



Franz Reichle

DAS WISSEN VOM HEILEN

Die Geheimnisse der Tibetischen Medizin

A T VERLAG

Franz Reichle (Hrsg.) · **Das Wissen vom Heilen**

Franz Reichle (Hrsg.)

Das Wissen vom Heilen

Die Geheimnisse der Tibetischen Medizin

AT Verlag

Übersetzungen aus dem Tibetischen:

Kapitel »Gesundheit und Krankheit« und »Meine Geschichte als Leibarzt Seiner Heiligkeit« von Ursula K. Rathgeb, Zürich; Kapitel »Der Puls und die Wellen des Ozeans« und »Kräuterpillen, Juwelenpillen« von Tsering Oberhänsli, Rätterschen, und Dr. Egbert Asshauer, Hamburg

Wichtiger Hinweis: Die im vorliegenden Buch beschriebenen Substanzen, Verfahren und Therapien sind Fachärzten und Fachärztinnen vorbehalten und sind nicht zur Selbstbehandlung geeignet. Herausgeber, Mitautoren, Verlag und Inhaber des Urheberrechts lehnen jegliche Haftung für eine missbräuchliche oder nicht fachgerechte Anwendung ab.

Dieses Buch ist eine vollständig überarbeitete und aktualisierte Ausgabe des unter demselben Titel im Oesch Verlag, Zürich, bzw. Haupt Verlag, Bern, erschienenen Werks.

© 2012

AT Verlag, Aarau und München

Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-687-9

www.at-verlag.ch

Der feinstoffliche Körper

Dr. med. Egbert Asshauer

Eine Spezialität in der tibetischen Medizinphilosophie 67

Ein tibetischer Arzt in Burjatien

Franz Reichle

Tschimit-Dorschi Dugarow, ein Einzelgänger in den
nordmongolischen Steppen 74

Eine schwere Heilung

Franz Reichle

Ein Patient mit Leberkrebs im vierten Stadium 80

Berühmte Ärzte aus Taptanai

Franz Reichle

Wie die ersten tibetischen Rezepte von Burjatien in den
Westen kamen 87

Ein Schweizer Pionier

Franz Reichle

Karl Lutz kämpft um die Zulassung tibetischer Heilmittel 91

Ernährung und Immunität

Prof. Dr. med. Alfred Hässig

Das innere Gleichgewicht und die Zivilisationskrankheiten aus
der Sicht eines westlichen Immunologen 97

Die große Hoffnung

Prof. Dr. Israel Vlodaevsky, aus einem Gespräch mit Franz Reichle

Eine tibetische Arznei in der Krebsforschung von Jerusalem . . 105

Auf den Spuren der Ganzheit

Prof. Dr. Herbert Klima

Parallelen zu buddhistischem Denken in der westlichen
Wissenschaft 107

Tibetische Heilpflanzen für die Forschung

Prof. Dr. Christa Kletter

Systematisierung zur Bestimmung tibetischer
Arzneipflanzen 117

Tibetische Kräutermischungen als moderne Medikamente

Prof. Dr. Reinhard Saller

Komplexe mehrdimensionale Arzneimittelwirkungen als eine
Komponente von Ganzheitlichkeit 122

**Tibetische Vielstoffgemische richtungsweisend
für die Heilkunde der Zukunft**

Univ. Prof. Mag. Dr. Florian Überall

Eine Frage des Standpunktes 130

**Chronische Krankheiten – Herausforderungen für die moderne
Gesellschaft**

Dr. Herbert Schwabl

Was geschieht bei einer Entzündung? 148

**Ärztliche Ausbildung in Tibetischer Medizin –
Ein Weg zur Integration – 20 Jahre Erfahrung**

Sonja Marić, M. A. 159

Inhalt

Vorwort von Franz Reichle	9
Gesundheit und Krankheit	
<i>S. H. der XIV. Dalai Lama aus einem Gespräch mit Franz Reichle</i> Die gegenseitige Abhängigkeit von Körper und Geist und das Aufhören aller Leiden	13
Der Puls und die Wellen des Ozeans	
<i>Dr. Tenzin Choedrak im Gespräch mit Franz Reichle</i> Geschichte, Konzeption und Hauptdiagnosemittel der Tibetischen Medizin	23
Kräuterpillen, Juwelenpillen	
<i>Dr. Tenzin Choedrak im Gespräch mit Franz Reichle</i> Qualitäten von Kräutern, Entgiftung von Zutaten, Wirkung von Pillen und Juwelenpillen	33
Meine Geschichte als Leibarzt Seiner Heiligkeit	
<i>Dr. Tenzin Choedrak im Gespräch mit Franz Reichle</i> Das Leben des letzten großen tibetischen Medizinmeisters aus dem alten Tibet	42
Mythos und Realität	
<i>Dr. med. Egbert Asshauer</i> Die Begegnung eines deutschen Arztes mit der Tibetischen Medizin	55

Vorwort

Unsere Medizin geht davon aus, dass die Stoffe, die man als Nahrung und Medizin einnimmt, und die Stoffe, aus denen der Körper aufgebaut ist, grundsätzlich gleicher Natur sind. Es besteht eine gegenseitige Abhängigkeit. Die Lebensfähigkeit des menschlichen Organismus hängt von der Qualität der Umwelt und der Nahrung ab.

DR. TENZIN CHOEDRAK, tibetischer Arzt

Während meines langjährigen Aufenthaltes im ostsibirischen Burjatien lernte ich einen tibetischen Arzt kennen, dessen Heilerfolge mich immer wieder in Staunen versetzten. Das müsse mit Magie zu tun haben, dachte ich, suchte Fachliteratur und begann, mich in die Tibetische Medizin einzulesen. Was ich las, minderte nicht mein Staunen, gab ihm aber eine andere Richtung. Denn ich sah mich mit einer eigenständigen Wissenschaft konfrontiert, die mit Magie rein nichts, hingegen sehr viel mit Erfahrung und Erkenntnis zu tun hat. Einer Wissenschaft, der die buddhistische Philosophie zugrunde liegt, die den Menschen als ein ins kosmische Ganze eingebundenes Wesen begreift und dieses Bewusstsein als Grundlage der geistigen Gesundheit betrachtet, aus der die körperliche Gesundheit hervorgeht.

Je mehr ich über dieses Medizinsystem erfuhr, dessen Grundlehrbuch *Gyu-zhi*, auf Deutsch als das »Wissen vom Heilen« bezeichnet, aus dem 12. Jahrhundert stammt, desto mehr faszinierten mich seine von der westlichen Lehrmeinung so grundverschiedene Auffassung von Gesundheit und Krankheit, die feinsinnigen Diag-

nosemethoden, die Herstellung der Arzneien, die Einsichten in die komplexen Wechselwirkungen von geistigen und körperlichen Kräften. Ich wollte versuchen, auf meine Weise eine für Westler begehbbare Brücke zur Tibetischen Medizin zu bauen, und so entstand in gut dreijähriger Arbeit der Kinofilm »Das Wissen vom Heilen«, der die vielfältigen Möglichkeiten dieser Heilkunst veranschaulicht. Weil jedoch die Bildsprache des Films zwar sinnliche Erfahrung vermitteln kann, für die Erläuterung der theoretischen Grundlagen und der wissenschaftlichen Forschungsarbeit aber wenig tauglich ist, kommen in diesem Buch die Persönlichkeiten, die auch die Filmhandlung tragen, ausführlich zu Wort. Film und Buch konzentrieren sich auf drei Schauplätze, von denen allerdings keiner in Tibet liegt – aus politischen Gründen:

Ende der fünfziger und in den sechziger Jahren wurde in Tibet praktisch alles, was mit traditioneller Tibetischer Medizin zu tun hatte, von den Chinesen vernichtet. Fast alle tibetischen Ärzte kamen ums Leben. Flüchtlinge brachten jedoch aus Tibet ihre Erfahrung und viele wertvolle Schriften mit ins Exil. Der erste Schauplatz ist deshalb ein solcher Exilort: Dharamsala in Nordindien. Als Lehrer des Buddhismus, der philosophischen Grundlage der Tibetischen Medizin, erläutert S. H. der XIV. Dalai Lama die wechselseitige Abhängigkeit von Körper und Geist. Sein persönlicher Leibarzt Dr. Tenzin Choedrak, einer der letzten ganz großen Ärzte Tibets, führt uns in die Eigenheiten und die Konzeption der Tibetischen Medizin ein.

Geschichtlich gesehen, gelangte die Tibetische Medizin von Tibet zuerst in die Mongolei, dann vor drei Jahrhunderten in das nördlich davon gelegene Burjatien, wo sie bis heute praktiziert wird. In Burjatien, unserem zweiten Schauplatz, besuchen wir den tibetischen Arzt Tschimit-Dorschi Dugarow und seine Patienten. Aus Burjatien stammen auch die Rezepturen zu jenen tibetischen Arzneien, die heute als einzige im Westen industriell hergestellt werden.

Der dritte Teil spielt in Europa und Israel, wo in klinischen Studien die Wirksamkeit tibetischer Arzneien sorgsam geprüft und nachgewiesen wird – Forschungsarbeiten, zu denen das unermüdliche Wirken des 1995 verstorbenen Schweizer Pharma-Unternehmers Karl Lutz den entscheidenden Anstoß gab. Am Beispiel des Wiener Atomforschungsinstituts schließlich wird deutlich, wie sich das westliche naturwissenschaftliche Denken allmählich der tibetischen Gesamtschau annähert.

Seit dem erstmaligen Erscheinen dieses Buches im Jahr 1997 hat die Tibetische Medizin im Westen stärker Fuß gefasst – eine erfreuliche Entwicklung, die einerseits der Neugier vieler Menschen zu verdanken ist, andererseits auch dem Wunsch nach einer ganzheitlich-natürlichen Medizin, die weit über die reine Symptombekämpfung hinausgeht, wie sie in der Medizin des Westens noch viel zu häufig praktiziert wird. Zum dritten ist aber auch unser Wissensstand in diesen Jahren bedeutend gewachsen.

Zürich, im April 2012

Franz Reichle

Gesundheit und Krankheit

S. H. der XIV. Dalai Lama aus einem Gespräch mit Franz Reichle

Die gegenseitige Abhängigkeit von Körper und Geist und das Aufhören aller Leiden

Die Weltgesundheitsorganisation WHO gibt eine weitgefaste Umschreibung von Gesundheit als physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden. Diese Umschreibung finde ich sehr gut.

Wenn man den Gesundheitsbegriff nun von einer anderen Seite, zum Beispiel vom buddhistischen Standpunkt aus, betrachtet, steht er in einem Bezug zu bestimmten Ursachen und Umständen. Da wird gesagt, dass das Karma, das heißt die Anlagen, die in früheren Leben angesammelt wurden, die Ursachen bildet, die mit verschiedenen aktuellen Umständen in diesem Leben zusammentreffen, woraus Probleme, wie Krankheiten, entstehen.

Es gibt aber auch verschiedenste Arten nicht-menschlicher Lebewesen, wie Tiere oder unsichtbare und körperlose Wesen. Auch diese können nach unserer Auffassung physische Probleme verursachen. Es gibt viele verschiedene Erklärungen über diese Zusammenhänge von Ursachen und Umständen.

Wenn man aber ganz allgemein von der Grundbedeutung des Begriffs Gesundheit spricht, dann ist die zentrale Bedeutung das Wohlbefinden des Körpers. Und dazu die richtige geistige Einstellung. Körper und Geist sind voneinander abhängig.

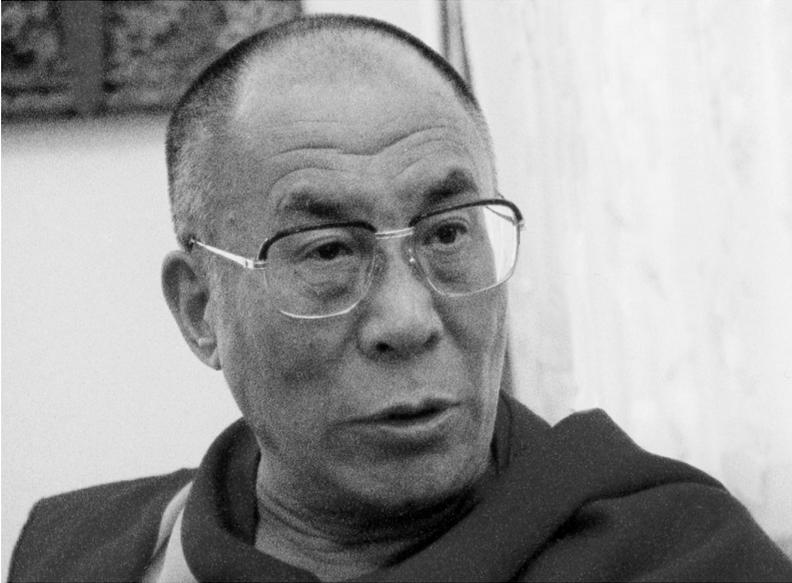
Es ist sicher richtig, wenn man sagt, dass die Krankheitsanlagen dem menschlichen Körper inhärent sind. Wenn man es vom Standpunkt der tibetischen Medizintexte betrachtet, die mit der buddhistischen Philosophie verbunden sind, dann werden die Störungen der drei Körperenergien, Wind, Galle und Schleim, durch die drei

Geistesgifte, Gier, Hass und Verblendung, verursacht. Außerdem setzt sich der Körper aus den vier bzw. fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft, [Raum]) zusammen. Die Natur des Elements Feuer ist zum Beispiel heiß, die des Elements Wasser jedoch kalt. Heiß und kalt bilden einen Gegensatz, das heißt, dass der Körper sich aus gegensätzlichen Elementen zusammensetzt. Und wenn diese im Gleichgewicht sind, spricht man von Gesundheit. Davon abgesehen, im absoluten Sinn perfekte Gesundheit zu definieren, wäre sehr schwierig. Aber allgemein kann man sagen, dass der Körper gesund ist, wenn die Elemente im Gleichgewicht sind.

Ein Umstand, der zur Entstehung von Krankheiten beitragen kann, ist die Ernährung, also der Verzehr ungeeigneter Speisen. Man sollte darauf achten, dass die Nahrung zum Beispiel zur eigenen Konstitution, zum Klima usw. passt. Außerdem gibt es heute Nahrungsmittel, die mit allen möglichen chemischen Stoffen produziert werden, und biologische Nahrungsmittel. Nahrung wie zum Beispiel Gemüse hat grundsätzlich die gleiche grundlegende natürliche Beschaffenheit wie unser Körper. Da wir ein Teil der Natur sind, ist es wichtig, dass wir uns so weit wie möglich von natürlichen Produkten ernähren. Die Ernährung ist einer der Faktoren, die über unsere Gesundheit bestimmen.

Ich möchte ein Beispiel geben. Einsiedler, die ich kenne, die in den Bergen meditieren, erzählen mir oft, dass sie sich während der Meditationszeiten sehr armselig und einfach ernähren. Sie nehmen gewöhnlich nur etwas Tee, Brot und gelegentlich etwas Gemüse zu sich und essen kein Fleisch. Und mit dieser Ernährung fühlen sie sich körperlich sehr wohl. Wenn sie aber in den Meditationspausen in die Städte oder Dörfer hinuntergehen und dort verschiedenste Speisen essen, bekommen sie alle möglichen Krankheiten. Sie sehen die Hauptursache dieser Krankheiten in der Ernährung. Und ich persönlich sehe das genauso.

Was für die Ernährung gilt, gilt auch für das Verhalten, das ebenfalls ausgeglichen sein kann oder nicht. Übermäßiges Körpertraining etwa und andere übermäßige Aktivitäten verursachen



Seine Heiligkeit Tenzin Gyatso, der XIV. Dalai Lama, beim Gespräch über Gesundheit und Krankheit in Dharamsala

ebenfalls Krankheiten. Auch schwere körperliche Anstrengung bei harter Arbeit kann Krankheiten verursachen. So verursachen unsere Ernährungs- und Verhaltensfehler viele Krankheiten.

Ein weiterer Faktor ist der Lebensstil. Dieser spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Wenn ein Mensch ein angenehmes Leben führt und im Geist entspannt ist, dann werden seine Körperelemente im Status Quo und ausgeglichen bleiben. Wenn er hingegen einen angespannten Geist hat, sei es nun wegen Studien oder des Lebenserwerbs, wegen Angst vor Unterdrückung oder Gewalt oder aus welchen Gründen auch immer, verursacht ein solcher gestresster Geist mit Sicherheit ein Ungleichgewicht zwischen den Körperelementen.

Unser heutiges modernes Leben hat uns zwar oberflächlich betrachtet große materielle und technologische Fortschritte beschert. Aber im Innern ist das Leben viel hektischer geworden, und unser

Lebensstil gleicht einer laufenden Maschine. Ein solch hektischer Lebensstil hat meiner Meinung nach bestimmte Auswirkungen auf die Gesundheit. Generell sind heute gewisse Dinge in der Gesellschaft sehr offensichtlich. Zum Beispiel gibt es in den Städten Einrichtungen wie Klimaanlageanlagen und dergleichen, die das Leben angenehm machen, aber der Mangel an frischer Luft und grüner Vegetation führt zu gewissem geistigem Unbehagen.

Auf dem Land hingegen, wo es frische Luft und grüne Pflanzen gibt, Wälder und Weiden und Blumen, ist die physische und geistige Verfassung besser, weil unser Körper eine enge Verbindung mit der Natur hat.

Wenn man die heutige Welt betrachtet, sieht man, dass einerseits in den Entwicklungsländern der überwiegende Teil der Krankheiten mit dem Mangel an Krankenhäusern und der Vernachlässigung der Hygiene, also mit der *äußeren* Versorgung zu tun hat, während auf der anderen Seite in den entwickelten Ländern die äußere Versorgung mit medizinischen Einrichtungen sehr gut ist. Und auch die hygienischen Verhältnisse sind ausgezeichnet. Aber dort gibt es viel geistigen Stress, und dieser führt zu *inneren*, zu psychischen und emotionalen Problemen. Als Folge davon gibt es viele Störungen der grundlegenden Körperelemente. Das ist sehr häufig. Deshalb wäre es wichtig, eine vollständige Versorgung zu haben, eine für innen und für außen.

Seit meiner Kindheit nehme ich tibetische Medikamente. Ich habe mich immer weitgehend auf die Tibetische Medizin verlassen. Die allopathischen Medikamente der westlichen Medizin nehme ich nur im Notfall. Ich habe sie schon früher in Tibet genommen und nehme sie auch hier in Indien manchmal. Aber meistens nehme ich tibetische Medikamente. Es gibt gewisse tibetische Medikamente, die man täglich nehmen kann und die allgemein kräftigend wirken. Man kann sie einnehmen, wenn man keine bestimmte Krankheit hat, um die verschiedenen Elemente des Körpers zu harmonisieren. Das sind eine Art unspezifische Dauermedikamente.

Dann gibt es eine andere Art von Medikamenten, die man nimmt, wenn man an einer Störung der Elemente leidet. Diese Art wird direkt für die Linderung spezifischer Leiden eingesetzt, und wenn man sie in gesundem Zustand nähme, würden sie einen krank machen.

Eine weitere Art von Medikamenten wirkt sehr sanft, und wenn man sie im gesunden Zustand nimmt, hat sie erstaunliche vorbeugende Wirkung. Diese Art von Dauermedikament nehme ich praktisch ständig. Ich finde sie sehr hilfreich.

Was das Trinken von heißem, abgekochtem Wasser betrifft: Gewisse tibetische Medikamente müssen mit Chang (einer Art tibetischem Bier aus Gerste oder Reis) eingenommen werden, andere mit Milch und wieder andere mit einem Kräutersud. Im Allgemeinen aber werden die Medikamente mit heißem Wasser genommen. Ich bin Mönch. Und Mönche dürfen keinen Chang trinken. Also trinke ich heißes Wasser, und das ist mir zur Gewohnheit geworden. Nebenbei hab ich diese Gewohnheit schon seit meinem China-Besuch (1954). Es ist sehr gut für die Gesundheit und zur Reinigung.

