

Serie  
MEDIZIN  
FERNOST 3. TEIL



Tibet

Die Tibetische Medizin zählt zu den ältesten Heilsystemen der Welt. Sie vereint die Medizin-Traditionen Indiens (Ayurveda), Chinas (TCM), Persiens (Unani) und die Schamanische Heilkunde der Himalajaregion. In ihrer heutigen Form beruht die Traditionelle Tibetische Medizin auf dem Grundlagenwerk Gyüshi aus dem 12. Jahrhundert. Symbolfigur ist der blaue Medizin-Buddha Bhaisajya, der überall als König der Heiler verehrt wird (Bild oben). Gerade wegen ihrer engen Verbindung zwischen Medizin und spirituellem, buddhistischem Kern gilt sie als ein einzigartiges Heilsystem. Vieles erscheint uns geheimnisvoll und fremd. Wie zum Beispiel können tibetische Ärzte bei einem Patienten 48 verschiedene Pulse erfühlen? Es gibt vieles zu erforschen, und von einer offiziellen Anerkennung ist die uralte Medizinlehre weit entfernt. Wertvolles Wissen droht in Vergessenheit zu geraten.



Fotos: Tres Camerazind



**Typ-Bestimmung.** Ärztin Dönckie Emchi führt bei Geshe Phuntsok Tashi, dem Leiter der Mönchsgemeinschaft des Instituts Rikon, eine tibetische **Pulsdiagnose** (Bild links) und eine **Augendiagnose** (oben) durch. Auch die **Zungendiagnose** wie bei Geshe Jampel Senge (ganz oben) gibt ihr wichtige Hinweise, ob ein Mensch eher ein Lung-, Tripa- oder Beken-Typ ist.

Traditionelle Tibetische Medizin (TTM)

# Das geheimnisvolle Heilwissen ist in Gefahr

Ayurveda boomt, und Akupunktur ist beliebter denn je. Nur die Traditionelle Tibetische Medizin fristet im Westen trotz erstaunlichen Heilerfolgen ein Schattendasein. Damit die Naturheilkunde vom Dach der Welt eine Zukunft hat, braucht es mehr Toleranz – und Ärztinnen wie Dönckie Emchi, 47.

VON ANGELA FÄSSLER

Sprechstunde im Tibet-Institut in Rikon ZH. Geshe Jampel Senge möchte Ernährungstipps. Geshe Khedup Tokhang erhofft sich Hilfe gegen Gelenkschmerzen. Sogar Abt Geshe Phuntsok Tashi erscheint zum Gesundheitscheck. «Es spricht sich schnell herum, wenn ich in der Gegend bin», sagt Dönckie Emchi. In der Tat. Ein Mönch nach dem anderen nimmt im improvisierten Sprechzimmer im Meditationsraum Platz. Der zierlichen Frau ist das Kloster Rikon seit ihrer Kindheit vertraut. «Damals war ich oft hier, um für Prüfungen zu lernen und mich von Geshe Khedup in tibetischer Sprache unterrichten zu lassen.» Heute holen sich die Mönche ihren medizinischen Rat.

**DEM GESCHULTEN AUGE** der tibetischen Ärztin entgeht nichts. Körperbau, Haut, Stimme, Bewegungen – jedes Detail ist wichtig, um die Grundkonstitution eines Patienten

**DIE DREI KÖRPERENERGIEN DER TIBETISCHEN MEDIZIN:**

Körperenergien	Lung = Wind* Biologische Steuerung	Tripa = Galle* Biologische Energie	Beken = Schleim* Tragende Substanz
Elemente	Wind, Luft	Feuer	Erde und Wasser
Geistesgifte	Gier	Hass	Ignoranz
Funktion im Körper	Luft: Atem, Haut, Tastsinn, Wind: Körperöffnungen, Ohren, Hörsinn, Gedanken/Vernunft/Geist	Körperwärme, Verdauung, Stoffwechsel, Gewebe, Augen, Ausstrahlung, Sehnsinn	Erde: Stabilität, Muskeln, Geruchssinn, Wasser: Blut, Körperflüssigkeit, Geschmackssinn

\* Die wörtliche Übersetzung entspricht nicht den in unserem Sprachgebrauch verwendeten Begriffen.

zu bestimmen. Wie die indische Gesundheitslehre Ayurveda mit ihren drei Körperertypen (Doshas) baut auch die tibetische Medizin auf drei Körperenergien auf: Wind, Galle, Schleim. Diese stehen in enger Verbindung zu den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Wind (siehe Tabelle). Ein Ungleichgewicht der Körperenergien führt zur Entstehung von Krankheiten.

