

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 82 (2004)

**Heft:** 7-8

**Artikel:** Ganzheitliche Heilkunst aus dem Himalaja

**Autor:** Dahinden, Maja

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724639>

### **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:** 11.01.2026

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

# Ganzheitliche Heilkunst aus dem Himalaja

*Sie ist uralt, aber keineswegs veraltet. Ganz im Gegenteil: Die Tibetische Medizin, die mit der Kraft von Pflanzen, Kräutern, Harzen und Mineralien heilt, ist auch im Westen gefragt.*

von MAJA DAHINDEN

Die Tibetische Medizin ist eines der ältesten Medizinsysteme der Welt und stark im Buddhismus verwurzelt. In ihrer heutigen Form gibt es die Heilkunst aus dem Himalaja seit dem 7. Jahrhundert. Sie wurde unter anderem von den alten Griechen, den Chinesen und den Indern beeinflusst.

Dr. Kalsang Shak, der seit vielen Jahren eine Praxis für Akupunktur und tibetische Heilkundeberatung in Baar ZG führt, ist überzeugt, dass diese ganzheitliche Therapie, die sich für Alt und Jung gleichermaßen eignet, eine Zukunft hat – gerade in unserer westlichen Zivilisation. «Besonders bei psychosomatischen Beschwerden bietet die Tibetische Medizin grosse Hilfe», sagt der in Indien ausgebildete Mediziner, und er fügt hinzu: «Ihre Wirksamkeit ist durch verschiedenste wissenschaftliche Studien getestet worden, was sehr wichtig ist für die Akzeptanz der Tibetischen Medizin im Westen.»

Im Unterschied zur Schulmedizin versucht die Tibetische nicht, Symptome zu bekämpfen, sondern die Körperenergien wieder ins Lot zu bringen. Dabei spielen natürliche Heilmittel eine zentrale Rolle. Rund dreihundert Medikamente auf Pflanzenbasis werden in der Tibetischen Medizin heute noch regelmäßig hergestellt und verschrieben.

Besonders bewährt haben sich tibetische Arzneimittel bei den im Westen verbreiteten Altersbeschwerden wie Arteriosklerose und Durchblutungsstörungen sowie Magen-Darm-Problemen. So wird



**Die Apotheke der Natur:**  
die Grundstoffe für tibetische Medikamente.



eine in der Schweiz hergestellte Rezeptur (Padma 28) erfolgreich gegen blockierte oder verengte Gefäße eingesetzt – etwa bei Angina Pectoris und der so genannten «Schaufensterkrankheit», die beim Gehhen infolge von Durchblutungsstörungen Schmerzen bereitet. Gute Resultate zeigt das Rezept zudem bei Menschen, die an «Raucherbeinen» leiden. Auch gegen «offene» Beine von Diabetes-Patienten wurden damit beste Erfahrungen gemacht.

Die Kräuter werden als Pulver, Sirup, Salbe oder Tee, meist aber in Form von Pillen verabreicht. Das Besondere an diesen tibetischen Kräutermischungen ist die vielfältige Zusammensetzung der Tabletten aus meist mehreren Dutzend, ja bis zu 70 Bestandteilen. Nebst Heilmitteln zum Schlucken wendet die Tibetische Medizin auch äusserliche Methoden an. «In meiner Praxis kommt vor allem die Tibetische Akupunktur zum Einsatz»,

## TIBETISCHE MEDIKAMENTE AUS DER SCHWEIZ

Die Schweiz ist das erste westliche Land, in dem tibetische Arzneimittel hergestellt worden sind. Seit 1969 produziert die Firma Padma in Schwerzenbach ZH Heilmittel auf der Grundlage tibetischer Rezepturen und hat in Sachen Qualität mittlerweile Weltruf erlangt. Ihr Ziel ist es, die Wirksamkeit des alten Heilwissens mit modernsten Forschungsmethoden zu belegen und der Tibetischen Medizin dadurch in der westlichen Welt zu Anerkennung zu verhelfen. Ihr Bestseller heisst «Padma 28», das bei chronisch-entzündlichen Krankheiten

wie Durchblutungsstörungen in Armen und Beinen, bei schlecht heilenden Wunden, chronischer Bronchitis und Polyarthritis angewendet wird. Die Kräuter-tabletten verbessern die Durchblutung und stärken die Immunkräfte. Das Medikament ist in Apotheken und Drogerien rezeptfrei erhältlich. Wird es durch den Arzt verschrieben, übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Weitere Informationen gibt es bei der Padma AG, Wiesenstr. 5, 8603 Schwerzenbach, Telefon 043 343 44 44, Mail [mail@padma.ch](mailto:mail@padma.ch), [www.padma.ch](http://www.padma.ch)



BILDER: ZVG

sagt Dr. Kalsang Shak. «Als weitere Behandlungsmethode verwende ich Massagen, Bäder, Schröpfen oder Moxibustion. Dabei werden kleine Kräuterhäufchen direkt auf der Haut abgebrannt.»