Das Charakteristische der Tibetischen Medizin ist, dass sie ein ganzheitliches System ist, das Körper und Geist durch das Wind-Element miteinander verbunden sieht und Krankheiten auf diesem Hintergrund betrachtet. Deshalb ist es ein besonderes Merkmal der Tibetischen Medizin, dass sie einen gelassenen und friedlichen Geist für so wichtig hält. Denn eines ist sicher: Wer einen ruhigen Geist besitzt, wird weniger krank, und wenn er krank wird, erholt er sich schneller. Die Hauptbedingung für einen ruhigen, starken und lebhaften Geist ist Güte, eine gütige Einstellung. Je mehr Güte im Geist ist, um so friedvoller wird er. Ein solcher Geist bleibt auch in schwierigen Situationen stabil. Wenn der Geist eines Menschen hingegen voller Wut und Eifersucht ist, wird er automatisch friedlos, unruhig und verwirrt. Und wenn das stark wird, führt es zu geistigen Störungen, die dann die Elemente aus dem Gleichgewicht bringen. Und das hat mit Sicherheit Folgen.



Tibetische Pillen

Da der Buddhismus in Tibet einen großen Einfluss hatte, finden wir auch in der Tibetischen Medizin buddhistische Einflüsse. So gibt es buddhistische Rituale, um die Potenz eines Medikaments zu aktivieren. Ein Arzt aktiviert und verstärkt zum Beispiel die Wirksamkeit eines Medikamentes, indem er das Mantra des Medizin-Buddhas rezitiert. Hier gibt es eine starke Beziehung zwischen der Tibetischen Medizin und dem Buddhismus.

Aber die Quelle der Tibetischen Medizin ist eine Verbindung verschiedener Systeme: der ayurvedischen Tradition Indiens, der therapeutischen Methoden Chinas und des Unani-Systems aus Persien. In Tibet selbst hat es anscheinend seit frühesten Zeiten medizinische Praktiken gegeben. Bevor der Buddhismus sich in Tibet verbreitete, war die Bön-Religion vorherrschend, und es scheint auch damals eine Art Praxis der Medizin gegeben zu haben. Da sich die Tibetische Medizin aus den erwähnten Traditionen entwickelte, kann man sagen, dass der tibetische Buddhismus und die



Thangka des Medizin-Buddhas im Tempelraum des Men-Tsee-Khang Dharamsala

Tibetische Medizin zwei getrennte Dinge sind und dass es sich bei der Medizin nicht um eine Unterabteilung des Buddhismus handelt, sondern um eine eigenständige Lehre mit einzigartiger Struktur.

Deshalb gilt für die Behandlung mit Tibetischer Medizin, dass ein Arzt, der Buddhist ist, bei der Verabreichung des Mittels betet oder Mantras rezitiert und der Patient, wenn er Buddhist ist, ebenfalls meditiert oder betet, wenn er die Arznei nimmt. Und das ist wirksam. Aber die Tibetische Medizin wirkt auch, wenn weder Arzt noch Patient Buddhisten sind, weil sie eben etwas vom Buddhismus Getrenntes ist.

Tibetische Medikamente enthalten viele verschiedene Bestandteile. Bei einer Art könnte ich mir gut vorstellen, dass eine wissenschaftliche Untersuchung gemacht werden könnte, wie sie bei den allopathischen Medikamenten gemacht wird, bei der man die Wirkung der einzelnen Stoffe genau analysiert. In der Tibetischen Me-

dizin wird zwar gesagt, dass gewisse Substanzen bei bestimmten Krankheiten heilende Wirkung haben, aber nicht, wie das genau bewirkt wird. Daher denke ich, dass eine genaue wissenschaftliche Analyse von großem Nutzen wäre. (Inzwischen gibt es diverse Studien zu tibetischen Arzneimitteln, siehe z.B. Pubmed, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ Anmerkung d. Hrsg.)

Es gibt aber eine Sorte von Medikamenten, deren Wirkkraft von, wie soll ich sagen, äußeren Naturphänomenen oder kosmischen Faktoren abhängt. Und ich frage mich, ob solche Medikamente durch wissenschaftliche Untersuchungen, Beobachtungen, Messungen und dergleichen beschrieben werden können. Ich halte das für schwierig. Jedenfalls scheint die Interdependenz (tibetisch Tendrel) eine Wirkung zu zeitigen.

Es gibt zum Beispiel medizinische Substanzen, die dem Mondlicht ausgesetzt werden müssen, und zwar in einer Vollmondnacht. In diesem Fall wäre es wahrscheinlich schwer, eine wissenschaftliche Erklärung zu finden. Es scheint eine Art Interdependenz, eine gegenseitige kosmische Abhängigkeit zu geben. Etwas Geheimnisvolles. Ob diese Sorte von Medikamenten wissenschaftlich analysiert werden kann, weiß ich nicht. Auf jeden Fall wäre es für die Menschheit von großem Nutzen, wenn die tibetische und die allopathische, westliche Medizin nebeneinander praktiziert würden. In gewissen Fällen ist die westliche Medizin wirkungsvoller, in anderen die tibetische, die über längere Zeit genommen werden muss. Eine Zusammenarbeit der beiden Systeme wäre bestimmt nützlich.

Es ist sicher möglich, durch eine gute und vernünftige Lebensführung und eine richtige Einstellung ein zufriedenes Leben, frei von Krankheiten und Beeinträchtigungen des Wohlbefindens, zu führen. Wenn man jedoch fragt, ob es möglich wäre, alle Krankheiten und Leiden vollständig zu beseitigen, dann ist das schwieriger zu beantworten. Man müsste es vom philosophischen oder buddhistischen Standpunkt aus beantworten. In den Erklärungen, die dort gegeben werden, heißt es, dass viele Krankheiten aufgrund unseres Körpers, der aus vier beziehungsweise fünf Elementen zu-



Ausschnitt aus dem tibetischen Lebensrad, Wandbild in der Norbulingka-Anlage bei Dharamsala. Hahn, Schlange und Schwein symbolisieren Gier, Hass und Verblendung als Ursache aller Leiden.

sammengesetzt ist, entstehen. Leiden wie Alter, Krankheit und Tod entstehen, weil wir einen Körper von solcher Beschaffenheit besitzen. Wenn man nun fragt, ob es möglich wäre, das Wiedergeborenwerden zu vermeiden, dann ist die buddhistische Antwort, dass es möglich ist, und zwar im Erreichen des Nirwana, der Befreiung. Die Grundursache für die endlosen Wiedergeburten ist die Verblendung des Geistes, und wenn man diese beseitigt, wird man nicht mehr unfreiwillig wiedergeboren werden.

Das heißt aber nicht, dass die Existenz zu Ende geht. Die Existenz geht weiter, aber frei von Leiden. Über die Wiedergeburt wird gesagt, dass jeweils ein Leben zu Ende geht, ein neues angenommen wird, dieses wiederum zu Ende geht und so weiter. Ohne Ende. Es ist jedoch möglich, die *leidvolle* Existenz zu beenden.

Was von einem früheren Leben ins nächste weitergeht, ist nicht der Körper, sondern das Bewusstsein, das Kontinuum des Selbst, das von Anfang an jedem Wesen innewohnt und selbst im Zustand des Nirwana weiter existiert.

Dieses Konzept von Wiedergeburt hat große Auswirkungen auf unsere Lebenseinstellung. Wenn man davon ausgeht, dass es nur ein einziges Leben gibt, wird unsere Lebenseinstellung sehr eng. Wenn man aber davon ausgeht, dass es die Wiedergeburt gibt, entsteht eine weitherzigere und entspanntere Einstellung. So spielt das Konzept der Wiedergeburt eine wichtige Rolle für unsere Lebenseinstellung.

Der Puls und die Wellen des Ozeans

Dr. Tenzin Choedrak im Gespräch mit Franz Reichle

Geschichte, Konzeption und Hauptdiagnosemittel der Tibetischen Medizin

Vor Jahrtausenden entwickelte sich in Tibet eine medizinische Überlieferung, die als Bön-Tradition bekannt ist. Sie wurde von dem großen Bön-Lehrer Shenrab aus Westtibet, der ein Zeitgenosse des Buddhas Shakyamuni (5./6. Jh. v. Chr.) war, verbreitet.

Das erste traditionelle tibetische System der Medizin entstand im 2. Jahrhundert v. Chr. im Yarlung-Tal, wo Nyatri Tsenpo als erster König von Tibet den Thron bestiegen hatte, und verband sich im 7. Jahrhundert, während der Regierung des Königs Songtsen Gampo, mit chinesischen, indischen und griechischen Überlieferungen.

Im Jahre 800 richtete der König Trisong Detsen einen medizinischen Kongress in Samye aus. Er lud dazu Gelehrte aus Indien, Nepal, China, der Mongolei und Persien ein. Nach Abschluss der Konferenz wurden vergleichende Studien und Forschungen hinsichtlich der Überlieferungen in den Ländern der Teilnehmer eingeleitet. Im gleichen Jahr unterbreitete der große Gelehrte und Übersetzer Vairocana dem König eine Übersetzung von medizinischen Texten, die er in Indien erhalten hatte.

Im 8. Jahrhundert war Yuthog Yonten Gonpo der Ältere, der im Kyena-Tal geboren war, Leibarzt des Königs Trisong Detsen. Er sah die zahlreichen Text-Sammlungen durch, die der König bewahrt hatte, und fasste sie zusammen. Danach wurde eine Debatte unter Experten der Medizin abgehalten. Yonten Gonpo gliederte die besten Teile der verschiedenen Überlieferungen aneinander an und bildete daraus das einzigartige tibetische Medizin-System.



Dr. Tenzin Choedrak, persönlicher Leibarzt S. H. des Dalai Lama, bei einer Sprechstunde in Dharamsala, Nordindien

Der große Heilige Padmasambhava, der Lehrer von Vairocana, soll die gesammelten medizinischen Texte um 880 versteckt haben, weil die Zeit, sie zu nutzen, noch nicht reif sei.

Später, um 1100, überreichten die Schatzsucher (Tertön) Dragpa Gönsche, Upa Dadra und Gesche Rogtön dem Jüngeren Yonten Gonpo die wiedergefundenen medizinischen Werke seiner Vorgänger. Yuthog Yonten Gonpo der Jüngere, in Gushi Ritang bei Gyantse geboren, revidierte die alten Texte, brachte sie in ein System und stellte daraus die medizinische Abhandlung der ›Vier Tantras‹ (*Gyu-zhi*) zusammen, die bis heute das erstrangige Nachschlagewerk für die traditionelle tibetische medizinische Wissenschaft geblieben ist.

Die Vier Tantras sind: 1. das Wurzelantra, 2. das Tantra der Erklärung, 3. das Tantra der Instruktionen und 4. das Nachfolgende Tantra in 156 Kapiteln. Es erwähnt 1600 Störungen oder

Krankheiten und 2293 Heilmittel. Das Buch wurde nicht ohne große Schwierigkeiten zusammengestellt, und hätten die beiden Yonten Gonpos und die Dharma-Könige sich nicht so bemüht, wäre die Herausgabe des *Gyu-zhi* unmöglich gewesen.

Später stellte Desi Sangye Gyamtso, der Regent des Großen V. Dalai Lama (1653–1705), ein System der achtzehn pestartigen, gefährlichen Krankheiten zusammen, zusätzlich zu den 1600 Krankheiten, die in den Vier Tantras beschrieben werden. Es handelt die Krankheiten ab, mit denen die Menschheit aufgrund chemischer Gifte mit dem Aufkommen wissenschaftlicher, technologischer und chemischer Entwicklungen konfrontiert werden wird.

Der Regent schrieb auch einen Kommentar zum *Gyu-zhi* und ließ 79 Thangkas mit besonderem Bezug zum Tantra der Erklärungen anfertigen. Die künstlerische Arbeit wurde von Tenzin Norbu aus Lhodra geleistet, er hatte dazu den Körper eines Toten als Modell genommen. Das Ziel dieser Arbeit war hauptsächlich die Vereinfachung der komplizierten Texte, um ihr Verständnis zu erleichtern: eine Methode, wie sie für Kinder geeignet ist – klar, verständlich und mit Bildern, um das Auge zu erfreuen.

Sangye Gyamtso schrieb noch eine Fülle von weiteren Beiträgen zur Medizin, von denen aber viele heute nicht mehr vorhanden sind, weil die Chinesen sie verbrannt haben.

Die Erhaltung der Gesundheit

Die Erhaltung der Gesundheit, würde ich sagen, hängt im Allgemeinen von einem selbst ab. Ein Patient ist ebenso für die Ursachen seiner Krankheit verantwortlich wie für seine Heilung. Ohne Ursache gibt es keine Wirkung. Zügellose, falsche Ernährung und falsches Verhalten führen zu Krankheiten. So verursacht zum Beispiel der übermäßige Genuss von Süßigkeiten Diabetes, zuviel Fleisch und Fett führen zu einer Blockade der Blutzirkulation im Herzen. Auch zuviel Alkohol beeinträchtigt die Gesundheit.

»Verhalten« umfasst körperliches, geistiges und sprachliches Verhalten. Die Art und Weise körperlicher Betätigung, des Denkens und Sprechens spielt eine große Rolle für die Gesundheit. Die Aufgabe des Arztes ist es, Störungen zu beseitigen, an denen ein Patient bereits leidet. Der Patient muss sich jedoch der Ursachen seiner Krankheit bewusst werden – und das sind Ernährung und Verhalten. Er sollte sich richtig ernähren und falsche, übermäßige körperliche und geistige Aktivität vermeiden.

Dann gibt es den ökologischen Faktor. Die Erhaltung der Reinheit der Umwelt steht an erster Stelle. Die Nahrung, die wir essen, wächst auf dem Erdboden. Wir müssen Nahrung mit verschiedenen Geschmacksrichtungen essen: süß, sauer, bitter, scharf, salzig und herb. Wenn die Umwelt verunreinigt ist, dann ist es auch der Geschmack des Getreides, der Früchte und des Gemüses. Die Umwelt ist wie unsere Eltern: So wie gesunde Eltern eine gesunde Nachkommenschaft haben, so versorgt uns unsere Mutter Natur mit Nahrung entsprechend ihrem Zustand.

Aber völliges Freisein von Krankheit ist eine Seltenheit. Unser körperliches Befinden ist ständig im Fluss. Krankheit ist latent in jedem vorhanden, wenn auch in verschiedener Weise. Verschiedene Personen haben unterschiedliche Krankheitsneigungen, je nach dem Überwiegen der Körperenergien Wind, Galle, Schleim oder ihrer Kombinationen. Die Störung bleibt latent, bis sie durch ursächliche Faktoren aktiviert wird.

Pulsdiagnose

Unsere Pulsdiagnose ist sehr differenziert, und ich werde sie kurz, aber umfassend abhandeln. Es gibt drei Abteilungen des Pulslesens: 1. Das Lesen der Organe im Oberkörper, 2. der Organe in der Mitte, 3. der Organe im Unterkörper. Wir ermitteln zusammen 48 Pulse.

Dann gibt es saisonale Pulse, die verschiedene Charakteristika haben. Jede Jahreszeit besteht aus drei Monaten: Die ersten drei Monate sind mit dem Frühlingspuls verbunden, das zweite Vierteljahr mit dem Sommerpuls, das dritte mit dem Herbstpuls und das letzte mit dem Winterpuls. Zusammen gibt es vier saisonale Pulse im Verlaufe eines Jahres.

Ganz allgemein liest ein Arzt mit seiner rechten Hand am linken Handgelenk eines Patienten unter seinem Zeigefinger die Pulse des Herzens und des Dünndarms. Der Mittelfinger liest die Pulse der Milz und des Magens, der Ringfinger die Pulse der linken Niere und des Samengefäßes.

Dann prüft der Arzt mit seiner linken Hand die Pulse am rechten Handgelenk des Patienten. Unter seinem Zeigefinger liest er die Pulse der Lungen und des Dickdarms. Der Mittelfinger liest die Pulse der Leber und der Gallenblase und der Ringfinger die der rechten Niere und der Harnblase.

Handelt es sich um eine weibliche Person, sind die Pulse der Organe unter dem Zeigefinger des Arztes vertauscht, das heißt unter seinem rechtem Zeigefinger liegt der Lungenpuls und unter seinem linken der Herzpuls.

Man spricht im Allgemeinen von einer Pulsdiagnose. In der Tat wird aber der Blutfluss, der mit der Windenergie verbunden ist, diagnostiziert. Das Blut von dem lebenserhaltenden Gefäß (Venen) fließt in das Herz und hinunter in das rote Gefäß (Arterien), fließt dann durch den ganzen Körper und zurück zum Herzen. Das ist der Blutkreislauf. An der Radialarterie des Handgelenkes fühlen wir die Pulsationen, also den Fluss der Windenergie im Blut, und daran können wir den Zustand aller Organe und die Art der Störungen ablesen.

Die Bewegung der Windenergie, die wir mit der Pulsdiagnose prüfen, ähnelt dem Wogen des Ozeans. Je nach der Richtung und der Stärke des Windes ändern die Wellen ihre Höhe und Position. Tibetische Ärzte prüfen die Richtung und Stärke der Windenergie im Blut und finden heraus, ob der Herzwind stärker ist, der

Lungenwind oder der Nierenwind usw. Dieser Wind im Blut, durch den wir die Störungen erkennen, ist das bewegende Prinzip des Körpers und entspricht dem Element Luft. Der Wind draußen und der innere Wind, der für alle Bewegungen verantwortlich ist, auch innerhalb des Körpers, sind sich zwar ähnlich, aber doch verschiedenen Wesens.

Es gibt drei prinzipielle Systeme oder Energien des Körpers, und diese sind Wind, Galle und Schleim. Windenergie bewegt den Körper und ist mit dem Element Luft verbunden. Die Wärme oder Hitze eines Körpers ist das Merkmal und die Funktion der Galleenergie, die feurig ist. Die Flüssigkeit und Feuchtigkeit eines Körpers ist verbunden mit der Schleimenergie und gehört zum Element Wasser. Diese drei Energien oder Grundsysteme des Körpers und ihr harmonisches Gleichgewicht bestimmen den Gesundheitszustand einer Person.

Die embryonale Entwicklung

Die Entwicklung der embryonalen Körperform beginnt mit den ersten drei Gefäßen: Mit der Bildung des Nabels formt sich ein kreisförmiges Gefäß, von dem die ersten drei weißen, schwarzen und roten Gefäße abzweigen. Das weiße Gefäß (Nerven) ist von der Natur des Mondes und steigt nach oben, um das Hirn zu bilden, das mit der Unwissenheit verbunden ist. Das schwarze Gefäß (Venen) hat die Natur der Sonne und entwickelt sich in der Mitte als lebenserhaltendes Gefäß. Es wird mit dem Hass verbunden, der seinen Sitz im Blut hat. Das rote Gefäß (Arterien) ist von der Natur der Luft und steigt nach unten, um das Geschlechtsorgan zu bilden, das mit Begierde verbunden wird und deren Sitz ist. Die Gefäße verzweigen sich schließlich in 24 000 Blutgefäße und Nervenkanäle durch unseren ganzen Körper.

Wie bildet sich ein Körper? Wir wollen uns auf die fünf Elemente konzentrieren und Bewusstsein, Karma und die drei geis-

tigen Gifte auslassen. Aus dem Element Erde bilden sich das Skelett, die Muskeln und der Geruchssinn. Wasser bildet Blut, die Körperfeuchtigkeit und den Geschmackssinn. Feuer bildet die Körperwärme, Gewebe und die Augen, den Sehsinn. Luft bildet den Atem, die Haut und den Tastsinn und Raum die Körperöffnungen, die Ohren und den Hörsinn. Alles im Kosmos wird von den fünf Elementen gebildet, ob es unser Körper, Medizin, Nahrung oder die Natur selbst ist.

