

# Theorie und Praxis der tibetischen Medizin

von Dr. med.  
Egbert Asshauer,  
Hamburg

## 1. Teil

*Im Rahmen der Hamburger Tibetwochen hat das Tibetische Zentrum e.V. vom 28. September bis 4. Oktober 1991 zu dem Besuch S. H. 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 anlässlich der Eröffnung der Hamburger Tibetwochen am 28. September gehaltenen Vortrags »Tibet — einst und jetzt« von Prof. Dr. Jochen Bockemühl lesen (2. Teil in diesem Heft auf Seite 16). Nachfolgend können Sie nunmehr den ersten Teil des am 29. September gehaltenen zweiten Vortrags lesen, der die Theorie und Praxis der tibetischen Medizin zum Thema hatte.*

## Ursprung der tibetischen Medizin

Die Medizin hat bei den Tibetern einen völlig anderen Stellenwert als bei uns im Westen: Die tibetische Medizin ist ein Juwel der tibetischen Kultur. Sie zu erhalten und ihre Kenntnis zu verbreiten, liegt nicht zuletzt dem Dalai Lama selber am Herzen.

Warum ist das so? Einmal deswegen, weil eine Wiedergeburt als Mensch so schwer zu erlangen und so kostbar ist, daß die Gesunderhaltung des Körpers die Pflicht eines jeden Buddhisten ist. Darüber hinaus sind aber ein gesunder Körper und ein langes Leben die beste Voraussetzung dafür, den Weg des Dharma zu gehen und verdienstvolle Taten anzuhäufen.

Die Tibeter führen ihre Medizinlehre auf den historischen Buddha Śākyamuni zurück. Jigme Tsarong

vom Tibetan Medical Institute in Dharamsala meint sogar, daß die Medizin bei der Ausbreitung des Buddhismus in ganz Asien als Schrittmacher gedient habe. Erst kamen die Ärzte, dann die Lamas. Nach der Legende hat Buddha selbst im königlichen Palast der mythischen Stadt Tanadukh, auf einem Juwelenthron sitzend und umgeben von buddhistischen und nicht-buddhistischen Weisen, den Menschen die Heilkunde in Versform verkündet. Zusammengefaßt in den sogenannten 4 grundlegenden Tantras ist sie bis heute die Basis des Medizinstudiums.

Die 4 Tantras gehen auf eine indische Sanskritvorlage zurück, die erst in der 1. Hälfte des 7. Jahrhunderts n. Ch. ins Tibetische übersetzt worden sein kann — vor diesem Zeitpunkt gab es noch keine tibetische Schrift. Damals wurde auch der Buddhismus von den Tibetern aus Indien übernommen.

Zu der aus der indischen Medizin stammenden 3-Säfte-Lehre kamen dann Einflüsse aus der einheimischen, schamanistisch geprägten Bön-Heilkunde mit ihrem Dämonen- und Geisterglauben. Dazu solche aus der chinesischen und, möglicherweise über Persien, auch aus der islamischen Medizin, die als Erbin der antiken griechischen Heilkunde gilt. Im 12. Jahrhundert war die tibetische Medizin schließlich zu einer umfassenden medizinisch-philosophischen Ordnungslehre mit festen Entsprechungen zwischen Mensch und Kosmos ausgebaut worden.

## Tibetische Medizin und die Lehre des Buddha

Von Anfang an war sie untrennbar mit dem Buddhismus gekoppelt. Die 4 edlen Wahrheiten vom Leiden, der

Ursache und der Aufhebung **des** Leidens und vom Pfad, der zur Aufhebung führt, sind die zentrale Lehre **des** Buddhismus. Sie führt zu der Erkenntnis, daß Leid Teil unseres Wesens ist und durch unsere eigene innere Haltung mitbedingt wird. Die Illusion einer unveränderten Ich-heit verstellt den Blick auf die Wirklichkeit, was zum Haften an der Sinneswelt führt und damit zu immer neuen Wiedergeburten.