Die wichtigste Methode in der Tibetischen Medizin, um Krankheiten zu finden, ist die Pulsdiagnose. Nicht die Zahl der Herzschläge interessiert den Arzt. Über den Puls werden die Organe überprüft. Insgesamt 48 verschiedene Pulse sind fühlbar. Mindestens zwölf muss ein guter Arzt unterscheiden können. «Auch die Zungendiagnose liefert wichtige Erkenntnisse über den Gesundheitszustand, ebenso der Urin», führt Dr. Shak aus.

Im Zentrum der Untersuchung aber steht immer das ausführliche Gespräch, was gerade auch ältere Menschen besonders schätzen. «Oft müssen Lebensstil und Ernährung geändert werden, damit der Mensch wieder ins Gleichgewicht kommt», sagt der gebürtige Tibeter.

Die Tibetische Medizin wurzelt in der Vorstellung, dass die Welt aus den Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum zusammengesetzt ist. Beim Menschen kommen drei wichtige Dinge hin-

zu: die so genannten Körpersäfte Wind, Galle und Schleim. Diese drei Begriffe sind nicht wörtlich gemeint, sondern stehen stellvertretend für Körperenergien. So symbolisiert Wind die Bewegung des Körpers und ist unter anderem verantwortlich für Atmung und Sprache. Galle steht für die Wärme des Körpers und reguliert die Verdauung. Mit Schleim sind die Flüssigkeiten gemeint, dank welchen der Organismus läuft «wie geschmiert».

Diese Harmonie kann jedoch gestört werden, hauptsächlich durch die so genannten drei Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung. Gemäss buddhistischem Glauben werden diese drei Gifte beeinflusst durch die Unwissenheit. Doch auch handfestere Ursachen können den Menschen krank machen, sagt die Tibetische Medizin. Zum Beispiel eine falsche Ernährung, ungünstiges Klima, seelische Störungen oder falsches Denken und Handeln. Das Ziel jeder Behandlung ist es daher stets, die Körperenergien wieder auszubalancieren – oder wie es Dr. Kalsang Shak ausdrückt: «Befinden sich alle Elemente und die drei Säfte im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund.» ■

## BUCHTIPPS

► Egbert Asshauer: «Tibets sanfte Medizin». Oesch Verlag Zürich 2003. CHF 34.80. Erfahrungen eines Schulmediziners.

► Gabriele Feyerer: «Padma 28 und andere tibetische Kräutermittel». Windpferd Verlag 2002. CHF 23.50. Eine unabhängige Kennerin der westlichen und östlichen Naturmedizin berichtet über persönliche Erfahrungen.

► Franz Reichle (Hrsg.): «Das Wissen vom Heilen». Erweiterte Neuauflage, Oesch Verlag Zürich. CHF 34.80. Das Buch zu Reichles Film. Umfangreicher Anhang mit weiterführenden Informationen.

► «Tibet, Land der tausend Täler», Rosenheimer Verlagshaus, Rosenheim, 96 S., CHF 25.90.–. Kaum eine andere Region auf unserem Planeten übt auf die Menschen eine derartige Faszination aus wie Tibet. Die höchsten Berge der Welt im Himalaya, die tiefe Spiritualität der Bewohnerinnen

und Bewohner und die wilde Ursprünglichkeit der Landschaft sind nur einige der Eigenschaften, welche die Vielfalt Tibets ausmachen. Von den besonderen Begegnungen mit der Natur, den Menschen und ihrer Kultur, welche die Touristen im Land am Fuss des Mount Everest erwarten, berichtet der eindrucksvolle Bildband. Mit dem Talon auf Seite 66 können Sie diesen zu sich nach Hause holen.



## WEITERE ADRESSE

► IG Tibetische Medizin, Am Luchsgraben 53, 8051 Zürich, Telefon 01 321 52 31, Fax 01 321 52 31. Mail [info@ig-tibetische-medizin.ch](mailto:info@ig-tibetische-medizin.ch) Internet [www.ig-tibetische-medizin.ch](http://www.ig-tibetische-medizin.ch) Hier gibt es Angaben über Aus- und Weiterbildung in Tibetischer Massage.