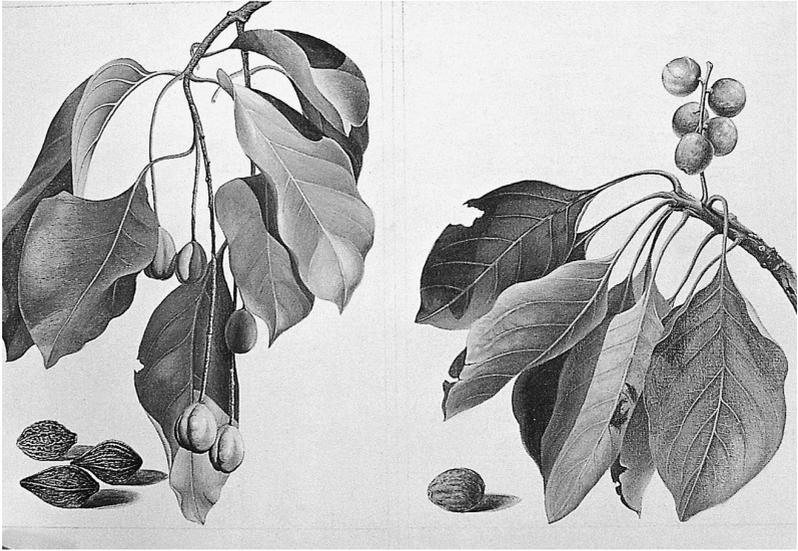
Elemente, Geschmacksrichtungen und Potenzen

Wir müssen Nahrung und Getränke von verschiedenen Geschmacksrichtungen zu uns nehmen, die wirklich den fünf Elementen entsprechen. Es ist aber wichtig für die Erhaltung der Gesundheit, dass die sechs Geschmacksrichtungen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander genommen werden.

Die Aru-Pflanze oder Myrobalane (*Terminalia chebula*) in der Hand des Medizin-Buddhas heißt Aru Namgyal und enthält alle sechs Geschmacksrichtungen, acht Potenzen, drei postdigestive Geschmacksrichtungen und die siebzehn Qualitäten. Sie ist ein Allheilmittel und wird als Königin der Arzneien bezeichnet, die alle Störungen bekämpft.

Es gibt verschiedene Aru-Pflanzen. Aru Namgyal hat, wie gesagt, alle Eigenschaften einer vollkommenen Medizin. Anderen Arus sind fünf, vier oder drei Geschmacksrichtungen zu eigen. Aru Jigme Surnga (Furchtlose Fünfkantige) hat fünf Kanten. Dann gibt es Aru Tschuring (langschnäblig), die bei Kinderkrankheiten wirksam ist. Wenn Aru trocknet, sieht sie faltig und bräunlich aus.

Aru enthält alle fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Sie stehen für das Fundament, für Feuchtigkeit, Hitze oder Wärme, Beweglichkeit und Wachstum. Deshalb ist es so wichtig, dass die Erde als das Fundament nicht mit giftigen Strahlen, Blei oder Quecksilber in Berührung kommt. Wasser für Feuchtigkeit



Zwei Aru-Arten, Malerei auf Leinwand im Atelier von Dr. Dawa, Dharamsala

muss rein und frei von Verunreinigung sein. Feuer für Hitze und Wärme – die Hitze der Sonne und der Elemente – sollte gemäßigt und frei von schädlichen Strahlen sein. Luft für Beweglichkeit: Die atmosphärische Luft und Niederschläge sollten nicht verschmutzt sein. Dann werden die Arzneien, die aus den fünf Elementen erwachsen, eine Heilwirkung haben.

Das Element Erde hat zum Beispiel die Eigenschaften schwer, stabil, stumpf, glatt, mild und trocken. Wasser hat die Eigenschaften flüssig, kühl, schwer, stumpf, stabil, mild, leicht, glatt und feucht und hemmt Gallestörungen. Feuer ist heiß, scharf, sauber, rau, leicht, luftig, beweglich und bekämpft Schleimstörungen. Luft ist leicht, beweglich, kalt, bleich und trocken und hemmt Störungen durch eine Kombination von Galle und Schleim. Der Raum ist leer und durchdringend.

Entsprechend dem Zusammenwirken der Elemente und ihrer medizinischen Eigenschaften werden sechs Geschmacksrichtungen

abgeleitet: Die Kombination der Elemente Erde und Wasser und das Zusammenwirken ihrer Eigenschaften bringt zum Beispiel den süßen Geschmack hervor (siehe alle Kombinationen im Anhang). Deshalb sind die sechs Geschmacksrichtungen die wichtigste Komponente der Arzneien. Aru besitzt alle sechs.

Wie identifizieren wir die Geschmacksrichtungen auf unserer Zunge? Der süße Geschmack gibt ein angenehmes und verlockendes Gefühl, zum Beispiel Schokolade. Der scharfe Geschmack brennt auf der Zunge und führt zur Speichelbildung. Der salzige Geschmack erzeugt ein zusammenziehendes Gefühl im Mund und macht durstig. Der bittere Geschmack ist unangenehm auf der Zunge, und der herbe Geschmack macht die Zunge rau.

Obgleich die Identifizierung des Geschmacks mit der Zunge erfolgt, so ist dies doch nicht einfach. Der süße Geschmack leitet sich beispielsweise von den Elementen Erde und Wasser ab, und entsprechend dem Zusammenwirken von deren Eigenschaften kann der süße Geschmack süß-sauer, süß-bitter, süß-salzig, süß-scharf und süß-herb sein. Entsprechend haben auch die anderen Geschmacksrichtungen die gleichen Unterteilungen. So kann man 57 verschiedene Geschmacksrichtungen zählen.

Dazu kommt der postdigestive Geschmack, der sich auf den endgültigen Geschmack der Nährstoffe am Ende des Verdauungsprozesses bezieht.

Unser tägliches Essen und Trinken hat sechs Geschmacksrichtungen, die von den fünf Elementen stammen. Wenn wir Nahrung und Getränke verdauen, dann werden sie schließlich zu den sieben Grundstoffen unseres Körpers, Nahrungssenz, Blut, Fleisch, Fett, Knochen, Knochenmark und Zeugungsflüssigkeit, nachdem sie verschiedene Stadien der Verdauung durchlaufen haben.

Erst mischt der zersetzende Schleim, der eine flüssige oder feuchte Natur hat, die festen Nahrungsbestandteile mit Flüssigkeit. Daraus entsteht eine Art Brei. Dann bricht die verdauende Galle, die eine heiße oder warme Natur hat, die Nahrung weiter auf, und der feuerbegleitende Wind zerlegt die Nährstoffe, sodass sie vom

Körper aufgenommen werden können. Und schließlich erneuert sich unser Körper, der ebenfalls aus den fünf Elementen zusammengesetzt ist.

Was sind nun die medizinisch wirksamen Eigenschaften der Elemente, die auch die Eigenschaften der sechs Geschmacksrichtungen sind? Das sind einmal die acht Potenzen. Diese sind: Schwere, Milde, Kühle, Stumpfheit, Leichtigkeit, Rauheit, Hitze und Schärfe. Die schweren und milden Potenzen behindern oder bekämpfen Windenergiestörungen; kühle und milde Potenzen hemmen kombinierte Störungen von Schleim und Galle; leichte, rau, heiße und scharfe Potenzen hemmen Schleimstörungen. Wind ist das Funktions- und Energiesystem des Körpers, das für den Blutkreislauf und alle Bewegungen und die Beweglichkeit verantwortlich ist. Ein typisches Krankheitszeichen ist die Depression oder geistige Unrast. Galle ist das Funktions- und Energiesystem des Körpers, das für Hitze und Wärme verantwortlich ist, und Schleim entsprechend für Flüssigkeiten und Feuchtigkeit.

Dann gibt es siebzehn Qualitäten wie glatt, schwer, rau, mild, fest, kalt, stumpf, kühl, flüchtig, feucht, trocken usw. Deshalb müssen die Arzneimittel entsprechend dem Geschmack, den Potenzen, dem postdigestiven Geschmack und den Qualitäten rezeptiert werden. Wenn eine zusammengesetzte Medizin alle sechs Geschmacksrichtungen, acht Potenzen, die drei postdigestiven Geschmacksrichtungen und die siebzehn Qualitäten hat, dann würde diese Medizin jede physische und psychische Störung bekämpfen, physisches Wohlbefinden und geistigen Frieden fördern: Sie wäre wie Aru Namgyal in der Hand des Medizin-Buddhas.

Kräuterpillen, Juwelenpillen

Dr. Tenzin Choedrak im Gespräch mit Franz Reichle

Qualitäten von Kräutern, Entgiftung von Zutaten, Wirkung von Pillen und Juwelenpillen

Eine Arznei wird gegeben, um die Leiden eines Patienten zu heilen. Sie beseitigt die Symptome und heilt automatisch die Ursache der Symptome, also die zugrunde liegende Störung.

Die aktuelle Ursache einer Störung ist der Patient selbst, wenn er nämlich sorglos mit den einfachen, vorbeugenden Maßnahmen umgeht: Diät und Verhalten. Wenn zwei Personen sich streiten, dann werden sie in der Folge an blauen Flecken und anderen Verletzungen und geistiger Unrast leiden. Ihr Zustand würde sich verschlimmern, wenn der Grund ihres Leidens, nämlich der Streit, nicht aufhört. Wenn sie aber damit aufhören, dann haben sie Frieden, und ihre Wunden können durch einen Arzt versorgt werden. Wenn jedoch einer den anderen ganz trivial neckt, dann mögen sie wiederum in einen Streit kommen, woraufhin sie in den früheren Zustand physischer und geistiger Pein kommen. Nun, sie selbst haben diese Folgen herausgefordert.

In gleicher Weise kann eine Person krank werden, wenn sie mit der Ernährung und dem Verhalten unvorsichtig umgeht. Mit anderen Worten, ihre Körpersysteme und die Elemente würden in Unordnung geraten. Wenn jemand beispielsweise sehr hart arbeitet und nicht isst, oder wenn andere zuviel Alkohol trinken, dann bekommen sie entsprechende Störungen. Einige leiden unter Schwäche durch Unterernährung oder an einer Windstörung infolge geistiger Erregung oder an Fieber durch zuviel Fleisch und Alkohol.



Dr. Tenzin Choedrak, vor dem Entgiftungsraum für die Zutaten der Juwelenpillen im pharmakologischen Institut, Dharamsala.

Wenn wir Arzneien herstellen, dann berücksichtigen wir die Hauptorgane und -gefäße des Körpers, die eine komplexe Natur haben. Die fünf soliden und die sechs Hohlorgane sind: Herz, Lunge, Leber, Milz, Nieren, Galle, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Samenblase und Blase. Unsere Methode, eine Arznei zusammenzustellen, wird so angewendet, dass 80 Prozent der Bestandteile auf eine spezifische Störung zielen und 20 Prozent zur Kompensation von Nebenwirkungen dienen. So enthält eine Medizin für Herzprobleme zu 80 Prozent Bestandteile, um das Problem zu erleichtern, und die restlichen 20 Prozent neutralisieren Nebenwirkungen. Deshalb sagen die Leute, dass Tibetische Medizin sicher und nebenwirkungsfrei ist.

Eine einfache, nicht zusammengesetzte Medizin erweist sich zwar als wirksam, aber mit erheblichen Nebenwirkungen. Eine Arzneipflanze, ein Mineral oder eine Frucht, die Leberschäden hei-



Vor dem Gebäude der pharmakologischen Abteilung des Men-Tsee-Khang in Dharamsala werden Kalzium-Steine zerkleinert und für die Entgiftung vorbereitet.

len könnte, würde einen umgekehrten Effekt auf Herz und Lungen haben, wenn man sie einzeln nimmt. In gleicher Weise hat eine simple Augenmedizin einen negativen Effekt auf das Herz.

Heilpflanzen, die in großen Höhenlagen wachsen, sind potentiell kühl, besonders die, welche in den Schneebergen und an einem Nordhang wachsen. Um die Wirkung zu mildern und für das menschliche Verdauungssystem verträglich zu machen, müssen diese Arzneipflanzen aus dem Hochgebirge nach dem Sammeln gründlich gewaschen werden. Danach werden sie im Schatten getrocknet, um die kühlen Potenzen zu ergänzen. Sie werden dann in Arzneimitteln gegen Hitzekrankheiten verwendet.

Heilpflanzen aus niederen Regionen sind potenziell warm und werden deshalb Kranken gegeben, die unter einem Verlust von Körperhitze oder Wärme leiden. Sie müssen in der Hitze getrocknet werden.

Früchte müssen im späten Frühjahr gepflückt werden, wenn sie reif sind; die Blätter müssen in der Regenzeit gesammelt werden. Wurzeln müssen im Herbst ausgegraben werden oder dann, wenn die oberirdischen Pflanzenteile verwelken und ihre Heilkräfte auf die Wurzeln übertragen werden. Pflanzen mit abführenden Stoffen werden im frühen Frühjahr geerntet, im zweiten und dritten tibetischen Monat, wenn Pflanzen und Blumen zu blühen anfangen.

So kommt die Identifikation des originalen Standortes von Heilpflanzen zuerst. Es mag ähnliche Pflanzen in verschiedenen anderen Gegenden geben, sie mögen auch zur selben Art gehören, aber entsprechend ihrer Abhängigkeit von verschiedenen Höhenlagen werden die medizinischen Eigenschaften verschieden sein.

Es gibt gewisse Arzneimittel, die man regelmäßig zur Erhaltung der Gesundheit und als vorsorgliche Maßnahme einnehmen kann. Solche Arzneien erhalten das Gleichgewicht der Elemente und der sieben Grundstoffe des Körpers und damit die körperliche Gesundheit, die geistige Stabilität und die Klarheit der Sinne. Die sieben Grundstoffe des Körpers sind: Nahrungssenz, Blut, Fleisch, Fett, Knochen, Knochenmark und Zeugungsflüssigkeit.

Die Wertvollen Pillen oder *Juwelenpillen* kräftigen die Immunabwehr des Körpers und sind wirksam bei der Heilung aller Störungen. Es wird im Kalachakra-Tantra beschrieben, dass die Wertvollen Pillen in der Weltzeit gewaltiger chemischer und strahlungsbedingter Verunreinigung von größter Bedeutung für die menschliche Gesundheit seien und mit jeder Krankheit fertig würden. Wertvolle Pillen können alle 404 Krankheiten heilen, die durch das Ungleichgewicht von Blut, Wind, Galle und Schleim oder durch Seuchen und böse Geister entstehen.

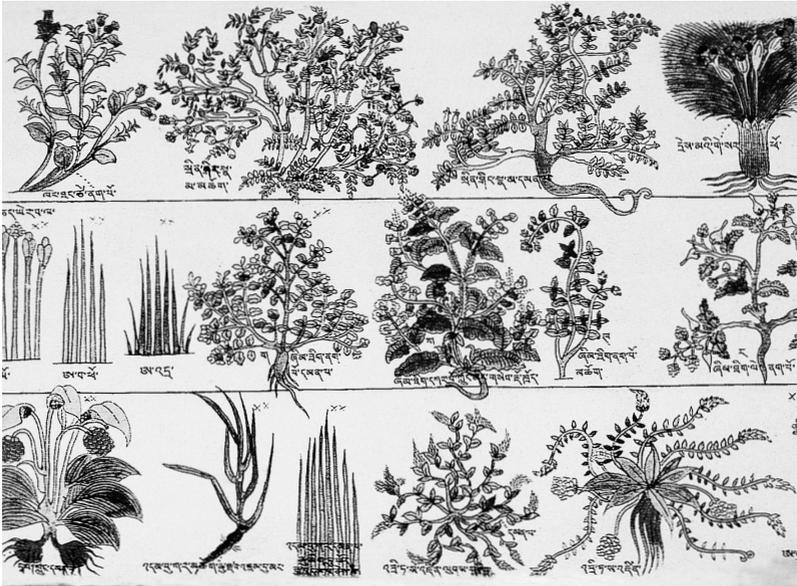
Es gibt zwei Hauptkategorien der Wertvollen Pillen: 1. »Wertvolles heißes Zusammengesetztes«, 2. »Wertvolles kaltes Zusammengesetztes«. In jeder Kategorie gibt es viele verschiedene Wertvolle Pillen. Wir haben in Dharamsala nur eine kleine Abteilung für ihre Produktion und können deshalb nur einige wenige Typen herstellen: *Rinchen Ratna Samphel*, *Rinchen Mangjor Chenmo*,

Rinchen Dangjor Rilnag Chenmo, Rinchen Tsajor Chenmo, Rinchen Tso-Tru Dashel, Yu-Nying 25 und einige andere. Diese Abteilung ist noch im Anfangsstadium, und wir hoffen, sie erweitern zu können. Aber da wir Flüchtlinge sind, haben wir wegen der finanziellen Knappheit erhebliche Probleme.

Um eine Wertvolle Pille herzustellen, benötigen wir Gold, Silber, Smaragde, Diamanten, Korallen, Saphire, Kupfer, Eisen, Blei, Messing usw. und viele verschiedene Arzneipflanzen und -früchte. Die Prozedur der Entgiftung der Mineralien und Metalle ist lang und kompliziert und benötigt zwanzig Personen. Die Metalle und Mineralien müssen erst durch Zusetzen einer Lösung und Aufkochen deoxidiert werden. Sie werden dann gesiebt und schließlich gebrannt. Die ganze Prozedur braucht über vier Monate.

Die Metalle und Mineralien werden in einem luftdichten Behälter für eine ganz bestimmte Zeit, die für die verschiedenen Arten unterschiedlich ist, gebrannt. Gold wird 54 Stunden gebrannt, und die Wassermenge muss für zwölf Stunden ausreichen. Silber braucht zehn Stunden. Gewisse Metalle werden in Hinsicht auf die Zahl der Holzkohlensäcke, die gebraucht werden, gebrannt. Die Verbrennungszeit muss streng eingehalten werden, um die entsprechende Wirkung zu erhalten. Wenn man über oder unter das Limit geht, dann würde die Medizin entweder wirkungslos oder schädlich sein. Das gilt besonders für Quecksilber.

Wenn wir die rohe Natur einiger Arzneipflanzen mildern und ihre wirksamen Potenzen aktivieren wollen, kochen wir sie zu einem Brei. 100 Kilo Arzneipflanzen wiegen danach nur 10 Kilo. So gibt es einen Verlust in Quantität, aber einen potenziellen Gewinn in der Wirksamkeit. Der Brei muss ständig umgerührt und erhitzt werden, bis er eine bestimmte Konsistenz hat. Er wird dann gefiltert, und den Saft lässt man zu einer soliden Masse kondensieren und benutzt ihn als Arzneibestandteil. Viele Arzneipflanzen muss man einem solchen Prozess unterziehen, besonders solche, die tierische Extrakte ersetzen. Wir sind bestrebt, Bestandteile von Tieren durch Pflanzenanteile mit gleichem medizinischem Effekt zu ersetzen.



Ausschnitt aus dem Medizin-Thingka Nr. 26 aus Ulan-Ude mit Arzneimittelzutaten. Unterste Reihe, vierte Pflanze von links: Vogelknöterich

Die Pharmakologie der Entgiftung von medizinisch wirksamen Substanzen ist teils eine Tradition der Tibetischen Medizin und teils des großen Kalachakra-Tantra. Das Kalachakra-Tantra stammt in direkter Linie von dem indisch-buddhistischen Gelehrten Ludup ab. Im Jahre 1108 hat Khedup Ugyen Chen ein Teil des Systems übersetzt.

