

# Theorie und Praxis der tibetischen Medizin

von Dr. med.  
Egbert Asshauer,  
Hamburg

## 2. Teil

*Im Rahmen der Hamburger Tibetwochen hat das Tibetische Zentrum e.V. vom 28. September bis 4. Oktober 1991 zu dem Besuch des Dalai Lama einführende Vorträge und Filme in der Universität Hamburg veranstaltet. In der letzten Ausgabe von »Tibet und Buddhismus« konnten Sie bereits den ersten Teil des am 29. September gehaltenen Vortrags über die Theorie und Praxis der tibetischen Medizin lesen. Nachfolgend nun der zweite und letzte Teil. In diesem Zusammenhang möchten wir auch auf den bevorstehenden Besuch des bekannten tibetischen Arztes Dr. Tenzin Chodrak hinweisen, der im alten Tibet Leibarzt des Dalai Lama war (siehe Programmteil Seite 46/47).*

## Tibetische Pharmakologie

Ein ganz besonders schwieriges Kapitel der tibetischen Medizin ist die Pharmakologie: Die tibetische Medizin ist berühmt für ihre Pflanzenheilkunde. Sie beruht auf einer Tradition von Hunderten von Jahren und wäre es gewiß aller Anstrengungen wert, erhalten zu werden. Aber es gibt nur noch wenige Pflanzenheilkundige und darüber hinaus sind viele der wichtigsten Pflanzen aus dem Hochhimalaja bereits ausgestorben oder sind vom Aussterben bedroht.

Wir haben weiter in Teil 1 gesehen, daß sich der menschliche Körper und seine Säfte aus den Elementen aufbauen. Dementsprechend ist die Lehre von den Elementen auch, ne-

ben der Säftelehre, die Grundlage der Pharmakologie.

### Die Eigenschaften der Elemente

Die Elemente haben bestimmte Eigenschaften wie heiß oder kalt, leicht oder schwer, rau oder glatt, fettlos oder ölig und trocken oder feucht. Diese Eigenschaften finden sich natürlich auch in den einzelnen Säften wieder. Auch alle Nahrungsmittel und Pflanzen, die zu Heilmitteln verarbeitet werden, spiegeln jeweils die Eigenschaften des Elementes wieder, das in ihrem Aufbau überwiegt. Diese Grundregel bestimmt sowohl die Diätetik als auch die Arzneimittellehre. Kennt man die elementare Zusammensetzung, dann kennt man auch die Eigenschaften einer Heilpflanze

und kann damit ihre Wirkung vorhersehen. Natürlich kommt dann sofort die Frage, woher man denn weiß, aus welchen Elementen sich eine bestimmte Heilpflanze oder ein bestimmtes Nahrungsmittel zusammensetzt. Die Antwort ist verblüffend einfach: Man erkennt es am Geschmack.

Die Tibeter unterscheiden 6 Geschmacksrichtungen: sauer, salzig, scharf, süß, bitter und herb, die sich jeweils aus verschiedenen Elementen zusammensetzen. Zum Beispiel hat die Geschmacksrichtung süß die Elemente Wasser und Erde als Basis und entspricht damit genau dem Saft Schleim, der sich ebenfalls aus Wasser und Erde konstituiert. Dazu kommen 8 Potenzen und 17 Qualitäten einer Heildroge, die in jeder Heildroge je nach ihrem elementaren Aufbau verschieden große Anteile haben

und am Geschmack erkannt werden. Die einzelnen Anteile werden von **1-10 arbiträr** gewichtet.

Nehmen wir zum Beispiel einen Patienten mit einer Störung **des** Saftes Wind, dann wissen wir, daß bei diesem Patienten die Eigenschaften **des** Saftes Wind, die mit denen **des** Elementes Wind identisch sind, im **Exzess** vorhanden sind: Es müssen die Eigenschaften leicht, kalt, rau und **fettlos** im Übermaß vorhanden sein. Nimmt man zur Therapie **eine** Droge mit scharfem Geschmack, **welche** die gleichen Eigenschaften hat, dann würde man die Störung verschlimmern. Es wäre so, als wenn man **Öl** ins Feuer gießt.

Idealer ist da eine Droge mit süßem Geschmack mit überwiegend entgegengesetzten Eigenschaften: Ein Ungleichgewicht der Säfte mit einem **Übermaß** bestimmter elementarer Potenzen wird durch ein Heilmittel mit unähnlichen Eigenschaften neutralisiert, durch ein Heilmittel mit **ähnlichen** Eigenschaften aber verschlimmert.