Die Wurzel dieser als Unwissenheit bezeichneten Geistesverfassung sind die sogenannten 3 Gifte: Nämlich die Begierde nach der Erfüllung **des** Lebensdurstes, der Widerwille oder Haß gegen alle Hindernisse, die dieser Erfüllung entgegen stehen und die Verblendung, die sich als Ich-Wahn manifestiert.

Die tibetische Medizin ordnet sie den 3 Säften Wind, Galle und Schleim zu, welche die physiologische Grundlage **des** Körpers bilden und deren Verteilung im Körper letztendlich über Gesundheit oder Krankheit entscheidet.

Die 3 Gifte sind die wichtigsten Krankheitsursachen. Deshalb schlummert Krankheit nach tibetischer Auffassung in jedem Menschen: sie kommt von innen, nicht von außen! Ein Leben in der Nachfolge des Buddha ist deshalb der beste Weg, um in eigener Verantwortung Krankheit zu verhindern oder zu bewältigen.

Die Lehre von den 3 Giften, die den Menschen in immer neue Wiedergeburten treiben, enthält schon einen grundlegenden Begriff, der auch in der Medizin eine Rolle spielt, nämlich den **des** Karma. So gibt es z. B. 101 karmisch bedingte Krankheiten, die unheilbar sind. Das Karma, die Ansammlung von Verdiensten oder von schlechten Taten in vergangenen Leben, begründet auch die Menschwerdung. Sie setzt schon ein gewisses Maß an gutem Karma voraus, da eine Wiedergeburt als Mensch als schwierig zu erlangen gilt.

Eine andere grundlegende Lehre ist die von den 5 Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Wind und Äther. Sie sind sowohl die Bausteine **des** Kosmos als auch **des** menschlichen Körpers. Die Elemente haben bestimmte Eigenschaften, die sich ebenso in den 3 Säften wiederfinden, wie in der Nahrung, die den Körper erhält und

in den Pflanzen, die als Heilmittel dienen.

Ohne Karma und ohne Elemente gäbe es keine Wiedergeburt. In der **Bardophase**, der Zwischenexistenz zwischen Tod und Wiedergeburt, existiert ein geisthaftes Wesen. Es besteht aus allerfeinster Substanz, dem immerwährenden oder lebenserhaltenden Wind, der subtilsten Form einer der 3 Säfte, die unseren grobstofflichen Körper ausmachen. Er ist im Bardokörper untrennbar mit einem allerfeinsten, weiterexistierenden Bewußtseinsanteil **des** Verstorbenen gekoppelt. Unter dem Einfluß seines Karma sucht das **Bardowesen** nach einer neuen Geburt. Es tritt schließlich während der sexuellen Vereinigung seiner zukünftigen Eltern in den Schoß der Mutter ein und verbindet sich dort mit Ei und Sperma. Daraus entsteht dann der Embryo.

Er erhält sein Bewußtsein und die Fähigkeit, die Außenwelt mit seinen Sinnen zu erkennen, vom lebenserhaltenden Wind **des Bardowesens**. Die Elemente von Ei und Sperma bilden den neuen Körper.

## Die drei Säfte — Wind, Galle, Schleim

Entscheidend für das Verständnis der tibetischen Medizinlehre ist die Lehre von den 3 Säften. Sie ist das Herzstück der tibetischen Medizin. Die Säfte sind nicht als etwas Fließendes zu verstehen, etwa dem Blut vergleichbar. Es sind eher subtile psychophysische Prozesse, die aber entsprechend ihrem Aufbau aus den Elementen durchaus auch eine materielle Basis haben. Dabei muß man allerdings berücksichtigen, daß die **Tibeter** wie die **Inder** eine Abstufung der Materie bis in feinste, unsichtbare Bereiche hinein annehmen.