Hier im Men-Tsee-Khang, dem Tibetan Medical & Astro. Institute in Dharamsala, wird die Pharmakologie der Wertvollen Pillen besonders befähigten Medizinstudenten nach Abschluss ihrer grundlegenden medizinischen Studien vermittelt. Sie müssen zwei oder mehr Jahre in die Lehre gehen. Nur wenn ein Student das perfekte theoretische Wissen und die ganzen praktischen Verfahren sicher beherrscht, erhält er die Genehmigung, unabhängig zu arbeiten.

Die Pharmakologie der Wertvollen Pillen ist ein sehr kompliziertes Studium, und einem unkundigen Arzt ist es nicht möglich, die Wertvollen Pillen zusammenzusetzen. Die Pille »Precious Cold Compound« (*Rinchen Dangjor*) allein enthält 165 verschiedene Bestandteile. Die Pille »Precious Wish Fullfilling Jewel« (*Rinchen Ratna Samphel*) hat ungefähr 70, die Pille »Precious Accumulation« (*Rinchen Mangjor*) hat 40 Komponenten. Viele davon haben ihre eigenen Erfordernisse in der Herstellung, die praktisches Erfahrungswissen erfordert. Wenn natürlich einer aus eigennützigen Motiven die Wertvollen Pillen fälschen will, dann kann er so viele davon produzieren, wie er wünscht. Aber das endgültige Urteil wird von den Patienten oder Leuten, die die Pille einnehmen, gefällt werden. Die falschen Wertvollen Pillen werden ihre Unwirksamkeit erweisen, wenn man sie einige Male eingenommen hat.

Da es unser hauptsächliches Bestreben ist, das Leiden der Menschen unter Krankheiten zu lindern, stellen wir unsere Arzneien nach den ursprünglichen Rezepturen her. Darüber hinaus arbeitet das Tibetan Medical & Astro. Institute unter dem Patronat Seiner Heiligkeit des Dalai Lama: Deshalb gibt es keine Chance für einen Betrug. Auch ist es eine Verletzung der moralischen Gesetze eines Arztes, die medizinische Überlieferung zu verraten.

Wegen der Schwierigkeiten, gewisse Rohmaterialien zu erhalten, ist es nicht möglich, die Wertvollen Pillen regelmäßig herzustellen. In diesem Jahr (1995) können wir etwa 270 000 Wertvolle Pillen produzieren.

Betrachten wir die russische Episode. Nach dem Tschernobyl-Unglück wurde ich zum Besuch eines Krankenhauses mit 22 Patienten eingeladen, die alle Opfer des Unglücksfalls waren. Sie litten unter niedrigem Blutdruck, hohem Fieber, Drüsenschwellungen, Augenjucken, brennenden Gefühlen am ganzen Körper und Knochenschmerzen. Nach Auskunft der Ärzte und der Offiziellen der russischen Finanz- und Gesundheitsministerien gab es kaum eine Behandlungsmöglichkeit und nur wenig Hoffnung.

Ich sagte ihnen, dass die Wertvollen Pillen in solchen Fällen die einzige Antwort seien. Ich informierte sie, dass lange zuvor, im 8. Jahrhundert, in unseren medizinischen Texten bereits Vorhersagen gemacht worden seien in Bezug auf Komplikationen als Folge von chemischen, atmosphärischen und Strahlungs-Giften, die ihren Ursprung in fortgeschrittenen chemischen Industrieanlagen und fortgeschrittener Technologie haben. Sie waren jedoch ein wenig skeptisch und äfften mich nach. Wahrscheinlich haben sie mich für lächerlich gehalten.

Jedenfalls fragte ich die Patienten, was sie wollten, und sie stimmten alle meiner Behandlung zu. Inmitten des neugierigen Personals prüfte ich die Pulse der Patienten und gab ihnen normale Medizin wie *Thangchen Nyernga* und *Trulthang* und außerdem Wertvolle Pillen wie *Mangjor* und *Dangjor*.

Danach reiste ich programmgemäß in die Mongolei ab. Ich versprach den Patienten, sie wieder zu untersuchen, und bat das Personal, verfügbar zu sein, um den Fortschritt nach meiner Rückkehr zu bezeugen. Ich kam dann nach 20 Tagen nach Russland zurück. Zu unserer Freude hörten wir, dass alle Kranken gut auf die Medizin, die ich ihnen gegeben hatte, reagiert hatten und dass viele nach Hause geschickt worden waren, nachdem sie sich total erholt hatten, mit Ausnahme von acht oder neun Patienten, die immer noch da waren. Ich prüfte die Pulse der übriggebliebenen Patienten und fand sie viel besser. Sie berichteten, dass die Medizin sich als enorm wohltuend erwiesen hatte, so wie wenn kaltes Wasser über Verbrennungen gegossen wird. Die Medizin normalisierte den Herzrhythmus. Ihr Fieber, die Drüsenschwellungen, die brennenden Gefühle und die Knochenschmerzen bildeten sich zurück.

Nachdem die Offiziellen die Gesundung der Patienten gesehen hatten, nahmen sie mich auf eine Rundreise mit und baten um Eröffnung eines Hospitals für Tibetische Medizin, und dies trotz ihres früheren Lachens über mich. Sie besprachen mit mir, dass das Hospital in Tschernobyl gebaut werden sollte. 600 000 Menschen und auch die Tiere sind von dem nuklearen Gift betroffen worden.

Sie sprachen über ein Krankenhaus mit 500 Betten. Ich erklärte ihnen die Nutzlosigkeit eines Krankenhauses ohne die notwendige Medizin und dass es wegen der beschränkten Rohmaterialien und des schwierigen Herstellungsprozesses für uns ein Problem sei, genügend Wertvolle Pillen zu liefern.

Später kam Mr. Lorya Noka, ein Vertreter des russischen Gesundheitsministeriums, in das Tibetan Medical & Astro. Institute in Dharamsala, um einen Vertrag zu entwerfen, demzufolge das Hospital So Rig Dro-wai Nyen benannt werden sollte. Aber wegen des Fehlens von genügend Arzneipflanzen in der Region wurde das Krankenhausprojekt bis heute nicht realisiert.

Sie sehen also: Wegen ihrer unglaublichen Wirksamkeit werden diese Pillen »wertvoll« genannt. Ich schätze sie sehr hoch und glaube und vertraue, dass sie der besseren Gesundheit der folgenden Generationen, die unter chemischer Verschmutzung leiden, dienen werden. Ich kann mich dafür verbürgen, dass sie einen wohltätigen Nutzen haben und keine Nebenwirkungen. Jedoch sollten die Pillen streng nach den pharmakologischen Vorschriften hergestellt werden, ohne eine Zutat wegzulassen und mit exakter Dosierung.

Meine Geschichte als Leibarzt Seiner Heiligkeit

Dr. Tenzin Choedrak im Gespräch mit Franz Reichle

Das Leben des letzten großen tibetischen Medizinmeisters aus dem alten Tibet

Ich wurde im Bezirk Nyenmo in eine typische Familie der Mittelklasse hineingeboren. Im Alter von 10 Jahren trat ich als Mönchsnovize in das Kloster Nyenmo Chö Di Gompa ein. Dort blieb ich, bis ich 17 wurde. Zu dieser Zeit erfolgte ein Aufruf der Regierung, die Mönche suchte, die sich dem Studium der Tibetischen Medizin widmen und Ärzte werden sollten. Dieses Ersuchen erging an alle Klöster, und sie wurden aufgefordert, die intelligentesten Kandidaten nach Lhasa zu schicken. Mein Kloster wählte mich aus, und so reiste ich mit 17 Jahren nach Lhasa, kam in den Men-Tsee-Khang (das medizinische Institut und Krankenhaus der Regierung) und trat in die Medizinschule Chagpori ein. Mein Lehrer wurde der berühmte Meister Khyenrab Norbu. Er war schon der persönliche Leibarzt Seiner Heiligkeit des XIII. Dalai Lama gewesen und diente auch dem jetzigen Dalai Lama in dieser Funktion.

Unser Studienablauf war strikt geregelt. Um 4 Uhr früh standen wir auf und lernten bis Sonnenaufgang Medizintexte auswendig. Dann hatten wir eine Stunde, um zu frühstücken und uns auszu-ruhen. Darauf folgte eine Stunde Vorlesung, und danach hatten wir Texte zu kopieren, um uns im Schreiben zu üben. Nach dem Mittagessen lernten wir wieder auswendig, diesmal den Text, den wir zuvor geschrieben hatten. Dann war wieder für einige Stunden Unterricht, und nach dem Abendessen um etwa 6 Uhr lernten wir – bis spät in die Nacht hinein – wieder Texte auswendig. Ein zentra-



*Dr. Tenzin Choedrak zeigt die Königin aller Arzneien, eine Aru-Frucht (*Terminalia chebula*).*

ler Teil des Medizinstudiums bestand tatsächlich darin, nach und nach den gesamten Text aller Bände von *Gyu-zhi*, die Vier Tantras der Medizin, auswendig zu lernen. Im Sommer, während des 5., 6. und 7. Monats des tibetischen Kalenders also, gingen wir gewöhnlich auf Exkursionen, um Heilkräuter zu pflücken, die wir später weiterverarbeiten lernten.

Auf diese Weise verbrachte ich meine Studienjahre. Mit 24 bestand ich die Abschlussprüfung. Danach wurde ich zum Pharmakologen und später zum Chefapotheker des Kollegs berufen. Diese Position entspricht der eines Direktors, und nur die besten Absolventen werden in eine derart verantwortungsvolle Position berufen. Während ich meiner Tätigkeit nachging, studierte ich nebenbei die klassischen Medizintexte weiter. Im Alter von 25 Jahren begann ich dann tatsächlich als Arzt zu arbeiten. Die Mutter Seiner Heiligkeit des Dalai Lama war krank geworden, und man



Das erste tibetische Medizinzentrum Chagpori aus dem 17. Jahrhundert auf dem Eisenhügel in Lhasa

sandte mich nach Kalimpong in Indien, um sie zu behandeln. Als es ihr wieder besser ging, kehrte ich zurück zum Mentsikhang. Nebenbei verfolgte ich meine Studien weiter.

Im Jahre 1954 verstarb der damalige Leibarzt Seiner Heiligkeit, mein verehrter Lehrer Khyenrab Norbu. Ich war zu dieser Zeit 32 Jahre alt, hatte sämtliche Abschlussklausuren mit Auszeichnung bestanden und trug mich mit dem Gedanken, in mein Kloster zurückzukehren. Da ich meine Prüfungen jedoch mit so hoher Auszeichnung bestanden hatte, kam ich in die engere Auswahl für die Position des Leibarztes Seiner Heiligkeit und wurde tatsächlich in dieses hohe und verantwortungsvolle Amt berufen. Bevor ich es antrat, machte ich noch eine Pilgerreise nach Indien, um die heiligen Orte des Buddhismus, die Wirkstätten Buddhas, zu besuchen. Im Jahre 1956 begann ich dann, Seiner Heiligkeit als Leibarzt zu dienen. Diese Tätigkeit konnte ich mit seinem Segen bis zum Jahre

1959 ausüben. Dieses Schicksalsjahr allerdings sollte unser aller Leben radikal verändern. Und auch meine persönliche Geschichte nahm nun einen ganz anderen Verlauf.

Schon 1949 waren Chinesen nach Tibet einmarschiert. Damals sagten sie den Tibetern, sie seien als Freunde gekommen und wollten sie bei der Entwicklung der tibetischen Nation unterstützen. Sie versicherten, Glück und Wohlstand für die Tibeter im Sinn zu haben und nur helfen zu wollen. Nachdem in Chamdo bereits Kämpfe ausgebrochen waren, kamen die Chinesen nach Zentraltibet. Immer wieder beteuerten sie, dass sie, sobald Wohlstand eingekehrt sei, Tibet sofort verlassen würden. Die tibetische Regierung wurde gezwungen, das sogenannte 17-Punkte-Abkommen mit den Chinesen zu unterzeichnen. Dann marschierten sie massiv in Tibet ein.

Seine Heiligkeit befand sich zu dieser Zeit gerade auf dem Rückweg von Kalimpong. Als er ankam, versuchte er sofort, mit den Chinesen zu reden. Auch ihm erklärten sie, dass sie nur gekommen seien, um den Tibetern beim Aufbau ihrer Nation zu helfen, und sobald der Wohlstand eingekehrt sei, würden sie augenblicklich das Land verlassen, selbst wenn man sie zum Bleiben auffordern sollte. Leichtgläubig und vertrauensvoll, wie wir Tibeter nun einmal waren, glaubten wir ihren Beteuerungen und halfen ihnen auch noch beim Straßenbau. Wir boten alle Kräfte auf, um die Chinesen bei ihrer »Entwicklungsarbeit« zu unterstützen. Auf diese Weise führten die Chinesen die Tibeter bis zum Jahre 1956 an der Nase herum. Seine Heiligkeit der Dalai Lama war damals noch sehr jung und überzeugt davon, dass man sich den Chinesen gegenüber am besten freundlich und hilfsbereit verhalten solle. Er dankte ihnen und sagte, dass es sehr gut sei, wenn sie Straßen bauten und bei der Entwicklung der Nation mitarbeiteten. Wenn es erst Straßen gab, so dachte er, könnte man endlich auch Schulen und andere notwendige Einrichtungen bauen.

Ab dem Jahr 1956 begannen die Chinesen dann allerdings, ihr wahres Gesicht und ihre eigentlichen Absichten zu zeigen. Die Zu-

stände wurden immer schlimmer, zuerst in Osttibet, in Kham und Amdo. Dort formierte sich sogar eine tibetische Widerstandsgruppe, die Chushi Gangdruk, die auch Seine Heiligkeit darauf aufmerksam machte, dass es durchaus nicht Absicht der Chinesen sei, die Lage Tibets und des tibetischen Volkes zu verbessern, wie ihre Propaganda uns glauben machen wollte. Vielmehr wollten sie Tibet um ihres eigenen Gewinns willen ausbeuten und industrialisieren. Sie beschimpften unsere Religion und säten Zwietracht unter das Volk. Die Widerstandsgruppe wollte bewaffneten, gewaltsamen Widerstand leisten. Seine Heiligkeit beschwor sie jedoch, von jeder Gewalt Abstand zu nehmen, da die Tibeter ein friedliebendes Volk seien und auch unsere Religion uns auffordere, stets eine friedliche Lösung zu suchen.

Obwohl Seine Heiligkeit alles tat, um die Sache friedlich zu regeln, wurde der Terror der Chinesen langsam so unerträglich, dass 1959 schließlich in Lhasa ein Aufstand ausbrach. Die Chinesen verhafteten viele Tibeter und folterten sie. Nun wurde klar, dass sie uns von Anfang an nur belogen hatten, und wir waren gezwungen, sie daran zu erinnern, dass Tibet eine unabhängige Nation war. Das Volk von Zentraltibet schloss sich jetzt dem Widerstand in Kham an und rebellierte gegen die Besetzer. Schließlich kulminierte der Aufruhr beim Norbulingka, dem Sommerpalast der Dalai Lamas. Seine Heiligkeit mahnte sein Volk weiter eindringlich, sich nicht zu Gewalt hinreißen zu lassen. Die Chinesen seien ein sehr starkes Volk mit vielen Soldaten und starken Waffen, während die Tibeter im Umgang mit Waffen ganz und gar ungeübt seien. Unsere einzige Chance bestünde also in friedlichen Verhandlungen.

Es wurde auch die Entsendung von Unterhändlern angeboten. Die Chinesen bestanden aber stur darauf, nur mit dem Dalai Lama persönlich verhandeln zu wollen. Jetzt wurde klar, dass Seine Heiligkeit unbedingt fliehen musste, denn einmal in ihrer Gewalt, hätten die Chinesen ihn niemals wieder gehen lassen. Mit dem Dalai Lama würden auch viele andere einflussreiche Beamte fliehen müssen. Es hieß also, sehr umsichtig zu Werke zu gehen, damit nie-

mand Verdacht schöpfte. Als Leibarzt Seiner Heiligkeit hielt auch ich selbst mich im Norbulingka auf. Wir hatten den Chinesen eine Protestnote übergeben, die besagte, dass wir Tsampa (geröstetes Gerstenmehl) und nicht Reis essen, dass wir Tibeter seien und nicht Chinesen.

Am siebten Tag des zweiten Monats des tibetischen Mondkalenders schließlich floh Seine Heiligkeit heimlich aus dem Palast. Die Chinesen sandten Flugzeuge und feuerten mit Kanonen auf uns. Die Tibeter, die derartigen Waffen nichts entgegenzusetzen hatten, übten aus religiöser Überzeugung keine Vergeltung. Die Chinesen beschossen den Teil des Palasts, in dem Seine Heiligkeit normalerweise wohnte – dass er schon geflüchtet war, wussten sie noch nicht –, und legten mit ihren Kanonen auch den Chagpori, meine geliebte Medizinschule, in Schutt und Asche. Die Chinesen schlachteten die Einwohner Lhasas reihenweise ab, und ein Kugelhagel ging auf die Stadt nieder. Überall lagen tote Körper. Nach diesem furchtbaren Massaker, dem mehrere tausend Menschen zum Opfer fielen, logen die Chinesen die Welt an und behaupteten, der Dalai Lama habe in Tibet bleiben wollen, die Aufständischen jedoch hätten ihn entführt und gegen seinen Willen außer Landes gebracht.

Dann wurden alle einflussreichen Tibeter, deren sie noch habhaft werden konnten, eingesperrt, damit wir, wie sie sagten, keinen weiteren Aufstand anzetteln könnten. Man brachte uns ins Choe-Jigod-Gefängnis in Lhasa. In und um Lhasa gab es keine Männer mehr. Entweder waren sie getötet worden, geflohen oder verhaftet. Seine Heiligkeit jedoch war bereits sicher im indischen Exil. Tibet war also ohne innere und äußere Führung, und die Chinesen machten, was sie wollten. Sie logen der Außenwelt vor, wir Gefangenen würden umerzogen und ausgebildet. Statt dessen legten sie uns alle in Ketten. Dann wurden wir verhört. Ich machte nur Aussagen über meine Person. Sie behaupteten, ich würde mit Seiner Heiligkeit in Verbindung stehen, und wollten alles über ihn wissen: Mit wem er wann worüber verhandelt hatte und so weiter. Da ich da-



Die Medizinschule Chagpori nach der Zerstörung durch die Chinesen

mals nach Indien gegangen war, um seine Mutter zu behandeln, beschuldigten die Chinesen mich der Spionage und der Verbindung zu konterrevolutionären Kräften in Tibet. Sie wollten unbedingt etwas in die Hand bekommen, was sich gegen Seine Heiligkeit verwenden ließe. Ich beteuerte immer wieder, nichts zu wissen, da ich kein Aristokrat sei und Seine Heiligkeit immer nur gesehen hätte, wenn ich seinen Puls nahm, und dass er bei diesen Anlässen niemals mit mir über Politik gesprochen habe. Sie insistierten, dass Seine Heiligkeit ein schlechter und verdorbener Mensch sei, und wollten ihn unbedingt verleumden.

Allmählich wurden die Verhöre schlimmer und grausamer. Als ich wieder einmal beteuerte, nichts zu wissen, banden sie mich an einen Pfosten und sagten den 27 anderen Gefangenen im Raum, dass ich der Leibarzt Seiner Heiligkeit sei, dass ich damals in Indien spioniert habe und dass ich nur in Tibet zurückgeblieben sei, um

zu spionieren. Sie logen auch, ich sei in Kalkutta zum Nachrichtenagenten ausgebildet worden, eine lächerliche Anschuldigung. Dann zogen sie über Seine Heiligkeit her, dass er falsch und korrupt sei, dass er sein Volk bestohlen habe, dass er seine Mönchsgelübde brechen würde und so weiter. Dann wieder sagten sie, ich sei hartnäckig und unverbesserlich und meine Mitgefangenen sollten mich nun zum Reden bringen. Wenn es ihnen gelänge, mich zu überzeugen und zur Mitarbeit zu bewegen, könnten sie sich die Liebe und den Respekt der chinesischen Regierung verdienen, wenn nicht, würden sie schwer bestraft, denn dann sei klar, dass sie mit mir unter einer Decke steckten. Bei allem, was dann geschah, trifft meine Mitgefangenen keinerlei Schuld.