Mit Drogen von süßem Geschmack kann man so Wind- und Gallekrankheiten, mit Drogen von saurem und salzigem Geschmack Wind- und Schleimkrankheiten behandeln. Das entspricht der Theorie, daß Wind den übrigen Säften ihre Energie gibt.

## Welche Faktoren die Eigenschaften der Heilmittel beeinflussen

Dieses Verfahren ist in sich absolut logisch, wird aber durch verschiedene Faktoren kompliziert. Vom Geschmack einer Droge vor ihrer Einnahme wird ein Geschmack nach der Magenpassage unterschieden, der die Geschmacksrichtungen auf **3**, nämlich süß, sauer oder bitter einengt. Heiße oder kalte Potenzen einer Droge können durch ihren Standort oder durch ihre Aufbereitung so verändert werden, daß eine gegenteilige als die erwünschte Wirkung **eintritt**. Außerdem müssen **gegebenfalls** Nebenwirkungen einer Droge durch Zusatz anderer ausgeglichen werden. Dazu muß der Gesamteffekt eines aus vielen Pflanzen gemischten Heilmittels berücksichtigt werden, der ein ganz anderer sein

kann als der seiner Einzelbestandteile.

In der Literatur gibt es für diese verschiedenen, komplizierten Schritte keine verbindlichen Richtlinien. Es fehlen fast immer exakte Maß- und Gewichtsangaben. Entscheidend sind das Wissen und Können **des** einzelnen Arztes oder Pharmakologen, der sein Wissen jeweils von seinem Lehrer in mündlicher Unterweisung erhalten hat.

Siedlungen gehen. Aus dem Institut sind seit Anfang der **50er** Jahre bis jetzt **70** Ärzte hervorgegangen. **40** Studenten werden derzeit ausgebildet.

Angeschlossen ist auch eine Abteilung für Astrologie. Die Astrologie spielt eine Rolle bei der Vorhersage von günstigen Tagen zur Herstellung besonders kostbarer Medizin, den sogenannten Juwelentropfen, die unter Durchführung eines speziellen Ritus



*Mischung der Heilkräuter für die Pillenherstellung*

## Das »Tibetan Medical Institute\* in Dharamsala

Weitere Probleme entstehen beim Sammeln der Pflanzen zur richtigen Zeit und am richtigen Ort sowie bei der Aufbereitung, Vermischung und Zubereitung der einzelnen Drogen, die aber eher den Fachmann interessieren.

Die Arzneimittelproduktion der **Exiltibeter** ist am **Tibetan Medical Institute** in Dharamsala zentralisiert. Das Institut untersteht der dort ansässigen Exilregierung **des Dalai Lama**. Es betreibt **35** Zweigkliniken überall dort, wo die ca. **100.000 Exiltibeter** verstreut leben, d.h. besonders in den Himalajaregionen und in **Südin**dien. Dem Institut ist ein Medizinkolleg angeschlossen, wo die Jungmediziner **5 Jahre** studieren und anschließend **2 Jahre** praktisch arbeiten, ehe sie diplomiert werden und in die

bei Mondlicht angefertigt werden. Auch kühle Drogen brauchen generell Mondlicht, da die kühle Energie **des** Mondes diese Potenzen aktiviert. Es gibt auch Tage, an denen Heilmittel nicht hergestellt werden sollen, bzw. Patienten nicht behandelt werden dürfen. Um sie zu bestimmen, braucht nicht erst der Astrologe befragt zu werden, sondern der Arzt selber muß astrologische Kenntnisse haben. In den alten medizinischen Texten ist die Astrologie immer mit-enthalten.

Der Leiter der Abteilung, Professor **Dakton**, hat mir **erzählt**, daß nach der Kulturrevolution in der traditionellen Ausbildungsstätte für tibetische Medizin in **Lhasa**, dem berühmten **Mäntsi-kang** (Institut für Medizin und Astrologie), **tantrischer** Buddhismus und Astrologie aus dem Lehrplan herausgenommen worden seien. -Nach seinem Wissen hätten die Ärzte jetzt Schwierigkeiten, mit dem verbleibenden Gerüst wirksam zu arbeiten. Dort in **Lhasa** sei die Medizin im Abstieg.