Dönckie Emchi fragt ihre Patienten zuerst nach Lebensgewohnheiten, Ernährungsverhalten und psychischen Belastungen. Dann analysiert sie die Urinprobe, die jeder Mönch in einem Joghurtbecher brav zum Gesundheitscheck mitgebracht hat. «Das gibt mir einen ersten Eindruck vom inneren Zustand des Körpers», verrät sie. «Mit der Pulsdiagnose stelle ich anschließend



Serie  
MEDIZIN  
FERNOST



fest, welche der Körperenergien im Ungleichgewicht und welche Organe betroffen sind.»

Es ist die wichtigste Diagnosemethode und die grosse Kunst der tibetischen Medizin. Denn nicht einen, sondern 48 Pulse besitzt der Mensch.

Dazu misst die Ärztin erst die Pulse mit ihrer rechten Hand am linken Handgelenk ihrer Patienten: mit dem Zeigefinger die Pulse des Herzens und des Dünndarms, mit dem Mittelfinger diejenigen der Milz und des Magens, mit dem Ringfinger diejenigen der Geschlechtsorgane und der linken Niere. Dann prüft sie mit der linken Hand die Pulse am rechten Handgelenk. Diese geben Aufschluss über Lunge, Dickdarm, Leber, rechte Niere, Gallen- und Harnblase.

Die Tibetische Medizin kennt 84'000 Krankheiten und 2300 Heilmittel. Wie alle asiatischen Naturheilverfahren trennt auch sie Körper, Seele und Geist nicht voneinander. «Früher wurde Medizin in Tibet ausschliesslich in Klöstern betrieben, und die buddhistische Philosophie hatte grossen Einfluss», erklärt Dönckie Emchi. So gelten die drei sogenannten Geistesgifte Gier, Hass und Ignoranz als die Wurzeln allen Übels. Menschen mit ruhigem Geist werden aus tibetischer Sicht weniger krank, und wenn doch, erholen sie sich schneller.

«Aggressionen beispielsweise schaden der Leber und führen zu körperlichen Beschwerden», erklärt die Ärztin. «Bereits mit einer Änderung der Geisteshaltung können viele Schmerzen gelindert werden.» Sie ist überzeugt, dass das tibetische Heilsystem durch seinen buddhistischen Hintergrund einen psychologischen Ansatz bietet, der diese Medizin für die Therapie chronischer Schmerzleiden, Krankheiten wie Burnout oder Depressionen interessant macht.

Bei der Behandlung steht nach einer Änderung des Lebensstils und der Ernährung die Kräutertherapie an erster Stelle. Medizin in Tropfenform, bei uns die häufigste Darreichungsform nach Pillen, kennen die Tibeter nicht. «Reicht eine Behandlung mit Heilkräutern nicht aus, gibt es zahlreiche andere Therapien wie zum Beispiel Massagen, den Aderlass oder die Stimulierung der Körperleitbahnen am Kopf des Patienten mit einer leicht erhitzten Goldnadel», erzählt Emchi. «Leider dürfen wir gewisse Behandlungen im Westen nicht durchführen.»

**DIE ENGAGIERTE MEDIZINERIN** wurde 1960 kurz nach der Besetzung Tibets durch die Chinesen in Tingri als Tochter einer alteingesessenen Ärztfamilie (acht Generationen) geboren. «Ich war eine Woche alt, als wir nach Indien flohen», erzählt sie. Neun Jahre später kamen die Emchis als Flüchtlinge in die Schweiz. Ihre Tochter lernte medizinisch-technische Assistentin. 1989 begann sie fürs Rote Kreuz in Shigatse (Tibet) zu arbeiten und absolvierte danach in Lhasa ein sechsjähriges TTM-Medizinstudium.

Seither engagiert sie sich mit Herz und Seele für die Tibetische Medizin, arbeitet als Naturärztin in Österreich und in der Schweiz. Dass ihr Dokortitel hier nicht anerkannt ist, stört sie, ist ihr aber nicht am wichtigsten. «Geheilte Patienten sind meine Visitenkarte.»