### Wind

Der wichtigste der 3 Säfte ist der Wind, dem das Element Wind oder Luft zugrunde liegt. Wind ist der Träger **des** Bewußtseins, der zwischen Geist und Körper vermittelt. Er verbindet das Bewußtsein untrennbar

mit dem Körper, ohne den es nicht existieren kann. Wind ist das Medium, durch das die Gedanken Botschaften zum Körper geben.

Die physiologische Wirkung von Wind kann der gleichgesetzt werden, die wir in der westlichen Medizin in der engen Vermaschung **des** Nervensystems, **des** endokrinen und **des** Immunsystems mit der Psyche erkennen.

Der Oberbegriff Wind - und das gilt entsprechend auch für Galle und Schleim — wird fünffach unterteilt. Ich kann darauf aber nicht weiter eingehen.

Wind breitet sich mit den übrigen Säften im Körper aus und gibt diesen ihre **Energie**. Störungen von Wind werden sich deshalb immer stärker auswirken als eine Störung von Galle oder Schleim allein.

### Galle

Galle wird von dem Element Feuer gebildet und ist die Grundlage **des** organischen Feuers, das Sonnenenergie in Körperenergie verwandelt. Die Funktion von Galle wird vor allem mit Verdauungs- und Stoffwechselprozessen unserer Anschauung verbunden, hat aber auch Einfluß auf geistige Funktionen wie Mut und Intelligenz.

### Schleim

Schleim, gebildet aus den Elementen Erde und Wasser, ist der Träger der **wässrig-stofflichen** Elemente **des** Körpers, der Erd-Energie in Materie verwandelt. Physiologisch gesprochen ist Schleim vor allem für die Regulation der Körperflüssigkeiten verantwortlich.

## Verdauung als Schlüssel zur Gesundheit

Alle Säfte wirken zusammen, um aus der Nahrung deren sogenannte klare Essenz zu ziehen. Das ist die Quintessenz der Nahrung, aus der die Energie hervorgeht, die zur Bildung

und Erhaltung **des** Körpers und seiner Organe notwendig ist. Die Verdauung ist damit der Schlüssel zur Erhaltung der Gesundheit und ihrerseits abhängig vom Gleichgewicht der Säfte. Das erklärt, warum die richtige Ernährung — zumindest theoretisch — in der **ayur-vedischen** und in der tibetischen Medizin eine so große Bedeutung hat.

Die eingenommene Nahrung wird im oberen Drittel **des** Magens gemischt unter der Einwirkung einer der 5 Untergruppen von Schleim, dem sogenannten trennenden Schleim. Im mittleren **Drittel des** Magens findet die eigentliche Verdauung unter dem Einfluß von Galle statt und im unteren Drittel werden die reinen von den unreinen Anteilen der verdauten Nahrung unter dem Einfluß von Wind getrennt. Die unreinen Anteile werden als Stuhl und Urin ausgeschieden, die reinen bilden die reine Nahrungssenz.

In weiteren Schritten, die 3 Tage in Anspruch nehmen sollen, werden aus der reinen Nahrungssenz die weiteren Grundstoffe **des** Körpers gebildet. Zusammen mit der reinen Nahrungssenz sind es insgesamt sieben.

Bei jedem Schritt werden reine und unreine Anteile getrennt. So entstehen aus der Nahrungssenz Blut, Fleisch, Fett, Knochen, Knochenmark und zuletzt die Zeugungsflüssigkeit als reine Anteile. Die Zeugungsflüssigkeit ist nicht der Samen, sondern das reinste Endprodukt dieses komplizierten Verdauungsprozesses, das sich im Herzen ansammelt und in der Lehre vom feinstoff **lichen** Körper eine Rolle spielt.

Die unreinen Anteile werden zu Galle, Augensekret und Ohrwachs und anderen Abscheidungen der 5 Körperöffnungen, Schweiß und **ölig-fettigen** Anteilen **des** Körpers, die man abwaschen kann, Haaren, Nägeln und Zähnen, öligen Anteilen von Fleisch und Haut, die man nicht abwaschen kann und zu Samen und Menstruationsblut.