Nun folgte ein sogenanntes *Thamzing* (kommunistische Anklageversammlung). Es waren etwa 24 chinesische Beamte anwesend. Sie sagten den Mitgefangenen, dass sie mir helfen sollten, zu bekennen. Sie sagten, ich würde auf jeden Fall sterben und wolle trotzdem nicht kooperieren und zugeben, was ich getan hätte. Nun sollten meine Mitgefangenen mich überzeugen, damit es ihnen nicht ähnlich erginge. Sie wurden gezwungen, mit Fäusten auf mich einzuprügeln. Da ich nichts zu bekennen hatte, setzten sie diese Art von Verhör über viele Tage fort. Sie konnten mir aber keine Beschuldigungen Seiner Heiligkeit abpressen. Schließlich sagten sie, mein Denken sei reaktionär und unbelehrbar und wenn ich jetzt nicht endlich redete, würde ich meinen letzten Atemzug tun. Dann wendeten sie sich an die anderen Gefangenen und versprachen ihnen sofortige Entlassung und eine glänzende Zukunft, wenn sie mit ihnen zusammenarbeiten und mich zum Reden bringen würden. Ansonsten müssten sie mit mir zusammen sterben. Meine Mitgefangenen begannen mich wieder zu schlagen und versuchten mich davon zu überzeugen, dass ich mich doch den Chinesen fügen solle, doch ich tat es nicht. Die Chinesen banden mich an ein Kreuz, fesselten mich, und die anderen mussten mit ihren Schuhen auf mich einschlagen. Am schlimmsten waren die Schuhe mit harter Gummisohle. Mein ganzer Körper war blau und geschwol-

len. Dann beschimpften die Chinesen meine Mitgefangenen und sagten, dass sie wohl mit mir unter einer Decke steckten, da sie mich nicht hart genug bestrafen. Sie schlugen und folterten mich aus Leibeskraften. Schließlich verlor ich das Bewusstsein. Sie warfen mich einige Tage in die Arrestzelle und forderten mich auf, die Sache noch einmal zu überdenken. Sie versprachen, mich am Leben zu lassen und für eine gute Zukunft zu sorgen, ich müsse nur die Anschuldigungen gegen Seine Heiligkeit bestätigen. Danach veranstalteten sie ein zweites Thamzing. Seit der ersten Folter waren nur etwa 20 Tage vergangen. Danach war mein ganzer Körper geschwollen, und ich hatte kein Gefühl mehr in meinem Gesicht. Dann warfen sie mich wieder in Arrest, und ein chinesischer Arzt kam, der mich behandeln sollte. Er sagte, mein Denken sei reaktionär und ich hätte mit meiner Unbelehrbarkeit die Chinesen herausgefordert, also würde ich sterben und auch er könne mir nicht helfen. Schließlich sagte er noch, dass es gegen die Politik der Volksbefreiungsarmee und der Regierung sei, Häftlinge zu foltern, und forderte meine Mitgefangenen auf, mich endlich zur Besinnung zu bringen, sonst würden sie schwer bestraft. Wenn ich gestorben wäre, hätte man ihnen die Schuld gegeben und die Beamten nicht belangen können.

Später brachten sie mich in ein anderes Gefängnis, wo sie mir Fußfesseln mit einer schweren Eisenkugel und Handschellen anlegten. Die Fußfesseln wogen etwa siebeneinhalb Kilo, und die Handschellen waren aus scharfem vierkantigem Stahl. Sechs Monate trug ich diese Fesseln ununterbrochen. Nachts starben mir Hände und Füße ab.

Da ich als unverbesserlicher Gefangener mit reaktionärer unbelehrbarer Denkweise eingestuft wurde, transportierte man mich schließlich nach China ab. Dort blieb ich drei Jahre in Haft. Sie gaben uns so wenig zu essen, dass meine Gesundheit von Tag zu Tag schlechter wurde. Meine Haare begannen auszufallen, und ich war kaum mehr in der Lage, auch nur einen Fuß zu heben. Dann reduzierten sie auch diese geringen Essensrationen noch. Die meisten

meiner Mitgefangenen, wir waren etwa 70, starben an Hunger. Nur etwa 20 überlebten. Wir waren so von Hunger geschwächt, dass unsere Köpfe zu schwer für unsere Körper wurden und wir nicht mehr den Kopf heben konnten. Wir aßen, was wir fanden, manchmal kauten wir sogar vom Wind angewehrte Blätter. Wir alle blieben drei Jahre unter diesen Umständen in China gefangen. Von etwa 800 Gefangenen überlebten nur 60, von 305 Gefangenen aus Amdo überlebten nur 2, und von 70 Gefangenen aus anderen Regionen Tibets überlebten 20 – alle anderen verhungerten.

Nach drei Jahren brachte man uns wieder nach Lhasa ins Drapchi-Gefängnis, danach an einen anderen Ort, etwa 12 Tagesreisen von Lhasa entfernt. Es überlebten nur drei von uns, da wir auch dort kaum etwas zu essen bekamen. Insgesamt verbrachte ich 17 Jahre in Gefangenschaft. Sechs Jahre arbeitete ich in einem Steinbruch.

Die Chinesen erzählten uns Gefangenen, dass die Kulturrevolution alle Tibeter glücklich und erfolgreich gemacht habe. Alles nur Lügen, um uns zu täuschen. In Wirklichkeit zerstörten sie bis 1967 fast alle Klöster. Sie sagten, dass es ein neues Bewusstsein gebe, eine neue Kultur nach den Ideen Mao Tse Tungs. Dieses neue Bewusstsein bedeutete, dass alle alten Denkweisen verworfen werden mussten. Die neue Kultur verlangte das Ausmerzen der einheimischen Kultur. Sie plünderten jede Familie aus, beschlagnahmten das gesamte persönliche Vermögen bis hin zum Schmuck der Frauen. Dann transportierten sie auch noch die Haus- und Arbeitstiere ab. Die Bauern wurden zu Schwerstarbeit gezwungen und mussten die gesamte Jahresernte abliefern. Nur insgesamt 14 Kilo Getreide durften sie für die Ernährung ihrer ganzen Familie behalten. Die Chinesen sammelten alles ein, sogar die Möbel. Ein ganzes Volk wurde in die Armut getrieben. 14 Kilo Getreide reichten nicht aus, um eine ganze Familie ein Jahr lang zu ernähren. Die Verzweiflung war groß. Manche entschlossen sich, ihr Blut zu verkaufen, andere stiegen in die Berge und sammelten Pflanzen, die sie ihren Kindern zu essen gaben. In Lhasa gab es ein Armeelager, wo

die Chinesen ihre Essensreste den Schweinen vorwarfen. Manche Tibeter waren so verzweifelt, dass sie den Schweinen das Futter streitig machten.

Und dann die Klöster ... Die Chinesen zerstörten damals gegen 6000 Klöster. Allein aus dem Kloster Ganden transportierten sie 80 Lastwagenladungen an Reliquien und wertvollen religiösen Gerätschaften ab.

Und immer noch erzählten die Wärter uns, die Tibeter seien jetzt von den alten Unterdrückern und Ausbeutern befreit und endlich glücklich. Die Gesichter der wenigen Besucher, die zu uns Gefangenen vorgelassen wurden, meist Familienangehörige, sprachen eine andere Sprache. Sie waren blass, ausgezehrt und von aschgrauer Farbe. Auch sie wurden noch gezwungen, Druck auf uns auszuüben und uns zum Einlenken zu bewegen. Sie selbst waren jedoch ein Bild des Jammers. Einmal ließ ich mich zu einer Bemerkung hinreißen. Sie kam einem Aufseher zu Ohren, und ich wurde streng gefoltert, weil ich gesagt hatte: »Das Volk lebt angeblich ein glückliches und erfolgreiches Leben, aber an den aschgrauen Gesichtern kann man leicht ablesen, wie es wirklich um es steht.«

Nach so vielen Jahren im Gefängnis erfuhr ich nun allmählich, welche Tragödie sich in Tibet wirklich abspielte. Alle Tiere wurden systematisch bejagt und ausgerottet, sogar die Wildtiere wie Tiger, Berglöwen, Bären, Antilopen, Wildschafe und Wildesel. Alle Fische wurden gefangen und die Tiere aus den nördlichen Regionen wie Wildyaks, Wildesel und Büffel gejagt. Alle Klöster waren zerstört und alle Besitztümer des tibetischen Volkes enteignet worden. Sogar die Mineralien wurden ausgegraben und die Bäume gefällt und nach China verfrachtet. Tibet war völlig ausgeplündert. Nichts war unserem Volk geblieben. Diese Nachrichten ließen mich beinahe verzweifeln. Besonders nachts fühlte ich mich geistig niedergeschlagen und verwirrt. In meinem Heimatbezirk Nyenmo waren fast alle hingerichtet worden. Der ganze Landstrich war regelrecht entvölkert. Nahezu niemand war verschont worden.

Während der Kulturrevolution hielten sie jeden Sonntag sogenannte Anklage-Versammlungen oder *Thamzings* ab. Dort wurden wir kritisiert: »Er schaut zum Himmel, was beweist, dass seine Denkweise noch immer die alte ist; am Morgen setzt er sich wie ein Buddha hin ...« Sie beschimpften uns und sagten, diese Dinge seien nicht erlaubt, weil sie von einer unbelehrbaren reaktionären Gesinnung zeugten. Während der Kulturrevolution wurden wir ständig geschlagen und gefoltert, ab 1970 wurde es etwas besser. Nach dem Tode Mao Tse Tungs wurde die Situation dann noch einmal etwas leichter. Es gab kleine Veränderungen.

In unserem Gefängnis zum Beispiel kamen zwei hohe Beamte zu mir, um sich den Puls fühlen zu lassen. Sie sagten, sie hätten sowohl moderne als auch traditionelle Ärzte in China konsultiert und sich verschiedenen Behandlungen unterzogen, ihre gesundheitlichen Probleme seien sie jedoch nicht losgeworden. Nun wollten sie meine Meinung wissen. Ich prüfte ihren Puls ohne jeglichen bösen Willen in meinem Herzen und ohne Hass. Ich teilte ihnen meine Diagnose mit und verschrieb ihnen einige Medikamente, worauf es beiden bald viel besser ging. Sie sagten nun, dass ich die chinesische Reform sehr gut verstanden hätte und, weil ich ihnen gegenüber keine Rachegefühle hegte, ein sehr guter Mensch sei. Sie gaben mir mehr persönliche Freiheit. Sonntags durfte ich nun nach Lhasa gehen, an den anderen Tagen jedoch musste ich im Gefängnis bleiben und die Kranken dort behandeln. Aufgrund meiner Behandlung genasen viele, und ich wurde sehr gelobt. Doch erst 1977 wurde ich aus der Haft entlassen.

Nach meiner Entlassung wollte ich in meine Familiengemeinschaft zurückkehren. Meine Eltern waren aber inzwischen gestorben, ebenso mein Onkel und die meisten meiner anderen Verwandten. Ungefähr 1,2 Millionen Tibeter hatten die schlimmen Jahre nicht überlebt. Entweder waren sie exekutiert bzw. zu Tode gefoltert worden, oder sie waren verhungert. Es war so schlimm, dass Leute ihren Angehörigen im Gefängnis eine Botschaft sandten, sie sollten nicht heimkommen, weil es für sie nichts zu essen gebe. Sie

sollten doch lieber im Gefängnis bleiben. Die Chinesen hätten sie bis jetzt gefangen gehalten, also sollten sie sich auch weiterhin um sie kümmern. Ich ging dennoch zurück, war aber sehr einsam, obwohl ich jetzt in meiner Heimatstadt war. 1979 kam dann Lobsang Samten, ein Bruder Seiner Heiligkeit, nach Tibet und bat um Erlaubnis, mich nach Indien mitnehmen zu dürfen, da die Mutter Seiner Heiligkeit mich dringend zu sehen wünsche. Sonst wäre es schwierig gewesen zu entkommen, da die Chinesen viele Agenten auf mich angesetzt hatten. So allerdings gelang es mir glücklicherweise, im Jahre 1980 nach Indien zu kommen. Danach wurde für mich persönlich alles besser, und ich habe nicht mehr viel zu berichten.

Die Chinesen hatten unser altes kulturelles Erbe zerstört. Es gab fast keine Ärzte mehr. Alle aus unserer Generation wurden inhaftiert, weil sie, wie die Chinesen sich ausdrückten, »Hindernisse für den großen Sprung nach vorn« waren. Die meisten kamen im Gefängnis um, darunter alle alten, weisen Meister, nur Leute der jüngeren Generation überlebten.

Ich denke, es war sehr gut, kurz über die Wahrheit der Vergangenheit berichtet zu haben.

Mythos und Realität

Dr. med. Egbert Asshauer

Die Begegnung eines deutschen Arztes mit der Tibetischen Medizin

Es war kurz nach der chinesischen Kulturrevolution in Ulan Bator. Ich kam aus China, stand zum ersten Mal in einem buddhistischen Tempel und war schockiert: Eine düstere, verräucherte Gebetshalle, grimmig blickende Götzenbilder an den Wänden, schleppender brummender Gesang der ausgemergelten Mönche, welche lange Verfolgung überlebt hatten. Plötzlich war der Raum erfüllt von schaurigen Tönen, welche einige Mönche riesigen Hörnern und Muscheln entlockten. War es vielleicht doch recht gewesen, solch schrecklichen Götzendienst zu verbieten?

Und dann las ich Übersetzungen des *Gyu-zhi*, des Hauptwerkes der Tibetischen Medizin. Und wieder war ich entsetzt: Sollte man das ernst nehmen? Stand das nicht dem Dämonenglauben und der Magie längst vergangener Zeiten näher als unserer wissenschaftlichen Medizin?

Eines Tages, viele Jahre später, war es soweit. Ich stand ihm gegenüber, dem Gottkönig, wie ihn unsere Medien nannten, dem Dalai Lama – und ich war hingerissen. Die tibetischen Wunderheiler im indischen Dharamsala, über die zwei *Stern*-Journalisten und ich berichten sollten, entpuppten sich gar als seriöse Ärzte. Ich saß in ihren Sprechstunden und ließ mir jedes Wort übersetzen, das gesprochen wurde. Allmählich begriff ich, dass ich es hier mit einem anderen System zu tun hatte, mit dem man, verstand man nur damit umzugehen, im ärztlichen Alltag genauso viel bewirken konnte wie mit unserer Medizin.

Freilich blieb vieles zunächst fremd. Die tiefe Gläubigkeit der Menschen dort, die magisch anmutenden Riten während einer Behandlung, die Kräuterpillen mit ihren vielen Bestandteilen mit harmlos klingenden botanischen Namen. Und doch, eines Tages streckte mein schulmedizinischer Verstand die Waffen vor dieser zwar sehr fremden, aber doch durchaus realen und pragmatischen Welt. Auch das buddhistische Denken, die buddhistische Philosophie erschloss sich mir allmählich und blieb kein Buch mit sieben Siegeln. Doch das war erst Jahre später.

Ehe ich Dharamsala damals verließ, machte ich die Nagelprobe. Ich ließ meinen Puls testen. Damals nahm ich Pillen gegen hohen Blutdruck ein, hatte ein langwieriges Leberproblem nach einer Gelbsucht, trank als Spannungslöser zuviel Alkohol und belastete damit meine Leber weiter. Die Gallenblase war entfernt, und ich wurde seit Jahren von Nierensteinen geplagt.

Dr. Choedrak, der Leibarzt des Dalai Lama, tastete meinen Puls ziemlich lange, länger als üblich. Dann meinte er: »Ihre Leber ist sehr angegriffen, haben Sie einmal eine Hepatitis gehabt? Die Galle ist sehr schwach, auch die Niere. Eine Störung des Blutdruckes kann ich im Moment nicht feststellen (er wusste, dass ich Pillen nahm). Nehmen Sie hier diese Medizin für die Nieren für einen Monat und wegen des Blutdrucks eine Juwelentablette alle 14 Tage.«

Dann ließ ich mir an einem anderen Tag von Dr. Lobsang Dolma den Puls tasten, einer inzwischen verstorbenen, damals weithin berühmten Ärztin. Sie meinte: »Ihre Leber ist sehr schwach. Zwei von den fünf verschiedenen Winden sind nicht in Ordnung, nämlich die Winde, welche die Verdauung und die Hirndurchblutung regulieren. Dadurch kommt es zu Störungen in der Hirndurchblutung. Auch die Niere ist schwach, es bilden sich dort Sedimente. Haben Sie Rückenschmerzen?« Ich verneinte, bekam sie aber zwei Tage später. Sie sagte weiter: »Nehmen Sie diese Pillen für drei Monate; wenn sie helfen sollen, müssen Sie aber daran glauben.«

Wieder einige Tage später wurde ich in Delhi zu einem Unani-Mediziner gebracht, einem blinden, über hundert Jahre alten

islamischen Arzt. Er fragte mich nichts, sondern tastete nur den Puls und sagte dann: »Sie haben eine sehr schwache Leber und eine schwache Niere. Zeitweise ist in Ihnen auch zuviel Spannung, Sie leiden auch jetzt darunter.« Und das stimmte sicher für die Vergangenheit und auch für den Zeitpunkt der Untersuchung nach vier Wochen anstrengender Arbeit mit den tibetischen Ärzten.

Alle drei Untersucher hatten das Leber- und Nierenproblem erfasst, wobei ich damals nicht wusste, dass die Nierenschwäche unabhängig von den Steinen besteht. Mit Laboruntersuchungen hätte man damals nichts feststellen können. Zwei Ärzte hatten auch das Blutdruckproblem eingekreist, denn Durchblutungsstörungen (damals gelegentlicher Schwindel) und Spannungen sind Teilaspekte des Problems. Ich war zufrieden.

Später ordinierte Dr. Choedrak in Hamburg in meiner Praxis. Einige der Patienten, meistens Buddhisten, waren mir bekannt. Dr. Choedrak diagnostizierte in wenigen Minuten, was ich in langen Gesprächen und mehr oder weniger kostspieligen Untersuchungen auch festgestellt hatte. Ich denke besonders an einen Journalisten, den ich hingebeten hatte und den ich vorher auf seinen Wunsch hin völlig durchuntersucht hatte. Er war immer müde, hatte Kopfschmerzen, wurde leicht schwindlig und klagte über unbestimmte Bauchbeschwerden. Seine Leber war leicht geschwollen und entzündet, der Fettspiegel war zu hoch. Er war ständig gestresst und trank zuviel Alkohol.

Dr. Choedrak tastete für etwa eine Minute die Pulse und meinte dann: »Ihr Hauptproblem ist eine kranke Leber, die zu einer schweren Störung in der Verdauung Ihrer Nahrung führt. Der Leberwind ist nicht in Ordnung. Haben Sie Schwindel und Kopfschmerzen? Wahrscheinlich haben Sie viel Luft im Bauch und sind verstopft. Haben Sie bitteren Geschmack im Mund? Sind Sie oft müde und unkonzentriert? Trinken Sie zuviel Alkohol? Außerdem haben Sie unreines Blut. Deswegen sollten Sie zu fette Speisen, zuviel Fleisch und Butter, natürlich auch Alkohol meiden.«

Der Journalist war verblüfft, bejahte alle Fragen und zog sich, nachdem er Pillen erhalten hatte, wortlos zurück. Wahrscheinlich bereute er im Nachhinein, meine Rechnung schon bezahlt zu haben.