# Ursachen und Therapien von Krankheiten

## Die verschiedenen Therapiemaßnahmen

Die Krankheitsursachen sind nach der tibetischen Medizinlehre falsches Denken, falsche Diät und falsches Verhalten, ungünstiges Klima und schlechtes Karma und Einfluß der Planeten und böser Geister. Richtige Diät und richtiges Verhalten stehen in der Theorie an erster Stelle der Heilmaßnahmen, in der Praxis treten sie aber weit in den Hintergrund, einfach weil sie oft nicht zu ändern sind.



*Trocknung der fertigen Pillen auf dem Dach des Medical Institute*

sprechend sind die Therapiemaßnahmen.

Falsches Denken wird geändert durch ein religiöses Leben. Falsche Diät kann korrigiert werden; allerdings macht das praktisch in einem Land der Dritten Welt bei den extrem armen Exil-Tibetern wesentlich größere Schwierigkeiten als bei uns, wenn eine Korrektur überhaupt möglich ist.

Mit richtigem Verhalten ist hier weniger ethisches Verhalten gemeint als praktisches Verhalten in bezug auf Klima und Umwelt: Also eine Art Körper- und Umweithygiene. Man soll sich dem Wetter entsprechend anziehen. Man soll seine Sinnesorgane nicht überlasten und z.B. — bei uns — nicht zuviel fernsehen. Mit Körper, Geist und Sprache soll man vorsichtig umgehen, d.h. nicht zuviel joggen oder übermäßig Sport treiben, nicht redselig sein und nicht wie ein Workaholic zuviel arbeiten. Kurz, man soll alles mit dem rechten Maß tun.

Am häufigsten ist wie überall in der Welt die Verordnung von Pillen. Das ist der wichtigste Teil der sogenannten internen Therapie. Dazu kommen gegebenenfalls zusätzlich Moxabustion, Aderlässe und andere Techniken. Das ist die externe Therapie. Schließlich gibt es noch — und keineswegs an letzter Stelle — religiöse Heilmaßnahmen.

Windkrankheiten erfordern eine schwere, hitze-erzeugende Nahrung, die den leichten und flüchtigen Eigenschaften der Windstörung entgegenwirkt. Windstörungen werden durch exzessiven Genuß von Tee, Schweinefleisch, Gurken und Kaffee verstärkt und durch vitaminarme Nahrung wie z.B. Kartoffeln und Gemüse, bei denen das Kochwasser weggeschüttet wird, oder aufgewärmtes Essen. Eine warme, freundliche Umgebung wird empfohlen. Da es sich um eine Kälte-Krankheit handelt, werden stark wirkende Arzneien genommen, d.h. Pillen, die unter Umständen auch Beimengungen von Metallen und Juwelen enthalten. Auch heiße Bäder und Moxabustion, bei der Beifuß auf der Haut abgebrannt wird, eine hitzende Behand-

lung und Ölmassagen werden empfohlen.

Entsprechend sieht die Behandlung von Hitze-Krankheiten aus. Sie erfordern eine kühle, bittere und fettarme Nahrung. Eine kalorienreiche, hitzende Ernährung wäre dagegen schädlich. Dementsprechend sollen Pfeffer, Hammelfleisch, zuviel Fleisch generell und Butter gemieden werden. Der Patient kommt in eine kühle Umgebung. Es werden Medikamente mit Kältecharakter und Abführmittel oder Aderlässe verordnet.

Bei Schleimkrankheiten wird man dem Patienten appetitanregendes, vitaminreiches Essen geben. Unreife Früchte, ungekochtes Getreide, rohe Gemüse und Salate, kate gekochte Speisen sollen gemieden werden. Der Patient soll sich viel bewegen und er soll es warm haben. Brechmittel und Moxabustion runden die Therapie ab.

## Die internen Therapieformen

Die interne Therapie basiert auf Heilkräutern. Neben den Pillen gehören dazu auch Abführmittel, Brechmittel, Schnupfmittel, Inhalationen, Einläufe, Massagen und Mineralbäder sowie Räucherungen zur Gesunderhaltung. Aus Kostengründen werden diese Methoden selten, -wenn überhaupt — angewendet.