Insgesamt besteht der menschliche Körper aus diesen 7 Körpergrundstoffen, aus den 5 Sinnesorganen und aus den 5 soliden und den 6 Hohlorganen. Letztere **Begriffe** sind aus der chinesischen Medizin übernommen worden: Die soliden Organe sind Herz, Leber, Niere, Lunge und Milz. Die Hohlorgane sind Magen, Dickdarm, Dünndarm, Blase und

Galle. Dazu kommt als **6.** Hohlorgan in der tibetischen Medizin das Gefäß, das die Zeugungsflüssigkeit aufnimmt. Es hat nichts zu tun mit der Samenblase und hat keine Parallele in der westlichen Terminologie oder Anatomie.

Das Hirn ist der Sitz von Schleim, von Unwissenheit und geistiger Dumpfheit. Es ist sozusagen ein **6.** Sinnesorgan, denn Denken wird als Sinnestätigkeit aufgefaßt. Der Sitz **des Bewußtseins** ist das Herz.

Die 3 sogenannten **exkretorischen** Funktionen oder Ausscheidungen — Defäkation, Urinieren und Schwitzen — ergänzen dieses **fünfgliedrige** Schema **des** Körpers.

## Krankheitsursachen

Krankheit entsteht durch ein Ungleichgewicht der Säfte. Alle Störungen der Säfte werden in 2 Kategorien zusammengefaßt, nämlich in kalte und in heiße Krankheiten.

Wind sitzt normalerweise im Unterkörper. Er breitet sich bei einer Störung — entsprechend seinem luftigen Charakter — durch den ganzen Körper aus und manifestiert sich als Kältekrankheit. Galle hat ihren Sitz in der Körpermitte und steigt im Falle einer Störung, wenn sich also Galle im Übermaß ansammelt, wie das Feuer nach oben und manifestiert sich als Hitzekrankheit. Schleim, der im Oberkörper sitzt, sinkt nach unten und manifestiert sich als Kältekrankheit.

Die Harmonie der Säfte wird durch falsches Denken oder buddhistisch ausgedrückt durch die 3 Gifte oder in unserer Terminologie durch emotionales, religiöses und soziales Fehlverhalten gestört. Ein Ungleichgewicht der Säfte ist damit in weitestem Sinne Folge einer ungesunden **Denkungsart**.

Falsche Ernährung und klimatische Einflüsse gehören zu den wichtigsten konkreten Krankheitsursachen, aber auch die Planeten, böse Geister und Dämonen und schlechtes Karma können das Gleichgewicht der Säfte stören.

Wie entsteht nun eine Störung der Säfte? Man kann sich das so vorstellen, daß ein Saft sich an seinem normalen Sitz ansammelt und sozusagen aufwallt. Dies geschieht nor-

malerweise immer zu bestimmten Tages- und Jahreszeiten, unter bestimmten Klimaeinflüssen und in bestimmten Lebensphasen. Treten andere Krankheitsfaktoren hinzu, dann brodeln der entsprechende Saft über wie aufkochende Milch und breitet sich schließlich in Körperregionen aus, in denen er normalerweise keine Funktion ausübt und führt so zur manifesten Krankheit.

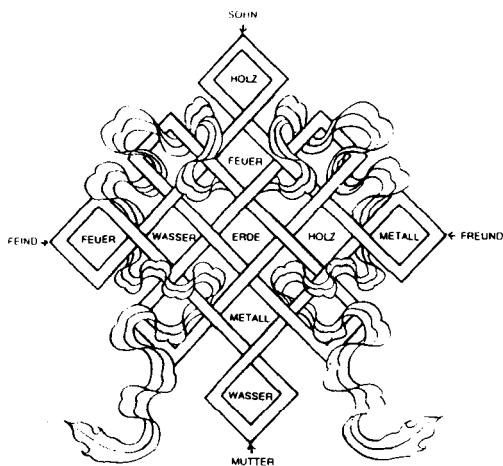
Es können auch 2 oder alle 3 Säfte gleichzeitig gestört sein: Die Änderung eines einzelnen Saftes kann der Arzt durch Befragung oder an körperlichen Symptomen erkennen, diejenigen mehrerer Säfte nur durch Puls- und Urindiagnostik.