Auch Forscher stellen der Tibetischen Medizin gute Zeugnisse aus. So bestätigt beispielsweise eine Meta-Analyse verschiedener Studien unter der Leitung von Prof. Reinhard Saller am Zürcher Universitätsspital die Wirksamkeit der Padma-28-Kräutermischung bei Durchblutungsstörungen in den Beinen. Trotzdem tut sich die Tibetische Medizin schwer. Es gibt kaum Ärzte, die sie ausüben. Emchi kennt ausser sich nur einen Kollegen mit einem TTM-Dokortitel. Beide arbeiten auf Sparflamme.



**DER GESCHMACK BESTIMMT DIE WIRKUNG DER HEILPFLANZE**

Tibetische Heilmittel enthalten bis zu 35 Kräuter. Die sechs Geschmacksrichtungen haben dabei eine wichtige Funktion. Jeder Geschmack vereint zwei Elemente (Tabelle), die die therapeutische Wirkung bestimmen. Wichtigste Pflanze der Tibeter ist die Myrobalane: Ihre getrockneten Früchte (Foto) vereinen fünf Geschmäcke.

Geschmack	Elemente	
sauer	Feuer	Erde
salzig	Feuer	Wasser
scharf	Feuer	Wind
süss	Wasser	Erde
bitter	Wasser	Wind
herb	Erde	Wind

«Wegen der fehlenden rechtlichen Rahmenbedingungen können tibetische Ärzte im Westen ihr Wissen nicht ausschöpfen», erklärt Herbert Schwabl, 47, Biophysiker und Verwaltungsratspräsident der Padma AG in Schwerzenbach ZH. Sie ist die einzige Firma Europas, die tibetische Kräutermischungen herstellt. Unter erschwerten Bedingungen: Die Swissmedic lässt schweizweit bisher nur zwei Kräutermischungen zu. Hinzu kommt ein gutes Dutzend weitere Heilmittel in Appenzell Ausserrhodon und in mehreren europäischen Ländern.

«Damit kommen wir nirgends hin», stellt Dönckie Emchi klar. «Ein tibetischer Arzt benötigt rund 50 Kräutermischungen, um den Beruf ausüben zu können.» Sie gibt die Hoffnung aber nicht auf. «Die Tibetische Medizin ist eine über Jahrtausende am Menschen erprobte Heilkunde. Sie könnte für die Schulmedizin eine Bereicherung sein.» Von diesen Problemen bekommen die Mönche in Rikon in ihrer Abgeschiedenheit nicht viel mit. Sie sind einfach glücklich, dass es tibetische Ärztinnen wie Dönckie Emchi gibt.

**INFORMATIONEN ZUM THEMA**

- Internet**
- > Interessensgemeinschaft Tibetische Medizin: [www.ig-tibetische-medizin.ch](http://www.ig-tibetische-medizin.ch)
  - > Dönckie Emchi, tibetische Ärztin: [www.tibetmedizin.org](http://www.tibetmedizin.org), [www.yuthok-spital.org](http://www.yuthok-spital.org)
  - > Tibet-Institut Rikon: [www.tibet-institut.ch](http://www.tibet-institut.ch)
  - > Wissenschaftlicher Informationsdienst der Padma AG: [www.tibmedinfo.ch](http://www.tibmedinfo.ch); einen tibetischen Energietyp-Test finden Sie unter: [www.padma.ch](http://www.padma.ch)

- Büchertipps**
- > **«Tibetische Medizin»**, Khenrab Gyamtso, Stephan Kölliker, 2007, AT Verlag, Baden
  - > **«Das Wissen vom Heilen»**, Franz Reichle, Oesch Verlag, Zürich. Der Film dazu: [www.franzreichle.ch](http://www.franzreichle.ch)
  - > **«Fernöstliche Heilkunst»**, Herausgeber: Klaus Zapotoczky und Irmgard Wintgen-Samhaber, 2007, Bacopa Verlag, A-4521 Schiedlberg



**Wiedersehen. Der 76-jährige Geshe Khedup Tokhang kennt Ärztin Dönckie Emchi seit ihrer Kindheit.**