Der tibetische Arzt erfasst nicht nur Störungen der Säfte mit der Pulstastung, sondern kann auch die fünf Elemente beurteilen, die alle eine Beziehung zu bestimmten Organen haben. Er unterscheidet Hitze- und Kälte-Pulse und differenziert zwischen den Körperabschnitten oberhalb des Herzens einschließlich der Haut, zwischen Herz und Nieren einschließlich der Muskeln und des Blutes und unterhalb der Nieren einschließlich der Knochen. Außerdem gibt es zahlreiche spezielle Pulse für bestimmte Leiden, akute und chronische Krankheiten können unterschieden werden, und selbst der Einfluss böser Geister ist für den tibetischen Arzt erkennbar.

Nun sind zweifellos nicht alle tibetischen Ärzte solche Meister der Pulsdiagnose, aber ganz sicher kann man mit der Pulstastung im ärztlichen Alltag viele der Krankheiten diagnostizieren, die auch uns in unseren Praxen beschäftigen. Eine billige Diagnostik, die sich natürlich besonders für die Untersuchung der Kranken in der 3. Welt anbietet, wo ohnehin teure Apparate und Labore nicht zur Verfügung stehen.

Im Westen kann man die Pulsdiagnose sicher anwenden, aber es wäre aus medizinischen und aus rechtlichen Gründen nicht ratsam, sich allein darauf zu verlassen. Dazu sind die medizintheoretischen Grundlagen zu verschieden. Manche, aber bei weitem nicht alle Begriffe der Tibetischen Medizin lassen sich in westliche Terminologie übersetzen. Das trifft neben chirurgischen Fällen besonders auf Krankheiten aus dem Bereich der inneren Medizin, der Neurologie und Psychiatrie zu.

Man kann es nicht oft genug betonen, dass die Terminologie der Tibetischen Medizin der unsrigen kaum je entspricht. In der tibetischen Medizin werden die verschiedenen Symptome des Kranken mit Änderungen der Pulsqualitäten und Verschiebungen im Gleichgewicht der »Säfte« zu Krankheitseinheiten zusammengefasst, die

keine Entsprechung in der westlichen Medizin haben. Das gilt auch für scheinbar so eindeutige Begriffe wie Krankheiten der Nerven, der Augen oder Tumore und in ganz besonders eklatanter Weise für die karmisch verursachten Störungen. Wenn tibetische Ärzte in Vorträgen und Büchern von Diabetes sprechen, von Tuberkulose oder von einer Stoffwechselstörung, dann ist das bereits eine Übernahme westlicher Terminologie, die keine Entsprechung in der tibetischen Medizinlehre hat.

Ein Beispiel sind die Fieber-Krankheiten, die hier für andere Krankheitsbegriffe der Tibeter stehen sollen: Es gibt ein allgemeines Fieber, das am ehesten unserem Begriff entspricht. Dann ein unreines Fieber, ein voll entwickeltes Fieber, ein Fieber, das beschrieben wird als: Punkt des Wiedereinschmelzens von dem, was schon gefroren war. Es gibt ein leeres Fieber – eine Windstörung –, ein verstecktes Fieber – Wind und Schleim wirken zusammen –, ein chronisches Fieber, bei dem brauner Schleim und eine Vergiftung eine Rolle spielen. Bei einem anderen Fieber spielt eine Störung der Lymphe eine Rolle, eines breitet sich durch den ganzen Körper aus, eines entsteht durch vermehrte Bluthitze: Insgesamt gibt es elf verschiedene Fieber-Krankheiten, die alle gemeint sein können, wenn ein tibetischer Arzt vor einem westlichen Patienten oder einer westlichen Zuhörerschaft von »Fieber« spricht.

Es ist also problematisch, sich bei Organkrankheiten generell, bei Erkrankungen der Hormondrüsen, bei Infektionskrankheiten, bei allen Fällen, bei denen ein Verdacht auf eine bösartige Erkrankung besteht, und anderen mehr, nur auf die Pulsdiagnose zu verlassen. Auf Laboruntersuchungen und Medizintechnik kann und darf ich hier nicht verzichten. Das wäre rechtlich unzulässig. Unsere Patienten, auch solche, die allopathische Medikamente ablehnen, verlangen zumindest vom Arzt – nicht aber vom Heilpraktiker – eine Untersuchung nach westlichem Standard. Hier stehen uns außerdem besser wirksame und besser dosierbare Medikamente zur Verfügung als die tibetischen Kräuterpillen, wenn nicht gar eine Operation in Betracht kommt, die zu unterlassen tödlich sein könnte.

Nehmen wir dazu ein Beispiel: Ein etwa 50-jähriger Patient klagt, dass er seit dem Morgen starken Schwindel und Kopfdruck habe, er fühle sich erschlagen und sei sehr unruhig. Der Puls zeigt eine Störung der Winde, vor allem des Windes, der die Hirndurchblutung reguliert – entsprechend der Diagnose eines hohen Blutdrucks bei uns. Ich könnte dem Patienten jetzt Tibetische Medizin geben, welche die Winde reguliert. Statt dessen messe ich den Blutdruck, der mit 220/120 extrem hoch ist. Der Kranke ist in akuter Gefahr, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Ich gebe ihm zunächst eine westliche Medizin, die den Blutdruck innerhalb von 10 Minuten auf ungefährliche Werte absenkt.

Wie kam es zu der Krise bei dem vorher gesunden Mann? Um das herauszufinden, veranlasse ich Stoffwechseluntersuchungen, kontrolliere die Funktionen von Schilddrüse, Leber und Niere und fahnde nach einer Verengung der Nierenarterien, die auch zu derartigen Krisen führen kann. Bis auf einen hohen Fettspiegel finde ich nichts. Das EKG ist normal, der Patient hat auch nie Herzschmerzen gehabt.

Er bekommt blutdrucksenkende Mittel, die innerhalb von zwei Wochen den Druck normalisieren. Jetzt kann ich ohne Gefährdung des Patienten ein Belastungs-EKG durchführen: Es ist nicht normal, es ist also der Verdacht auf eine Erkrankung der Herzkranzgefäße gegeben. Die Koronarangiographie zeigt einen massiven Verschluss von zwei der drei Herzgefäße, und innerhalb von einer Woche bekommt der Patient eine Bypass-Operation.

Dies ist absolut kein extremes Beispiel, solche Fälle sind in meiner Praxis häufig. In einem tibetischen Ambulatorium werden sie selten sein, denn die Herzinfarkttrate unter Tibetern ist bisher niedrig – oder sie werden nicht erkannt. Allerdings hat in den großen tibetischen Klöstern in Südindien mit bis zu 3000 Mönchen jeder zweite Mönch über 40 Jahre hohen Blutdruck: Man sollte nun annehmen, dass gerade Mönche der traditionellen Medizin besonders verbunden sind, aber weit gefehlt. Ihr Hochdruck wird mit westlichen Medikamenten von indischen Ärzten behandelt. Und das ist

richtig so. Die Tibetische Medizin ist keine Allheilmedizin, sondern sollte pragmatisch immer komplementär zur allopathischen Medizin angewendet werden. Das ist auch der Standpunkt des Dalai Lama.

Bei psychosomatischen Erkrankungen, bei rein funktionellen Beschwerden, bei einem Großteil der Magen- und Darmerkrankungen, bei Rücken- und Gelenkschmerzen, bei Hautleiden und anderen könnte ich hingegen sehr wohl eine Pulsdiagnose zur Basis der Diagnostik machen, zusätzlich zu einer gründlichen Erhebung der Vorgeschichte wie einer körperlichen Untersuchung von Kopf bis Fuß: Tibetische Ärzte verlassen sich, entgegen ihrer Theorie, fast immer allein auf die Pulsdiagnose, nur gelegentlich durch eine Urindiagnose ergänzt.

Eine Pulsdiagnose macht allerdings nur Sinn, wenn ich auch die festgestellten Störungen der »Säfte« mit tibetischen Medikamenten beheben kann. Diese sind ja entsprechend der Säftelehre konzipiert. Hier gibt es allerdings zumindest in Deutschland aufgrund des geltenden Arzneimittelrechtes erhebliche Probleme für den Import der Kräuterpillen. Ganz abgesehen davon haben auch die Exiltibeter bereits Schwierigkeiten, die notwendigen Rohstoffe, insbesondere Pflanzen aus dem Hochhimalaja, in genügender Menge zu beschaffen, sodass eine kontinuierliche Versorgung auch westlicher Patienten kaum möglich ist.

Die angeführten Beispiele einer Pulsdiagnose zeigen, dass der tibetische Arzt durchaus in der Lage ist, damit auch emotionale oder seelische Faktoren zu erfassen. Man sagt, die Tibetische Medizin sei eine ganzheitliche, weil sie nicht zwischen Seelischem und Körperlichem zu unterscheiden braucht, da sich beides immer in den »Säften« widerspiegelt. Fragen nach der seelischen Befindlichkeit erübrigen sich damit. Der Arzt reguliert mit seiner Medizin das Ungleichgewicht der »Säfte«, und so kommen auch die damit zusammenhängenden emotionalen Störungen wieder in ihr Lot.

Das funktioniert natürlich nicht immer, besonders nicht bei tiefgreifenden seelischen Störungen wie Depressionen oder Psychosen.



Medizinstudentinnen und -studenten beim wöchentlichen Rezitieren der Mantras im Tempel des Medizininstituts Men-Tsee-Khang in Dharamsala

Diese sind aber bei den Tibetern sehr selten, vielleicht weil ihre tiefe Gläubigkeit ihnen hilft, ihr seelisches Gleichgewicht zu bewahren. Sie sind aber – und das weiß ich aus Interviews in Lhasa und aus eigener Anschauung von den Exiltibetern in Indien – aufgrund der andauernden Verfolgung in Tibet, aber auch aufgrund der zunehmenden Verwestlichung dort wie in Indien im Zunehmen begriffen. Man wird sehen, wie und ob die Tibetische Medizin darauf reagieren kann.

Es liegt für uns nahe, nach Parallelen zwischen der tibetischen und unserer naturwissenschaftlichen Medizin zu suchen, aber meist tappt man dabei in eine Falle. Beide Systeme beschreiben jeweils einen bestimmten Zustand, eine andere Wirklichkeit des menschlichen Mikrokosmos, mit beiden kann man arbeiten, aber man wird sie nie zur Deckung bringen.

Die Sichtweise des tibetischen Arztes ist eine dynamische. Der Mikrokosmos des menschlichen Körpers verwandelt sich ständig, alle Lebensprozesse laufen rhythmisch ab, pulsierend wie die kosmischen Prozesse draußen und in Korrespondenz zu den kosmischen Energien, die von den Planeten ausgehen. Auch das ist eine ganzheitliche Sichtweise. Die modernen westlichen Theorien von der Chronobiologie bis zur Systemtheorie, auf die an anderer Stelle eingegangen wird, zeigen eine oft verblüffende Ähnlichkeit zu tibetischen Anschauungen.

Unsere Medizintheorie geht bislang mehr von statischen Einheiten aus, von der Zelle bis zu komplexen Organen. Hier sind seit einigen Jahren tiefgreifende Änderungen im Gang, die noch wenig Einfluss auf die Praxis haben – aber ist der Prozess des Heilens, dem die jeweils gültige Medizintheorie dann die Begründung nachliefert, nicht ohnehin oft ganz irrational? Wir beschäftigen uns mit der Heilung von Organerkrankungen, ohne uns immer bewusst zu sein, dass alle physischen und psychischen Prozesse miteinander vernetzt sind. Deshalb wird der Schulmedizin auch so oft vorgeworfen, eine Reparaturmedizin zu sein. Ich denke aber, niemand im Westen möchte die Hightech-Medizin missen, wenn es um Tod oder Überleben geht. Und sie steht auch sicher nicht dem Arzt im Wege, dem die Ganzheitlichkeit des Menschen Richtschnur seines Tuns ist.

Wenn man von einer holistischen oder ganzheitlichen tibetischen Medizin spricht, dann muss man sich darüber im Klaren sein, dass sie dies vor allem ihrem buddhistischen Hintergrund verdankt. Besonders im Mahayana, aus dem sich später der tibetische Buddhismus entwickelte, war die Verpflichtung, Kranke zu heilen, fest verankert und wurde als einer der möglichen Wege zur Befreiung angesehen. Das Vorrecht, Arzt zu sein, war bis in unser Jahrhundert hinein Mönchen vorbehalten – daneben gab es aber zu allen Zeiten auch Laien-Familien, in denen die Heilkunde mündlich weitergegeben wurde.

Neben der Lehre von Karma und der Wiedergeburt, die auch in der Medizin fest verankert sind, ist die Anschauung, dass die drei Gifte des Geistes die wichtigsten Krankheitsursachen sind, rein buddhistisch: Das sind die Begierde nach der Erfüllung des Lebensdurstes, der Widerwille oder Hass gegen alle Hindernisse, welche dieser Erfüllung entgegenstehen, und die Verblendung, die sich als Ich-Wahn manifestiert, weil sie sich mit einem ewigen Selbst identifiziert.

Sie sind die Wurzeln einer unheilvollen Geistesverfassung, die als Unwissenheit bezeichnet wird: Und diese ist die Ursache jeglichen Leidens, weil sie uns die Welt als real existierende und nicht weiter auflösbare Wahrheit erscheinen lässt. Sie ist untrennbar mit menschlicher Existenz verbunden und kann nur von dem überwunden werden, der dem Weg des Buddhas folgt.

Krankheit kommt demzufolge von innen und nicht von außen, sie schlummert in jedem von uns. Wir sind für unsere Krankheiten selbst verantwortlich, denn sie sind Folge falschen Denkens und einer falschen religiösen Einstellung. Die Tibetische Medizin ordnet die drei Gifte den drei »Säften« zu, deren Gleichgewicht über Gesundheit oder Krankheit entscheidet. Mein falsches Denken kann sich also in einer Störung der physiologischen Grundlagen niederschlagen, die der Arzt wiederum – und hier schließt sich der Kreis – an den Pulsen ablesen kann. Im Westen sprechen wir dann von einer psychosomatischen Krankheit, suchen aber die Ursache der Störung eher draußen, in Kindheitstraumen, in einer falschen Erziehung, in gesellschaftlichen Zwängen – wir sprechen von krankmachenden psychosozialen Faktoren. Die Ursache von Krankheit im Kranken selbst zu suchen, in seiner geistigen Verdunkelung, das ist allein der Tibetischen Medizin vorbehalten.

Freilich zwingt das zu der Schlussfolgerung: Kein dauerhaftes Genesen ohne rechtes Denken und ohne rechten Glauben – das schmälert aber nicht die Einzigartigkeit dieses traditionellen Heilsystems. Religiöse und philosophische Einsichten sind nirgendwo leicht in die Praxis umzusetzen.

Natürlich führt das zu der Frage, die ich auch vielen tibetischen Ärzten gestellt habe, ob denn ein westlicher Arzt, der nicht Buddhist ist und nicht-buddhistische Patienten hat, Tibetische Medizin erfolgreich praktizieren kann. Die Antworten waren sehr unterschiedlich. Die älteren Ärzte meinen eher, dass dies nicht möglich sei, die jüngeren sind da anderer Ansicht. Sie plädieren jetzt für eine Ausbildung nach westlichem Muster unter Einbeziehung westlicher Medizin.

Wie sich das auswirkt, kann man in Lhasa sehen. Dort gibt es am traditionellen Hospital für Tibetische Medizin auch westlich ausgebildete tibetische Ärzte, und alle westlichen Medizintechniken stehen auch dem traditionellen Arzt zur Verfügung. Der Buddhismus als vormals fester Bestandteil nicht nur des Lehrplanes, sondern auch der Praxis ist weit in den Hintergrund gedrängt worden. Er existiert sozusagen nur noch auf Abruf, wenn denn ein Arzt besonders daran interessiert ist oder wenn ein Kranker religiöse Riten für seine Heilung wünscht. Westliche und traditionelle Medizin ergänzen sich in Lhasa genauso, wie es in China mit der chinesischen traditionellen Medizin gehandhabt wird. Und, so muss man wohl hinzufügen, wie es auch ein westlicher Arzt tun wird und tun sollte, ob er nun selbst Buddhist ist oder nicht.

Man ist versucht zu sagen, dass man mit einer solchen Praxis der traditionellen Medizin nur noch ein klapperndes Skelett in den Händen hält, dem Fleisch und Blut, die dem Buddhismus entstammen, genommen worden sind. Das funktioniert, aber es ist dann eben keine buddhistische Medizin mehr, sondern einfach ein anderes System, das man erlernen mag oder auch nicht.

Neben der so ganz anderen Einsicht in die Ursachen von Krankheit, neben der Herausstellung der Ganzheitlichkeit des Menschen, der in erster Linie ein spirituelles Wesen ist und dessen Leben seiner spirituellen Vollendung dienen sollte, wird – auch im Exil – ein anderer, sehr wichtiger Aspekt der Tibetischen Medizin vielleicht verschwinden: Das ist die ethische Einstellung des buddhistischen Arztes.

Der Arzt soll sich immer bewusst sein, dass zur Erlangung des Erleuchtungsbewusstseins ein langes Leben und ein gesunder Körper notwendig sind. Er soll sein Handeln und Heilen danach ausrichten, dass es der Vollendung seines Mitmenschen dient. Der Arzt muss immer bedenken, wie schwierig es ist, eine menschliche Wiedergeburt zu erlangen. Nur durch sie kann die Befreiung vom Leiden menschlicher Existenz erlangt werden. Nur der menschliche Körper kann zum Träger des Erleuchtungsbewusstseins werden.

So ist das Heil des Leibes für den buddhistischen Arzt auch die Voraussetzung für das Heil der Seele, und er hat die Verpflichtung, mit seiner Kunst seinen Patienten auf ihrem schwierigen spirituellen Weg zu helfen. Wenn sich der Arzt in den Medizin-Buddha transformiert (siehe das folgende Kapitel), dann wirkt seine Medizin nicht nur wie jedes andere profane Heilmittel auch, sondern darüber hinaus wie der Segen des Buddhas. Diese Einstellung kann er nur durchhalten, wenn er gelernt hat, Mitgefühl für seine Kranken zu entwickeln, er muss den festen Willen haben, mit Liebe und Erbarmen allen Lebewesen zu helfen. Dann kann er ganz andere Kräfte und ein ganz anderes Charisma entwickeln als ein »normaler« Arzt.

Auch der christliche Arzt hatte einmal diese Ethik, sie ist jedoch im Laufe der letzten Jahrhunderte immer mehr einer materialistischen Denkweise gewichen. Ob es dem buddhistischen Arzt einmal ähnlich gehen wird oder ob es den Tibetern insgesamt gelingen wird, auch in einer westlich bestimmten Umwelt ihre Glaubenskraft zu erhalten, das ist zurzeit nicht abzusehen.

Entmythologisierung führt zur Profanierung. Der Anfang ist gemacht in Lhasa wie in Dharamsala. Wir im Westen haben unsere Traditionen einer umfassenden Fortschritts- und Wissenschaftsgläubigkeit geopfert. Sollten vielleicht gerade wir dazu bestimmt sein, die buddhistische Tradition, die den Mythos der Tibetischen Medizin ausmacht, anzunehmen und bewahren zu helfen?

Der feinstoffliche Körper

Dr. med. Egbert Asshauer

Eine Spezialität in der tibetischen Medizinphilosophie

Tibetische Ärzte benutzen neben Kräuterpillen und einer Reihe äußerlich anzuwendender Techniken auch spirituelle Heilmethoden. Sie werden zwar in ihren Ambulatorien mit einem Durchgang von 30 bis 200 Patienten täglich relativ selten angewendet, sind aber dennoch für die Tibetische Medizin charakteristisch und in keinem anderen traditionellen Heilsystem zu finden. Es handelt sich dabei um Gebete oder um das Singen oder Sprechen von Mantras, die eine Behandlung etwa mit Moxibustion oder mit der Goldenen Nadel begleiten. Dadurch soll deren heilende Wirkung in einem Prozess psychischer Aufladung verstärkt werden. Der Arzt verwandelt sich dabei in den Medizin-Buddha und überträgt mit seinem Atem die Macht der Gebete und der Mantras auf den Körper des Kranken. Der Rhythmus der Mantras harmonisiert zugleich die Schwingungen des feinstofflichen Körpers.