Ich will das am Beispiel der Windkrankheiten erklären: Windkrankheiten sind psychosomatische Krankheiten. Sie lokalisieren sich hauptsächlich an den Huften und Gelenken, betreffen den Gehör- und Tastsinn, erfassen Gefäße und Nerven, den Magen und Dickdarm. Entsprechend unserer Terminologie sind das rheumatische Erkrankungen, **Hörsturz** und Ohrenrauschen, chronische Kopfschmerzen, chronische Schmerzen, die von der Wirbelsäule und den Gelenken ausgehen, Bluthochdruck und chronische Magen- und Darmstörungen u.a.

Begünstigend ist dabei ein höheres Lebensalter, in dem Wind ohnehin vorherrscht. Spätsommer und die Regenzeit — in Indien — sind Jahreszeiten, in denen wir besonders anfällig gegen Windstörungen sind. Auch das Leben in einem windreichen Hochland wie Tibet oder im Himalaja wird das Ausbrechen einer Windkrankheit fördern.

Zu den Ursachen von Windkrankheiten gehören außerdem Diätfehler, Klimaeinflüsse wie Wind und Kälte, Streßzustände wie Fasten, Mangelernährung, Blutungen, exzessiver Geschlechtsverkehr und Schlafentzug. Dazu gehören auch exzessive psychische Belastungen und nicht zuletzt eine falsche Meditationspraxis.

Dadurch werden diffuse Beschwerden verursacht wie Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit, **Blähbauch**, Schwindel und Ohrengeräusche, innere Unruhe, Seufzen, Gähnen, **Zittrigkeit**, kalte Hände und Füße. Die Kranken sind müde, können ihre Gedanken nicht zusammenhalten, haben unbestimmbare Ängste. Das sind also alles Beschwerden, die

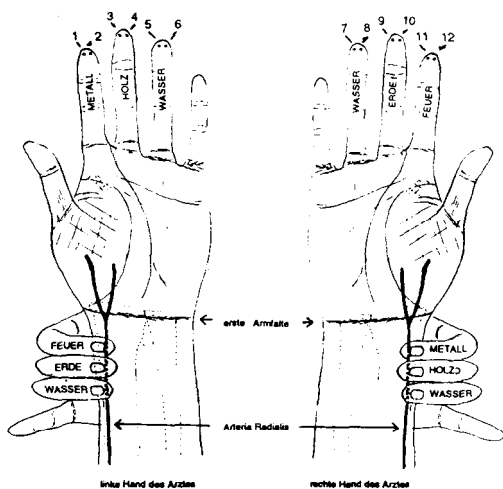


**Mutter/Sohn und Freund/Feind-Relationen:** Der Sohn von Holz ist Feuer; der Sohn von Feuer ist Erde etc. Die Mutter von Metall ist Erde etc. Der Feind von Feuer ist Wasser, der Feind von Wasser ist Erde etc. Der Freund von Metall ist Holz; der Freund von Holz ist Erde etc.