Pillen werden in heißem Wasser oder Eiswasser, in Zucker oder Honig genommen, wodurch kühlende oder hitzende Potenzen gestärkt werden. Heiße Medizin nimmt man morgens ein, wenn der kühle Schleim im Körper dominiert; kalte Medizin am Nachmittag oder Abend, wenn die heiße Galle überwiegt und Medizin gegen Wind-Krankheiten sollte man nachts einnehmen.

Die tibetische Medizin kennt natürlich auch andere Darreichungsformen wie Dekokte, Pulver, Sirupe, Butter, Ole, Salben, Aschen und Zäpfchen. In der Praxis nimmt man aber heute nur noch Pillen. Es kostet einfach zuviel, die Medikamente in anderen Zubereitungsformen herzustellen und ständig vorrätig zu halten.

Jede Pille enthält etwa 5-35 Ingredienzien. Sie ist bei richtiger Lagerung etwa ein Jahr haltbar. Es gibt aber auch Medikamente, die 80 und



**melt**, verteilt und in geistige Energie umgesetzt wird. Die buddhistische **Cakrenlehre** beschäftigt sich vornehmlich mit der Verwandlung der fließenden Energie in geistige Potenzen oder **Bewußtseinsstufen**, die sich im Erleuchtungsbewußtsein vervollkommen und auflösen<sup>1</sup>. Sie wird nicht in der profanen Medizin, sondern nur in der Meditation angewendet.

Die feine Substanz oder Energie, die den Körper durchströmt, erhält bei der Empfängnis einen Anteil von der Mutter und einen vom Vater. Die **subtilsten** Anteile beider ruhen zusammen wie ein Same im Herzchakra. Die Feinsubstanz verteilt sich mit

## Gebete, Mantras und Visualisationen

Anders ist es mit Gebeten, **Mantras** und **Visualisationen des Medizinbuddha**. Sie werden auch vom Arzt angewendet in der Absicht, die Wirkung anderer Heilmaßnahmen zu verstärken. Auch diese Techniken zielen unausgesprochen auf den feinstofflichen Körper: Vom himmelblauen Körper **des Medizinbuddha** gehen vielfarbige Strahlen aus. Er wird deshalb auch der strahlende König genannt. Seine Strahlung zerstört die 3 Gifte und bringt die 3 Säfte zurück in ihr harmonisches Gleichgewicht. In

ihm werden Weisheit, Ehrlichkeit, Hingabe, angenehmes **Außeres** und Liebenswürdigkeit verlangt. Er soll nicht auf das Geld sehen, sondern seinen Lohn in dem Guten sehen, das er getan hat. Wenn ein Arzt sich vorstellt, daß der Patient sein Vater oder seine Mutter in einem früheren Leben gewesen sein kann, dann wird er ihm in einer Haltung der Liebe und Geduld begegnen.

Bei jeder Behandlung soll sich der Arzt vorstellen, wie schwierig es ist, eine menschliche Wiedergeburt zu erlangen. Sie bildet die beste Grundlage\* für das Erlangen der Befreiung un der höchsten Erleuchtung. So ist das Heil **des Leibes** für den Buddhisten auch eine Voraussetzung für das Heil der Seele, und der Arzt hat die Verpflichtung, mit seiner Kunst zur Vollendung seines Mitmenschen beizutragen. Wenn er sich in den Medizinbuddha transformiert, dann wirkt seine Medizin nicht nur wie jedes andere profane Heilmittel auch, sondern darüber hinaus wie der Segen **des Buddha**.

Durch diese Einstellung, daß das letzte Ziel **des Menschen** die **Verwirklichung** seiner **Buddhanatur** ist, und daß die Medizin ganz wesentlich zu dieser Verwirklichung beitragen kann, wird die tibetische Medizin zu einer durch und durch buddhistischen Medizin und unterscheidet sich von allen anderen traditionellen Medizinsystemen. Nur ein Arzt, der selbst dem **Bodhisattva-Ideal** folgt, kann **nach** Auffassung der tibetischen Ärzte mehr als nur punktuelle Erfolge erzielen: Hiermit ist dann auch die Grenze gesetzt, die einer Übernahme der tibetischen Medizin durch westliche Ärzte oder Heilpraktiker entgegensteht.