Aus dem Körper des Medizin-Buddhas – genauer: aus seinen Chakren – brechen vielfarbige Strahlen hervor, welche die drei Gifte des Geistes, die Wurzeln jeglicher Krankheit, zerstören. Der Medizin-Buddha wird deshalb auch der strahlende König genannt. In seinen Händen hält er eine Schale, die mit dem Nektar einer mystischen Pflanze gefüllt ist. Sie kommt immer mit dem Erscheinen eines neuen Buddhas in die Welt und kann die Störungen aller drei Säfte heilen. Bei der Bereitung seiner Medizin stellt sich der Heiler vor, dass der Nektar aus der Schale tropft und die Medizin mit seiner Kraft anreichert. Heute werden die Kräuterpillen oft maschinell hergestellt, und dieser schöne Ritus wird nur noch bei

der Fertigung besonders wertvoller, juwelenhaltiger Medizin angewendet.

Der Arzt kann sich aber auch selbst als den strahlenden König vorstellen, sich in ihn verwandeln und den Patienten auffordern, ihn, den Heiler, als Buddha oder als seine eigene Gottheit, sei es nun Christus oder Shiva, auf dem Kopfe des Arztes thronend zu visualisieren und die von ihm ausgehenden Strahlen in seinen Körper aufzunehmen.

Die Chakra-Heilung und das Handauflegen sind weitere »magische« Riten, die aber nur von einem Lama durchgeführt werden dürfen.

Alle diese spirituellen oder religiösen Heilmaßnahmen zielen unausgesprochen auf den feinstofflichen Körper, eine Art unsichtbaren Doppelkörper, in dem die lebenserhaltende Energie zirkuliert.

Fragt man einen tibetischen Arzt nach dem feinstofflichen Körper, so wird er lächelnd antworten, er sei nur Arzt und man möge doch bitte einen Lama befragen. Und in der Tat finden sich in der medizinischen Literatur nur verstreute Hinweise auf den feinstofflichen Körper mit seiner ganz eigenen Anatomie: Er wird in tantrischen, also religiösen Texten beschrieben, vor allem im Kalachakra-Tantra, und besteht aus »Tropfen«, »Kanälen« und »Winden«. Seine Darstellung beruht einzig und allein auf yogischer Innenschau oder mit anderen Worten: ein tantrischer Meister kann die Fähigkeit gewinnen, in der Meditation eine vollkommen klare Sicht des uns verborgenen Inneren des menschlichen Körpers zu erlangen.

Nach dem Tod eines Menschen entsteht ein sogenanntes Bardowesen. Man versteht darunter die Verbindung des Bewusstseinskontinuums des Verstorbenen und seines Immerwährenden Lebenswindes mit einem geisthaften Körper in dem Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt, eben dem Bardo. Er dauert längstens 49 Tage.



Kalachakra-Mandala, aus farbigem Sand gestreut

Das Bardowesen tritt während des Geschlechtsverkehrs seiner zukünftigen Eltern in die Gebärmutter der Mutter ein, dort, wo ein weißer Tropfen aus dem Samen des Vaters und ein roter aus dem Blut der Mutter eine visköse Masse bilden. Sie sei joghurtähnlich, wird gesagt. Der »Lebenswind« des wiedergeborenen Wesens verbindet sich mit den »Tropfen« der Eltern und damit mit den fünf Elementen als den Bausteinen des Kosmos und des Mikrokosmos des menschlichen Körpers. Die Elemente bestehen aus feinstofflicher oder energiereicher Materie, sie werden auch als kosmophysische Energien bezeichnet.

Dort, wo sich das Bardowesen eingenistet hat, entsteht das Herz des Embryos. In seiner Mitte ruht der für immer unzerstörbare Tropfen, der mit dem Bewusstseinskontinuum und dem subtilen Lebenswind des Bardowesens identisch ist.

»Herz« ist hier nicht identisch mit dem Organ Herz, es handelt sich vielmehr um ein feinstoffliches Herz-Zentrum, das aber doch in einer nicht näher zu definierenden Verbindung mit dem menschlichen Herz steht. Wird ein Herz transplantiert, so verliert der Operierte trotzdem nicht sein Herz-Zentrum mit dem unzerstörbaren Tropfen, der die Quelle seiner Lebensenergie ist.

Aus dem Herz-Zentrum entwickeln sich die Transportwege der Energie – sie werden Kanäle oder *Nadis* genannt –, es sind am Ende der embryonalen Entwicklung zusammen 72 000. Sie sind wie das Herz-Zentrum, die Tropfen und die Winde nichts physiologisch Feststehendes, sondern psychologisch und dynamisch definiert. Man kann sie mit keinem noch so hoch auflösenden Mikroskop entdecken. Dementsprechend variiert ihre Beschreibung auch in den religiösen Texten.

Die wichtigsten Kanäle sind der Zentralkanal in der Körpermitte, der vom Scheitel bis unterhalb des Nabels verläuft, und zwei Seitenkanäle rechts und links davon. An bestimmten Stellen, nämlich in Höhe des Scheitels, des Kehlkopfes, des Herzens, des Nabels und in der Dammgegend, befinden sich die Chakren. Sie werden mit bestimmten Bewusstseinszuständen in der Meditation verbunden und als Töpferscheibe oder Rad beschrieben, durch deren Nabe der Zentralkanal hindurchgeht. Die Seitenkanäle umschnüren ihn in Höhe der Chakren in der Form einer liegenden Acht. Dadurch wird das freie Fließen von Winden, die man sich aber nicht materiell, sondern eher als eine energiereiche Strahlung vorstellen muss, verhindert.

Im Laufe der embryonalen Entwicklung steigt der weiße Tropfen, der vom Vater stammt, zum Scheitelchakra auf. Er hat einen lunaren Aspekt (Element Wasser). Der rote, von der Mutter stammend, sinkt zum Nabelchakra ab, er ist Träger der Sonnenenergie

(Element Feuer). Scheitel- und Nabelchakra sind die Quellen, von denen aus sich Anteile der beiden Tropfen im ganzen Körper durch die Kanäle des feinstofflichen Körpers verteilen, wann immer ihre Energie gebraucht wird. Im linken Seitenkanal fließt lunare, im rechten solare Energie.

Tantrische Übungen zielen darauf ab, die in den Nadis fließenden Winde in den beiden Seitenkanälen zu sammeln und im Zentralkanal aufzulösen. Normalerweise geschieht das nur einmal im Leben, und zwar an seinem Ende. Der Tantriker durchlebt also in der Meditation den Prozess des Sterbens – ein gefährlicher Weg. Gelingt es, die Einschnürungen des Zentralkanals zu beseitigen, so können sich die solaren und lunaren Energien aus den Seitenkanälen vereinigen, und aus der Vermischung der gegensätzlichen Energien entspringt der göttliche Funke oder buddhistisch ausgedrückt: aus der Vereinigung der Gegensätze erwächst das Erleuchtungsbewusstsein.

Das dritte Bauelement des feinstofflichen Körpers sind die Winde. »Wind« ist ja einer der drei stofflich gedachten Säfte, welche nach der Physiologie der Tibetischen Medizin alle körperlichen Prozesse regulieren. Die Winde, von denen hier die Rede ist, sind noch viel feiner, eher Energie denn Materie. Wir kennen im Gegensatz zu Tibetern und Indern keine feinstoffliche Materie, aber unsere Physik lehrt uns, dass sich Energie in Materie verwandeln kann und umgekehrt – irgendwo dazwischen liegt der feinstoffliche Bereich mit vielen Abstufungen zwischen dem Immerwährenden Lebenswind des Bardowesens über den Lebenserhaltenden Wind oder Prana, als Träger der Lebensenergie der wichtigste Wind des Menschen, und dem gröberen Wind der drei Säfte.

Als Bildner und Träger der Lebensenergie besteht der feinstoffliche Körper somit aus Tropfen, Kanälen und Winden. Er wäre unvollkommen ohne das Bewusstsein, das sich mit den Winden untrennbar verbindet. Sein feinstofflicher Anteil ist der »Unzerstörbare Tropfen« im Herz-Zentrum, das Bewusstseinskontinuum, das uns von Wiedergeburt zu Wiedergeburt begleitet.

Wir stehen hier also vor einer geisthaften, nicht fassbaren Anatomie des feinstofflichen Körpers, der für uns nur schwer vorstellbar ist. Er passt nicht in unsere Denkkategorien. Für einen Tantriker – und auch für den tibetischen Arzt – existiert er jedoch ganz real und kann nicht nur in der Meditation sichtbar gemacht, sondern durch spirituelle Heilmaßnahmen auch beeinflusst werden. Was wir geisthaft nennen, hat für Tibeter durchaus eine stoffliche Grundlage, nämlich die fünf Elemente, von denen schon oben die Rede war.

Der feinstoffliche Körper insgesamt unterliegt dem Einfluss der Planeten. Er pulsiert im Tages- und Monatsrhythmus. Auch die feine Substanz, die von den Tropfen abgegeben wird, bewegt sich rhythmisch. Anteile der beiden Tropfen vermischen sich zu einer einheitlichen Substanz, die sich mit der Windenergie und dem Blut durch den ganzen Körper bewegt, ohne sich mit letzterem zu verbinden. Sie bewegt sich punktförmig fort, mit anderen Worten, sie bewegt sich und verharrt wieder, sie pulsiert.

Der tibetische Astrologe kann bestimmen, wohin sie sich bewegt und wo sie sich in einem gegebenen Zeitraum aufhält. Diese subtile Substanz oder Energie kann zum Beispiel durch Moxibustion, am falschen Ort und zur falschen Zeit gegeben, geschädigt werden. Ist dies der Fall, dann wird die Behandlung nicht heilsam sein, sondern die Lebenskraft mindern.

Von dieser Feinsubstanz, die aus den beiden Tropfen stammt, ist eine andere begrifflich zu trennen. Sie heißt Dhang und entspricht der »vitalen Essenz«. Sie ist das Endprodukt eines komplizierten Verdauungsprozesses, der mit der Einnahme der Nahrung im Magen beginnt und die Bildung der verschiedenen Grundstoffe des Körpers unterhält. Die vitale Essenz ist ebenfalls feinstofflich, sie ist für ein langes Leben und gutes Aussehen verantwortlich.

Dhang heißt Strahlung oder Leuchten. Dhang sammelt sich im Herz-Zentrum an, aber im Gegensatz zu den besprochenen Winden und Tropfen tritt sie erst im nachgeburtlichen Leben mit Beginn der Nahrungsaufnahme auf. Eine richtige Ernährung ist des-

halb in der Tibetischen Medizin äußerst wichtig: Falsche Ernährung gilt als die Quelle aller schädlichen Winde, die sich unheilsam auf Geist und Körper auswirken und das Leben verkürzen.

Schlechte Ernährung, Spannung, Stress, Frustration, übermäßiger Sex und Blutverlust gehören zu den Faktoren, die Dhang mindern und den feinstofflichen Körper insgesamt schädigen. Sobald Bewusstsein und Emotionen oder, psychologisch ausgedrückt, Ängste, Spannungen, Depressionen oder unkontrolliert triebhaftes Verhalten übermächtig werden, ist immer auch der feinstoffliche Körper betroffen. Der tibetische Lama wird in seiner metaphysischen Ausdrucksweise dann vielleicht sagen, dass böse Geister und Dämonen das Pulsieren der Energie im feinstofflichen Körper blockieren. Der tibetische Arzt dagegen spricht so gut wie nie vom feinstofflichen Körper. Er beschäftigt sich mit den drei »Säften«, deren Ungleichgewicht zu Krankheit führt. Aber es ist ihm natürlich bewusst, dass eine Schädigung der Lebensenergie im Hintergrund vieler Krankheiten, insbesondere auch von Krebs, Psychosen und Geisteskrankheiten, stehen kann.

Wir westlichen Schulmediziner kennen keine Lebensenergie, der feinstoffliche Bereich bleibt uns verschlossen. Wir hängen der Tibetischen Medizin deshalb nur zu leicht das Etikett »magisch« an und stempeln sie damit zu einem wertlosen, vorwissenschaftlichen System.

Und doch ist das Konzept des feinstofflichen Körpers in manchem einem modernen Konzept der Schulmedizin verwandt. Es besagt, dass alle Prozesse im Nerven-, im Immun- und im System der Hormondrüsen nicht nur untereinander, sondern auch mit der Psyche eng vernetzt sind, und zwar durch sogenannte Botenstoffe oder Neurotransmitter. Das sind chemische Stoffe, die in Bruchteilen von Sekunden entstehen und vergehen können. Hier haben wir es nicht mit einer Theorie, sondern mit Fakten zu tun, die eine ganzheitliche und dynamische Betrachtungsweise des Menschen geradezu erzwingen: Der Blick über die Grenzen unserer Schulmedizin hinaus mag uns dabei helfen.

Ein tibetischer Arzt in Burjatien

Franz Reichle

Tschimit-Dorschi Dugarow, ein Einzelgänger in den nordmongolischen Steppen

Die Burjaten sind der nördlichste Stamm der Mongolen. In den letzten Ausläufern der mongolischen Steppen und den angrenzenden Taigawäldern um den Baikalsee machten sie sich sesshaft. Schon im Jahre 1235 soll der Lama-Arzt Sakja die Tibetische Medizin in die Mongolei gebracht haben. Der Buddhismus hat sich aber bei den Burjaten erst im 17. Jahrhundert durchgesetzt. Davor waren sie Schamanisten, ähnlich den Bön in Tibet. Das erste burjatische Kloster, Sartulski Dazan, wurde 1707 erbaut. Es folgten 23 weitere, bis mit dem Azagazki Dazan 1825–1831 ein Kloster mit einer bedeutenden tibetischen Medizinschule errichtet wurde. Andere Klöster Burjatiens hatten ihre eigene Medizinabteilung. 1936 und 1937 zerstörten die Sowjets praktisch sämtliche Klöster, verhafteten die Mönche und verbrannten alle Schriften. So kamen auch wichtige tibetische Medizinmeister ums Leben. Einer der überlebenden war Zyren Basar Garmajew, der im wiederaufgebauten Kloster Aga (russisch: Aginsk) als Heiler arbeitete. Bei seiner Arbeit half ihm als Dolmetscher der junge Schulabgänger und Burjate Tschimit-Dorschi Dugarow aus dem nahe gelegenen Dorf Tschelotai. Tschimit-Dorschi übersetzte für ihn aus dem Burjatischen ins Russische. Er half beim Kräutersammeln und Herstellen der Arzneien und eignete sich dadurch erste Kenntnisse in den Grundlagen der Tibetischen Medizin und Pharmakologie an. Das war Mitte der sechziger Jahre.



Tschimit-Dorschi Dugarow bei einem Patienten-Hausbesuch

Tschimit-Dorschi war das älteste von fünf Kindern. Sein Vater war ein guter Tierarzt, seine Mutter Näherin und Hausfrau. 1968 zog er nach Ulan-Ude, in die Hauptstadt Burjatiens mit etwa dreihunderttausend Einwohnern. Während zweier Jahre war er in der Arbeitsgruppe für Indo-Tibetische Medizin am wissenschaftlichen Zentrum der burjatischen Filiale der Akademie der Wissenschaften Sibiriens tätig. Dort wurden unter anderem tibetische medizinische Schriften, die während der Repression zum Teil in der Taiga versteckt worden waren, ins Russische übersetzt.

Nun entschloss sich Tschimit-Dorschi endgültig für die Tibetische Medizin und studierte von 1970 bis 1976 in Ulan Bator an der neu eröffneten buddhistischen Hochschule. Er schloss mit einem Diplom und der Auszeichnung »sehr gut« ab. Zurück in Burjatien, trat er als Mönch ins buddhistische Kloster Iwolġinsk ein, etwa 30 Kilometer ausserhalb von Ulan-Ude. Er praktizierte als



In Burjatien zum Kräutersammeln unterwegs

Mönchsarzt während gut zehn Jahren Tibetische Medizin und wurde zum Administrativchef des Klosters ernannt. 1988 reiste er ins nordindische Dharamsala zur zweijährigen Weiterbildung am Tibetan Medical & Astro. Institute bei Dr. Tenzin Choedrak, Dr. Lobsang Wangyal, dem zweiten Leibarzt S. H. des Dalai Lama, und bei Dr. Lobsang Tschöphel, dessen Privatschüler er war. In Dharamsala schloss er wiederum mit Höchstnote ab.

Während eines Jahres arbeitete und heilte Tschimit-Dorschi in Moskau im Zentrum für traditionelle Medizin und wurde Vorsitzender der tibetischen Mediziner Russlands. Im offiziellen russischen Hilfsprogramm für die Geschädigten von Tschernobyl beschäftigte er sich mit der Heilung von Krankheiten, die durch Strahlenschäden entstanden waren. 1991 wurde er nach Elista, der Hauptstadt der Kalmückischen Republik in Südrussland, geschickt, wo drei Jahre zuvor 76 Kinder in einem Spital durch un-



Tschimit-Dorschi und eine seiner drei Schülerinnen beim Herstellen von Arzneien

saubere Spritzen mit dem HI-Virus infiziert worden waren. Mit den 46 überlebenden Kindern arbeitete er ein Jahr lang. Er bestimmte für jedes einzelne Kind die Kurart, je nach Alter, Schwäche und Anfälligkeit einzelner Organe. Diejenigen Kinder und Eltern, die den Mut aufbrachten, die Antibiotika ganz abzusetzen und nur seine natürlichen tibetischen Arzneien zu nehmen, hatten die besten Erfolge; sie fühlen sich heute wohl, obschon das Virus noch da ist. Leider waren dies nur wenige Fälle. Die anderen nahmen seine Arzneien nicht regelmäßig oder hatten Angst, auf die chemisch-pharmazeutischen Arzneien zu verzichten.

Seitdem beschäftigt sich Tschimit-Dorschi vermehrt mit Krankheiten, denen die westliche Medizin nicht gewachsen ist. Im Kloster Iwolginsk bei Ulan-Ude wollte man ihn zum Abt wählen, aber er lehnte ab mit der Begründung, er müsse noch sehr viel lernen und heilen.



Verteilen der Arznei-Portionen bei einem Hausbesuch

Tschimit-Dorschi verwendet für seine Arzneien mehr und mehr auch Rohstoffe aus der Baikalgegend und züchtet in der Taiga und auf nahen Bergen Pflanzen, die sonst im Himalaja wachsen. Alle Rohstoffe sammelt er zur geeigneten Jahreszeit selbst und besucht auf diesen zum Teil langen Reisen als Wanderarzt einzelne Patienten. Wenn er nachts in einem Dorf ankommt, steht am andern Morgen schon eine Schlange von Patienten, die sich von ihm untersuchen lassen wollen, vor dem Häuschen. Sein Sprechzimmer ist dann je nachdem ein Schlafzimmer, eine Küche oder unter freiem Himmel. Eine Reisetasche mit den wichtigsten Arzneien hat er immer bei sich.

Von großem Vorteil ist, dass Tschimit-Dorschi seine Arzneien nach der alten, überlieferten Tradition herstellt, wie es der großen Mengen wegen nicht einmal mehr in Dharamsala gemacht wird. Er mahlt jeweils für kleinere Mengen die Rohstoffe mit einer Art

Hantel in einer alten, schweren Eisenform zu Hause. So kann er je nach Krankheitsbild, je nach Schweregrad und Charakteristik der Krankheit die Arzneien herstellen und braucht sie nicht vorrätig zu produzieren. Die fertig zusammengestellten Arzneien aus gemahlener und gesiebter Pulvern bewahrt er in alten Lederbeutelchen oder Plastiksäcklein auf. In einem Etui führt er zurechtgeschnittene Papierchen mit, auf die er mit den traditionellen Maßlöffelchen die Portionen verteilt. Dann faltet er die Papierchen zu einzelnen winzigen Päcklein zusammen. Dies dauert zwar länger als die Verabreichung von Pillen, zieht aber als Handlung mehr Aufmerksamkeit auf sich und lässt dem Arzt und dem Patienten Zeit zum Nachdenken oder für ein Gespräch.