## Diagnostik in der tibetischen Medizin

Zweifellos ist diese Medizinlehre auf der Basis der 3 Säfte schwierig zu verstehen. Sie ist jedoch umfassend, in sich logisch und prinzipiell auch für den westlichen Arzt erlernbar. Die Schwierigkeiten für den Westler, der tibetische Medizin praktizieren will, beginnen erst mit der Diagnostik des tibetischen Arztes:



- 1 Lunge
- 2 Dickdarm
- 3 Leber
- 4 Galle
- 5 rechte Niere
- 6 Blase
- 7 Geschlechtsstelle
- 8 linke Niere
- 9 Magen
- 10 Milz
- 11 Dünndarm
- 12 Herz

oben: das Diagramm zeigt die Beziehungen der Elemente zueinander entsprechen! der grundlegenden medizinischen Lehre.  
Mitte: tibetische Ärztin bei der Pulsdiagnose  
unten: Anschauungstafel zur richtigen Platzierung der Finger des Arztes bei der Pulsdiagnose

## Pulsdiagnose

Ihr Rückgrat ist die aus China übernommene Pulsdiagnose. Sie ist sehr schwer erlernbar, erfordert lange Übung, sehr große Erfahrung und Sensibilität. Der tibetische Arzt kann damit die soliden und die Hohlorgane beurteilen, die Hitze- und Kältepulse, den Körperabschnitt oberhalb des Herzens einschließlich der Muskeln und des Blutes und den Unterkörper einschließlich der Knochen. Außerdem sind die Pulse natürlich den Säften zugeordnet und schließlich gibt es eine Zuordnung der Elemente zu den verschiedenen Organen, wie sie ähnlich auch die chinesische Medizin kennt. Auf Einzelheiten kann ich hier nicht eingehen.

Damit ist es aber noch nicht genug. Es gibt noch spezielle Pulse für fieberhafte Erkrankungen, für Epilepsie, Tumore, Vergiftungen und andere Krankheiten. Akute und chronische Erkrankungen können unterschieden

werden. Und schließlich lassen sich mit Hilfe 7 sogenannten Wunderpulse Vorhersagen über Geschick und Gesundheit nicht anwesender Personen, über den Verlauf einer Schwangerschaft und über das Geschlecht eines ungeborenen Kindes machen. Die verbleibende Lebensspanne und der Tod von Angehörigen kann nur an ganz gesunden Personen diagnostiziert werden. Natürlich kann auch der Einfluß böser Geister an den Pulsen erkannt werden.

trum von Krankheiten **erfasst** werden, das etwa dem entspricht, welches die niedergelassenen Ärzte bei uns abdecken.

## Urindiagnose

Kommt man mit der Pulsdiagnose nicht zurecht, wird die Diagnostik durch die Urindiagnose erweitert. Dabei werden die Farbe, der Geruch, die Dampfbildung, die Blasenbildung und die Sedimentbildung beurteilt.

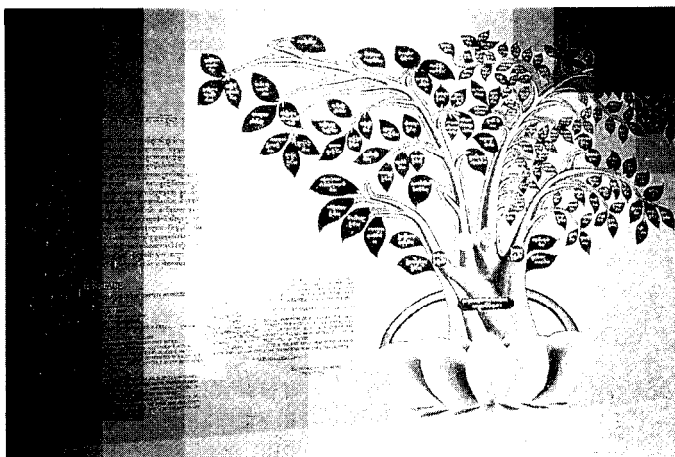


Abbildung einiger Zweige und Blätter des Medizinbaumes, wie er im Gyü-schi (rGyud bzhi) überliefert ist.

Die Aussagen tibetischer Ärzte, ob sie die Wunderpulse, die auf der Elementenkorrespondenz und damit auf der Astrologie basieren, in praxi noch heute anwenden, sind durchaus widersprüchlich. Sie gehören ganz sicher nicht zur Routinediagnostik des tibetischen Arztes.