<p><b>Krankheiten werden verursacht durch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Falsches Denken</li> <li>■ Falsche Diät</li> <li>■ Falsches Verhalten</li> <li>■ Ungünstiges Klima</li> <li>■ Seelische Störungen</li> <li>■ Schlechtes Karma</li> <li>■ Einfluß der Planeten</li> <li>■ Geister und Dämonen</li> </ul>	<p><b>Windstörungen werden ausgelöst durch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Exzessiv bittere, leichte und rauhe Nahrung</li> <li>■ Kälte und Wind</li> <li>■ Langes Fasten und <b>Mangelernährung</b></li> <li>■ Blutungen, schweren Durchfall und Erbrechen</li> <li>■ Exzessiven Geschlechtsverkehr</li> <li>■ Schlafentzug</li> <li>■ Stress</li> <li>■ Zwanghaftes Denken</li> <li>■ Exzessive Freude oder Trauer, Depression</li> <li>■ Fehlerhafte Meditationspraxis</li> </ul>
<p><b>Einige Symptome von Wind-Störungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gliederschmerzen</li> <li>■ Diffuse Schmerzen</li> <li>■ Appetitlosigkeit</li> <li>■ Geblähter Magen</li> <li>■ Gedankenflucht</li> <li>■ Ruhelosigkeit</li> <li>■ Seufzen und Gähnen</li> <li>■ Zittern und Kältegefühl</li> <li>■ Müdigkeit und Schwäche</li> <li>■ Angstzustände</li> </ul>	<p><b>Heilung von Wind-Krankheiten durch:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. schwere, hitzeerzeugende Nahrung</li> <li>2. warme, freundliche Umgebung</li> <li>3. schwere, stark <b>wirkende</b> Arznei</li> <li>4. heiße Bäder, <b>Moxabustion</b>, Ölmassagen</li> </ol>

**dem** Blut im ganzen Körper, ohne sich mit ihm zu vermischen. Sie entspricht der vitalen Essenz oder der Zeugungsflüssigkeit, dem Endprodukt **des** Stoffwechsels, das wir früher kennengelernt haben (siehe Teil 1). Sie ist die Grundlage **des** Bewußtseins, untrennbar gekoppelt mit der Windenergie. Sie bewegt sich rhythmisch im Körper: Wird sie blockiert, kommt es vornehmlich zu geistigen oder seelischen Krankheiten.

Die sogenannte **Cakrenheilung** darf nur durch hohe Lamas ausgeübt werden. Auch Yoga, Meditation und Atemübungen gehören ganz im Gegensatz zu dem, was wir uns hier vorstellen mögen, nicht zu den Heilmethoden, die vom Arzt quasi verschrieben werden, noch werden sie im allgemeinen von Laien oder **»niedereren«** Mönchen zur Gesunderhaltung oder als Therapie durchgeführt. In der normalen Heilkunde haben diese Techniken nichts zu suchen.

seinen Händen hält er eine Schale, in der sich der Nektar einer mystischen Pflanze, der sogenannten **»vollständig siegreichen Myrobalane«** befindet. Sie kommt immer mit dem Erscheinen eines neuen Buddha in die Welt und kann die Störungen aller 3 Säfte heilen.

Bei der Herstellung der Medizin, besonders der Juwelenpille, visualisiert der Arzt, daß der Nektar aus der Schale **des** Medizinbuddha tropft und die Medizin mit seiner Kraft anreichert. Aber auch bei der Behandlung mit **Moxa** und der Goldenen Nadel transformiert sich der Arzt gelegentlich in den Medizinbuddha, um die Wirkung der Therapie zu verstärken und zu erweitern.

## Die Ethik des tibetischen Arztes

Schließlich noch ein Wort zur Ethik **des** tibetischen Arztes, der ja immer auch ein buddhistischer Arzt ist. Von

Anmerkungen der Redaktion:

1. Entsprechend der üblichen Darstellungsweise, wandelt sich die fließende und damit formhafte Windenergie nicht in Geist und umgekehrt. So sagt z.B. Dharmakīrti in seinem **»Kommentar zu [Dignāgas] Kompendium der gültigen Erkenntnis (Pramāṅavārttika)«**: **»Das, was nicht Geist ist, kann nicht zur substantiellen Ursache für das Bewußtsein dieses Lebens werden.. So beschattigen sich die trantrischen Cakrenlehren mit der Sublimierung und Reinigung sowohl der physischen Windenergie als auch derverschiedenen Bewußtseinsformen.**

2. Auch Wesen der Bereiche der Form und **Formlosigkeit können** die höchste Erleuchtung erlangen.