekraut» geht auf die Verwendung der Pflanze zurück. Früher diente der Absud der Pflanze als Mittel gegen Läuse bei Mensch und Haustier.

Von den Arten, die im Himalaja gedeihen, sind zwei für die tibetische Medizin besonders von Interesse: Das Langblütige und das Punktierte Läusekraut.

Das Verbreitungsgebiet der ersten Art erstreckt sich von Baltistan bis Bhutan, Tibet und Westchina in einer Höhe von 3500 bis 5000 Metern. Die tibetische Medizin verwendet einen Absud aus den schwefelgelben Blüten, der, so wird berichtet, zu einer schnelleren Beweglichkeit der Spermien verhilft. Wissenschaftliche Belege dafür gibt es allerdings noch nicht.

Die zweite Art, die rosarote *Pedicularis punctata*, wächst im West-Himalaja, von Afghanistan und Pakistan bis Kaschmir. Auch in ihrem Fall liegen keine Untersuchungen über wirksame Substanzen vor. Nichtsdestotrotz ist die Palette der Anwendung breit gefächert. Ein Tee aus den frischen Blüten soll das Abhusten erleichtern, aber auch bei leichteren Lebensmittelvergiftungen wohltuend wirken. Interessant und vielversprechend scheint auch die äussere Anwendung bei Haarausfall sowie gegen ergraute Haare, denen die Pflanze die ursprüngliche Farbe wiedergeben soll.

• Olga Chudovska

Alle Läusekräuter sind Halbschmarotzer, die mit Saugorganen (Haustorien) den Wurzeln von Wirtspflanzen Wasser und Nährsalze entziehen. Die Arten können deshalb auch auf trockenen Standorten gedeihen. Abgebildet ist das heimische Quirlblättrige Läusekraut (*Pedicularis verticulata*).

Einige Bilder für diesen Beitrag wurden von einem Spezialisten für Tibetreisen zur Verfügung gestellt. Beachten Sie die «Himalaja-Naturmedizin-Reise» (Anzeige S. 42).