Um die Schwierigkeiten voll zu machen, müssen noch Tages- und Jahreszeit sowie das Alter des Patienten, die jeweils einen Einfluß auf das Gleichgewicht der Säfte haben, berücksichtigt werden. Es gibt sicher nur noch wenige Ärzte, welche die Pulsdiagnostik in dieser Vollkommenheit beherrschen. Die meisten der vielen Heiler im Himalaja kommen über eine Differenzierung in heiße und kalte Krankheiten nicht hinaus. Viel mehr dürfte auch für einen westlichen Arzt nicht zu erreichen sein.

Trotzdem ist mit der **Pulstastung** eine akkurate, auch in unsere Nomenklatur übertragbare, nachpüfbar, effiziente und billige Diagnostik möglich, so unglaublich dies auch klingen mag. Es kann damit ein weites Spek-

Warmer und kalter Urin sollen im Morgengrauen untersucht werden, Patient und Arzt sollen ausgeruht sein und was der Vorbedingungen mehr sind. In der Praxis werden diese **Vorschriften** nicht eingehalten, und die Urindiagnose wird im Ganzen relativ selten vorgenommen.

## Zungendiagnose

Die **Tibeter** kennen die Zungendiagnose, die verschiedene Areale der Zunge den verschiedenen Körperabschnitten und den Säften zuordnet. Sie ist ungenau und unergiebig und wird eher **kursorisch**<sup>2</sup> und nur gelegentlich vorgenommen, so wie auch wir uns die Zunge unserer Patienten zeigen lassen.

## Ohrendiagnose u. a.

Bei kleineren Kindern sind die Pulse schwer zu tasten. Man nimmt des-

halb die sogenannte Ohrvenendiagnostik **zu Hilfe**, wo aus dem Verlauf und der Farbe der Ohrvenen diagnostische Schlüsse gezogen werden.

Bei Säuglingen gibt es die Methode, die Muttermilch zu untersuchen. Sie wird nach rechter und linker Brust getrennt in mit Wasser gefüllten Gefäßen aufgefangen. Je nachdem, wie sich die Milch in dem Wasser verteilt, kann geschlossen werden, ob das Kind ein leichtes oder ein ernstes Problem hat, eine Störung der 3 Säfte oder ob es unter dem Einfluß eines bösen Geistes steht. Ich habe diese Art der Diagnostik nie selbst gesehen, mir wurde aber gesagt, daß diese uns sehr vage erscheinende Methode tatsächlich noch ausgeübt wird und auch zu verwendbaren Resultaten führt.

Die Erhebung einer Anamnese, die bei uns der erste Schritt in der Diagnostik ist und zusammen mit der körperlichen Untersuchung in 70-80% der Kranken schon zu einer korrekten Diagnose führt, wird von den tibetischen Ärzten nur sehr kursorisch<sup>1</sup> vorgenommen. Auch eine körperliche Untersuchung, wie wir sie kennen, findet meist nicht und niemals von Kopf bis Fuß statt.

Der Arzt sagt dem Patienten eher schon auf den Kopf zu, welche Symptome er haben müsse und dem Patienten bleibt dann nur ein erstauntes Nicken übrig.

Die **Tibeter** meinen, daß der Blick für das Ganze von Seele und Körper, den die tibetische Medizinlehre impliziert, und auch die Mut und Vertrauen ausstrahlende Persönlichkeit des Arztes und seine liebevolle Einstellung zum Kranken wichtiger seien, als über Dinge zu sprechen, die der Arzt ohnehin nicht ändern kann. Dies gilt für psychosoziale Probleme im allgemeinen und für Ernährung und unheilbare Krankheiten im besonderen.

Anmerkungen der Redaktion:

1. Der <sup>Wind</sup> ist der Träger des Bewußtseins, s. u.
2. **rasch**

Fortsetzung folgt im nächsten Heft.