

## Tibetische Medizin

# Das Heilwissen vom Dach der Welt

Die Traditionelle Tibetische Medizin zählt zu den ältesten Heilsystemen der Welt. Obwohl sie hierzulande noch wenig bekannt ist, steht fest: Bei chronischen Erkrankungen ist sie eine ernst zu nehmende Ergänzung zur westlichen Schulmedizin – sei es bei Durchblutungsstörungen, Verdauungsproblemen oder Burn-out.

Marie-Luce Le Febvre de Vivy

**M**it unserer westlichen Sichtweise von Gesundheit ist es nicht ganz einfach, den holistischen Heilansatz der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM) zu verstehen. Vereinfacht gesagt gilt: Gemäss TTM wird jeder Mensch mit einer sogenannten Grundkonstitution geboren, die aus drei Körpersäften besteht: Wind (rLung), Galle (Tripa) und Schleim (Beken). Der Anteil der einzelnen Körpersäfte ist bei jedem Menschen individuell. Bei manchen Personen herrscht die bewegende rLung-Energie vor, die vor allem das vegetative Nervensystem, die Psyche, Herz, Lunge, Dünn- und Dickdarm tangiert. Steht die hitzige Tripa-Energie im Vordergrund, spielen Verdauung, Infektionen, Körperwärme, Stoffwechsel wie auch Entschlusskraft und Selbstvertrauen eine wichtige Rolle. Dominiert das kalte Beken-Element, geht es bei der Gesundheit um Themen wie Knochen, Gelenkprobleme, Schilddrüse, Schlaf, emotionales Gleichgewicht oder Toleranz. Gesund ist, wer nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig in Einklang ist mit seiner angeborenen Grundkonstitution. Krank wird, wessen Körpersäfte durch unpassende Ernährung, falsche Lebensweise oder vergiftende Gedanken aus dem Gleichgewicht geraten. Die tibetische Medizin unterscheidet sehr fein und kennt 84000 Krankheitsbilder! – Ein Interview mit Dr. tib. med. Dönkie Emchi, einer der rund 2000 akademisch gebildeten Ärztinnen und Ärzte der Traditionellen Tibetischen Medizin mit Praxis in Schaffhausen ([www.tibetmedizin.org](http://www.tibetmedizin.org)).



Dr. tib. med. Dönkie Emchi

**TTM behandelt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Was heisst das genau?**

**Dr. tib. med. Dönkie Emchi:** Die tibetische Medizin betrachtet einerseits die physische Ebene. Hier geht es um Ernährung, Stoffwechselprobleme, Bewegung oder zu viel Schleim. Genauso wichtig ist aber auch die Geisteshaltung eines Menschen. Jeder Mensch hat gewisse Erwartungshaltungen –

an andere Menschen, ans Leben usw. Ist diese Erwartung übertrieben, entsteht zwangsläufig Enttäuschung. Aus Sicht der TTM können Ignoranz, Gier und Hass – die sogenannten drei Geistesgifte – krank machen.

**Wie untersuchen Sie eine Person, die erstmals zu Ihnen kommt?**

Ich halte mich an die klassische Reihenfolge der tibetischen Medizin. Erste Informationen liefert der erste optische Eindruck, wenn der Patient in die Praxis hereinkommt. Meistens lässt sich seine Grundkonstitution bereits erkennen. Beim Anamnese-Gespräch gehe ich bis in die Kindheit zurück, frage nach Operationen, wichtigen Geschehnissen usw. Dann folgt die Pulsdiagnose, um den aktuellen Zustand des Körpers zu messen bzw. zu eruieren, was zur Krankheit geführt hat. Eine weitere Untersuchungsmethode ist die optische Urindiagnose.

**Wie ist es möglich, über den Puls eine Krankheit festzustellen?**

Behauptet jemand aufgrund einer Pulsdiagnose, einen bösartigen Tumor zu erkennen, würde ich dies nicht gleich für bare Münze nehmen. Dies «nur» anhand eines Pulses zu diagnostizieren, ist sehr schwierig. Es braucht jahrelange Erfahrung, um die 48 verschiedenen Basis-Pulsarten und die 368 differenzierten Pulsarten zu unterscheiden. Je älter und erfahrener ein Arzt ist, desto tiefgründiger werden seine Diagnosen. In der tibetischen Kultur wird diese Fähigkeit in Familientradition von Generation zu Generation weitergegeben. Ein guter traditioneller Arzt wird nicht nur an seinem «intellektuellen» Wissen gemessen, sondern auch an seinem Mitgefühl gegenüber den Patienten.

**Für wen ist die tibetische Medizin geeignet?**

TTM ist eine gute Ergänzung zur Schulmedizin. Ihre Stärke liegt in der Behandlung von chronischen Krankheiten. Im akuten Bereich ist die Schulmedizin besser. Hilfreich ist TTM auch bei subtilen Krankheiten, die sich mit schulmedizinischen Methoden und Appa-



Der Wind soll die Gebete auf den Gebetsfahnen in den Himmel tragen.

raten nicht messen lassen und die dann oft fälschlicherweise als Simulation dargestellt werden. Zentrale Themen in meiner Praxis sind zudem Burn-out, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen oder Beziehungskonflikte.

**Wie sieht die Therapie aus?**

In der TTM beginnt man klassischerweise mit der sanftesten Medizin und das ist die Ernährung. Es geht aber nicht nur um sogenannt gesunde und ungesunde Lebensmittel wie in der Schulmedizin. Sicher ist es ein Plus, wenn man vitaminreich und viele Gemüse isst. Wichtiger ist, welche Grundkonstitution ich habe, wie ich die Nahrung zu mir nehme (mental oder von der Kochweise her), wann ich gewisse Lebensmittel esse und welche Zutaten ich kombiniere.

**Was kommt nach der Ernährungsberatung?**

Liegt ein seelisches Problem vor, helfen Gespräche, Klarheit zu finden. Es geht um die Geistesgifte. Hass kann beispielsweise eine Leberstauung verursachen. Es macht wenig Sinn, fettarm zu essen oder eine Leberkur zu machen, wenn das Hass-Thema nicht mitbehandelt wird.

**Und was ist mit Kräuterpillen?**

Die kommen ergänzend dazu, um dem Körpersystem die Impulse zu geben, die zur Gesundung fehlen – um das Gleichgewicht der Körpersäfte wiederherzustellen. Weitere Massnahmen sind Massagen, Schröpfen oder Bäder, je nach Patient. Das Therapie-Angebot der TTM dient auch der Prävention: Tibeter suchen den Arzt auch vorsorglich auf, nicht erst, wenn sie krank sind. Menschen im Westen hingegen warten oft zu lange, bis sie Hilfe holen. ■

In der Schweiz (und weltweit) gibt es nur eine Firma, welche die Zulassung für die Herstellung von tibetischen Arzneimitteln in westlichen Ländern erhalten hat. Ihre Produkte sind in Apotheken und Drogerien, teilweise sogar exklusiv in Apotheken erhältlich. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Weitere Informationen auf [www.tibetischemedizin.org](http://www.tibetischemedizin.org)