Die Palette von Krankheiten ist breit, und die Schweregrade sind sehr unterschiedlich. Soja Matuschkejewa, eine Patientin aus Nischni Sajantui bei Ulan-Ude, die Tschimit-Dorschi von einer Lähmung und fortschreitendem Hirntumor geheilt hat, sagt, sie kenne keinen einzigen Fall, wo er nicht habe helfen können. Nachdem sie geheilt worden war, schickte sie alle Verwandten und guten Bekannten zu Tschimit-Dorschi, »aber erst, wenn alles andere versagt hatte oder wenn die offizielle Medizin nicht weiter wusste. Ich hätte Hemmungen, die Heilkraft von Tschimit-Dorschi für ›Kleinigkeiten‹ zu verschwenden«.

Tschimit-Dorschi ist verheiratet. Das ist für einen Mönch ungewöhnlich. Man hat aber in Burjatien in der Nach-Sowjetzeit den Mönchen das Heiraten in einer Übergangszeit gestattet. Vorher war das Kloster fast leer und überaltert. Eine Art Vorzeigemönche, die vom staatlichen Komitee für Religion bewilligt wurden, lebten dort. Jetzt hofft man durch diese Maßnahme auf einen regeren Klosterbetrieb. Die verheirateten Mönche leben jedoch nicht auf dem Territorium des Klosters.

Eine schwere Heilung

Franz Reichle

Ein Patient mit Leberkrebs im vierten Stadium

Republik-Spital Ulan-Ude.

Im Sprechzimmer sitzt ein russischer Arzt mit weißer Mütze. Vor ihm sitzt Lidia Bodrowa, eine 27-jährige Russin. Der Arzt erklärt anhand der Röntgenaufnahmen, Ultraschallbilder und schriftlichen Befunde, dass die Geschwulst auf der Leber ihres Mannes Oleg sehr groß sei und die Diagnose sehr genau. Für eine Operation sei es zu spät. Lidia kommen die Tränen. Der Arzt: »Bitte bereiten Sie sich auf die schweren Stunden vor! Haben Sie Kinder?« »Ja, wir haben zwei Kinder.« »Leben Sie für die Kinder! Beruhigen Sie sich bitte, es gibt keine andere Möglichkeit. Noch eineinhalb oder zwei Monate wird es dauern. Die Leber zerstört sich im jungen Organismus sehr schnell.«

Nischni Sajantui, ein kleiner Vorort von Ulan-Ude.

Vom Auto bis zum Eingang ihres russischen Holzblockhäuschens in Nischni Sajantui muss Lidia ihren sichtlich geschwächten Oleg stützen. Das Häuschen ist klein, die Zimmer sind ohne Tür, überall ist alles zu hören. Beim Durchgang zum Schlafzimmer schauen die zwei kleinen Töchter der Krankenhelferin zu, wie sie eine Infusion für Oleg vorbereitet. Sie wird nun täglich vorbeikommen und die Infusionen einleiten. Die Nachbarin klopft, bietet ihre Hilfe an. Lidia erzählt ihr in der Küche von der Diagnose. Jemand hatte empfohlen, das buddhistische Kloster aufzusuchen. Lidia und Oleg waren bei einem jungen tibetischen Arzt gewesen, der ihnen Arzneien mitgegeben hatte. Die Nachbarin, eine Burjatin,

sagt, sie kenne auch einen guten tibetischen Arzt mit viel Erfahrung, der schon oft habe helfen können. Oleg bewegt sich kaum, die Infusion läuft. Es ist Abend. Lidia geht mit der Nachbarin weg.

Zwei Stunden später.

Draußen schlagen Autotüren zu. Die Bretter vor dem Häuschen knarren. Lidia und die Nachbarin kommen mit Tschimit-Dorschi herein. Lidia reicht ihm die Dokumente vom Spital, aber Tschimit-Dorschi beachtet sie nicht. Er schaut Oleg an, setzt sich neben ihn an den Bettrand, nimmt mit seiner rechten Hand das linke Handgelenk von Oleg und fühlt mit drei Fingern seinen Puls. Ab und zu verändert er die Stellung der drei mittleren Finger, manchmal hebt er einen ab und setzt ihn wenig später wieder neben die anderen Finger. Mal drückt er mit einer der Fingerspitzen etwas mehr auf das Handgelenk, mal etwas weniger. Tschimit-Dorschi macht einen sehr konzentrierten Eindruck. Niemand spricht, kein Laut ist zu hören. Oleg hat seine Augen geschlossen. Das Gesicht ist gelb. Tschimit-Dorschi fasst jetzt mit seiner Linken das rechte Handgelenk von Oleg und fühlt wieder den Puls, sehr lange, nimmt Olegs linken Arm und fühlt jetzt gleichzeitig beide Pulse. Er betastet seinen Körper, klopft an manchen Stellen, sagt aber nichts, geht in die Küche, nimmt ein Etui und einen Beutel aus seiner Tasche, bindet das Etui auf, entnimmt einen Maßlöffel und einige Papierchen und füllt Arzneien ab. Lidia zeigt ihm die Arzneien, die sie vom jungen tibetischen Arzt im Kloster bekommen haben. Tschimit-Dorschi macht eines auf und probiert mit der Zunge. »Nein, auf keinen Fall dieses!« und verteilt weiter von seinen Arzneien. »Er muss diese vor dem Schlafengehen mit abgekochtem Wasser einnehmen. Morgen kommen Sie zu mir, und ich gebe Ihnen alle Arzneien für die ganze Kur.«

Am nächsten Morgen.

Tschimit-Dorschi liest laut. Auf einem niedrigen, mit farbigen Seidentüchern bedeckten Tischchen in seiner Praxis liegen mehrere



Das Haus der Familie Bodrow am Rande von Nischni Sajantui

Häufchen von Arzneiportionen und ein geöffnetes tibetisches Buch mit Mantras. Er blättert um, betet weiter, taucht eine Pfauenfeder in ein silbernes Gefäß und tropft mit der Flüssigkeit in den Raum. Ihm gegenüber sitzt Lidia auf einem Hocker. Von der Decke hängen getrocknete Kräuter. Tschimit-Dorschi nimmt die Arznei und hüllt sie in Papier.

Zu Hause bei Lidia sucht Tschimit-Dorschi den Küchenschrank nach einem bestimmten Gefäß ab, findet eine kleine gusseiserne Bratpfanne und sagt: »Diese, nur diese, keine andere! Legen Sie eine Nähnadel hinein und diese zwei Früchte.« Er gibt ihr aus seiner Jackentasche zwei trockene, fast baumnussgroße Früchte (*Myrobalani fructus*, *Terminalia chebula*). Er öffnet eines seiner Arzneipäckchen. »Morgens geben Sie drei Gläser Wasser in das Pfännchen und eines von diesen Pülverchen, kochen es mit der Nadel und den Früchten, bis nur noch ein Glas Flüssigkeit übrigbleibt. Das muss er um sieben Uhr früh trinken. Sie können jetzt beginnen. Für heute macht es nichts, wenn es etwas später ist.« Er öff-

net das nächste Papierpaket. »Dieses muss er um zehn Uhr einnehmen und danach ein Glas abgekochtes Wasser trinken. Es ist gegen das Fieber. Dieses hier muss er um eins einnehmen, mit Wasser. Diese Pülverchen um vier, auch mit Wasser einnehmen, dieses um sieben, abgekocht wie am Morgen, mit Nadel und Früchten, und dieses hier vor dem Schlafengehen. Das ist das Programm für die nächste Zeit. Die anderen Mittel und Spritzen dürfen Sie ihm nicht mehr geben, Infusionen nur noch einmal in zwei Tagen. Gehen Sie nicht mehr ins Spital. Machen Sie nur, was ich Ihnen sage. Sollte es ihm sehr schlecht gehen, so wissen Sie, wo Sie mich finden.« Er schaut ins Zimmer, wo Oleg liegt, und geht dann zur Tür hinaus.

Eine Woche später.

Lidia fährt spät abends in die Stadt und sucht Tschimit-Dorschi. Er ist zu Hause, sitzt im Trainingsanzug auf dem Sofa und fühlt einer älteren Burjatin den Puls. Der Fernseher läuft. Lidia erzählt, dass es Oleg sehr schlecht geht: »Er isst nichts, muss ständig braunes Zeug kotzen, und abends schwitzt er ganz gelbe Flüssigkeit. Ich holte die Nachbarin, wir haben Angst.« Tschimit-Dorschi ist ganz ruhig: »Ich habe darauf gewartet, der Umbruch im Organismus hat begonnen. Er beginnt, die Krankheit zu bekämpfen. Es muss so sein, er muss das durchstehen.« Er fühlt wieder den Puls bei der Burjatin, sagt noch zu Lidia: »Ich komme morgen vorbei.« Dann aber sagt er: »Warten Sie!« Nach einer Weile holt er den tibetischen Astrologiekalender und studiert darin. Dann sagt er: »Nein, ich muss heute noch kommen.« Sie gehen zusammen weg. Es ist bald Mitternacht.

Oleg liegt im Bett. Die zwei kleinen Mädchen im Pyjama stehen barfuß am Fußende des Bettes. Lidia trocknet Olegs Bauch und Rücken mit einem Badetuch. Am Boden neben dem Bett steht eine große, weiße Emailschüssel. Tschimit-Dorschi sitzt auf einem Küchenhocker vor dem Bett und liest laut Mantras auf tibetisch. Lidia legt Oleg auf die andere Seite und deckt ihn zu. Oleg bewegt sich nicht. Seine Augen sind geschlossen.



Zwei Jahre nach der Heilung. Familie Bodrow zu Hause: Oleg, Lidia, zwei Töchter und eine Schwester von Oleg

Drei Wochen später.

Oleg geht allein von der Küche ins Wohnzimmer, hält sich aber am Herd, an der Stuhllehne, an der Wohnwand und zuletzt am Fenstersims fest. Das Fenstersims ist voller Grünpflänzchen. Oleg schaut hinaus. Vor dem Fenster rennen Schulkinder mit Tornistern auf ihren Rücken im Kreis um einen großen Tümpel herum. Zwei ältere Frauen mit voll beladenen Einkaufstaschen gehen gemächlich die Straße entlang, plaudern, bleiben stehen. Oleg geht an der Wohnwand vorbei ins Schlafzimmer, lässt sich auf das Bett sinken und deckt sich selbst zu.

Eineinhalb Monate später.

Oleg und Lidia besuchen Tschimit-Dorschi in seiner Praxis im Kloster. Er nimmt gerade aus einer der vielen Holzschubladen Wurzeln heraus, wiegt sie und legt sie auf einen großen Messing-

teller, wo bereits Kräuter liegen. Lidia ist ganz aufgebracht: »Wir waren soeben im Krankenhaus zur Untersuchung. Ich wollte wissen, wie es mit Oleg steht. Der Chefarzt hat die Röntgenbilder und alles angeschaut und gesagt, es sei alles in Ordnung. Er sagte: ›Warum sind Sie überhaupt hierhergekommen? Sie verschwenden unsere teuren Kontrastmittel, und dabei ist er gesund!‹ Ich sagte ihm: ›Schauen Sie doch in den Unterlagen, was dort steht!‹ Wissen Sie, was darauf der Chefarzt gemacht hat? Er sagte: ›Sowas ist bei uns nicht möglich!‹ Er riss alle Dokumente aus den Unterlagen heraus.« Tschimit-Dorschi sagt zu Oleg: »Wenn sie dich im Krankenhaus geheilt hätten, würden sie die Krankenkarten sorgfältig aufbewahren.« Er geht wieder zu seinen Holzschubladen und sagt: »Wir werden noch einige Zeit mit der Kur weiterfahren.«

Zwei Jahre später.

Oleg ist von Gesetzes wegen ein Invalider. Im Sommer geht er heuen und hilft zum Dank für seine Heilung Tschimit-Dorschi beim Kräuterpflücken in der Taiga und den Steppen. Die Lebensgewohnheiten sind normal. Hin und wieder nimmt Oleg während einiger Wochen tibetische Kräuterarzneien von Tschimit-Dorschi ein, zur Vorbeugung und allgemeinen Stärkung.

Viele Heilungsgeschichten sehen dem Verlauf nach ähnlich aus: Etwa eine Woche nach Beginn der Behandlung kann eine Verschlechterung eintreten. In ganz schweren Fällen kann der Patient sogar das Gefühl haben, er überlebe diese Zeit nicht. Um diese Zeit besser durchzustehen, liest Tschimit-Dorschi Mantras und macht Rituale, die den Patienten beruhigen sollen und ihm Kraft geben, durchzuhalten. Die Gebete und Rituale haben aber nichts mit dem eigentlichen Heilungsprozess zu tun. In der Regel dauert diese schwere Zeit nur einige Tage. Danach setzt eine fast kontinuierliche Besserung, die eigentliche Heilungsphase, ein, die sich über einen oder mehrere Monate hinziehen kann, weil die tibetischen Arzneien sanft, aber gründlich ausheilen sollen.

Die Heilungsgeschichte von Oleg Bodrow darf nicht als Verallgemeinerung gelten und heißen, dass die Tibetische Medizin Krebskrankheiten heilen kann. Eine besondere Stärke der Tibetischen Medizin besteht jedoch darin, Leber- und Nierenkrankheiten zu heilen.

Berühmte Ärzte aus Taptanai

Franz Reichle

Wie die ersten tibetischen Rezepte von Burjatien in den Westen kamen

Nur etwa zwei Autostunden von Aga, dem heutigen Aginsk entfernt, mitten in den letzten nordmongolischen Steppenausläufern, liegt Taptanai, ein kleines, russisch anmutendes Dörfchen. Hinter dem ersten Hügel finden wir in der Ebene eine Vertiefung im Boden. Hier soll die Zisterne eines berühmten Burjatenhofes gewesen sein, der nach der russischen Revolution aufgelöst werden musste. Die Burjaten, die hier bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts lebten, stammen nach der Überlieferung in einer geraden Linie von Dschingis Khan ab. Vor hundertfünfzig Jahren war *Sultim Badma* der Gutsherr hier.

Sultim Badma war der zweitälteste von sieben Söhnen. Er wurde als Sechsjähriger von den Lamas des Klosters Aga zum Studium der Tibetischen Medizin auserwählt. Als Halbwüchsiger war er bereits Hauptarzt der Stepnaja Duma, der regionalen Regierung. Mitte des 19. Jahrhunderts brach im Tschitinsker Gebiet in Ostsibirien eine Typhusepidemie aus. Der ostsibirische Generalgouverneur Nikolaj Nikolajewitsch Murawjow suchte als letzte Hoffnung die tibetischen Mediziner des Klosters Aga auf, wo man ihm Sultim Badma empfahl. Mit Hilfe der Strategie, die Sultim dem Gouverneur als Maßnahmen seitens der Armee vorschlug, und seinen tibetischen Arzneien gelang es, die Epidemie zu stoppen. Zum Dank wurde Sultims Wunsch erfüllt, nach St. Petersburg reisen zu können.



Burjatschule in St. Petersburg 1894; hinterste Reihe, zweiter von rechts: Pjotr A. Badmajew; ganz vorne, erster von rechts: Wladimir N. Badmajew im Alter von zwölf Jahren

Im Herbst 1857 kam Sultim in St. Petersburg an. Er eröffnete eine Praxis, ließ sich russisch-orthodox taufen und nahm den Namen Alexander Alexandrewitsch (nach dem Zaren Alexander II.) an. Sein zweiter Name Badma, der nach der burjatischen Tradition kein Familienname, sondern lediglich die Übernahme von Vaters erstem Namen war, wurde zum Familiennamen gemacht und erhielt die russische Endung -jew. Sultim Badma hieß nun Alexander Alexandrewitsch Badmajew. Bald hatte Sultim mit seinen tibetischen Arzneien so großen Erfolg, dass die russischen Ärzte anfangen, sich Gedanken über die Zulässigkeit dieser exotischen Heilmittel zu machen. Zu jener Zeit begann sich von Europa her auch die naturwissenschaftliche Medizin durchzusetzen. Zar Alexander II. schrieb 1860 in einem Brief an Sultim:

Der Lama Badmajew ist angewiesen, seine Kräuterheilmittel bei Patienten anzuwenden, die von Tuberkulose aller Schweregrade befallen sind. Er soll seine Mittel auch an Krebskranken erproben.

Diese Behandlung soll unter Aufsicht der Krankenhausärzte stattfinden. (...) Versagt er bei der Behandlung der Patienten, wird er keine Erlaubnis erhalten, in unserem Land als Arzt zu arbeiten.

Sultim bestand die vierjährige Probezeit. Er wurde sogar eingeladen, an der medizinisch-chirurgischen Akademie St. Petersburg zu arbeiten und nebenbei auf Wunsch des Zaren das tibetische Medizinlehrbuch *Gyu-zhi* ins Russische zu übersetzen. Badmajew holte 1870 als Hilfe seinen jüngsten Bruder Schamsaran Badma nach dessen Abschluss am Irkutsker Gymnasium nach St. Petersburg. Sultim sprach Burjatisch, Mongolisch und Tibetisch, aber schlecht Russisch. Der neunzehnjährige Schamsaran Badma studierte in St. Petersburg westliche Medizin und wurde nebenbei von seinem älteren Bruder Sultim in die Tibetische Medizin eingearbeitet. Er ließ sich am 8. April 1872 ebenfalls taufen und wählte den Namen Pjotr Alexandrewitsch Badmajew.

Am 27. September 1873 starb Sultim. Pjotr führte die Apotheke von Sultim weiter und gründete eine Schule zur Ausbildung von Burjaten. Er holte auch seine Neffen aus Taptanai nach Petersburg. Um 1890 kam Zyrenschap als Zwölfjähriger nach. Zyrenschap, der später zu Wladimir Nikolajewitsch Badmajew wurde, war der Sohn von Pjotrs Bruder Buda und hatte schon vier Jahre im Kloster Aga verbracht. In St. Petersburg machte er Abitur, studierte westliche Medizin, promovierte und arbeitete daneben in Pjotrs Apotheke. Pjotr übersetzte drei Bände des *Gyu-zhi* ins Russische und gab Bücher über Tibetische Medizin heraus.

1914, nach Ausbruch des 1. Weltkrieges, wurde Wladimir leitender Arzt eines russischen Lazarettzuges. Pjotr wurde kurz vor Beginn der Revolution verhaftet. 1918 wurde das Haus am Poklonna-Berg konfisziert. 1922, einige Tage nach seiner Entlassung aus der Haft, starb Pjotr. Legenden sprechen von einem Alter von über hundert Jahren. Laut einem kürzlich aufgefundenen Dokument über seinen Studienabschluss in Irkutsk starb er mit zweiundsiebzig Jahren. Wladimir zog nach Polen.

Dort erhielt er den Namen Wlodimierz und durfte als Arzt arbeiten, zuerst in der Kreisstadt Tomaszów-Mazowiecki in der Woiwodschaft Lodz mit 33 000 Einwohnern, etwa 100 Kilometer von Warschau entfernt. Im Winter 1924/25 zog er mit seiner Frau nach Warschau und richtete an der Rosenallee 2 eine Praxis ein (heute befindet sich in diesem Haus die »Schweizerapotheke Dr. Bircher«). Wladimir praktizierte neben der westlichen leidenschaftlich die Tibetische Medizin und machte die Rezepte selber.

1925 heilte er den neunzehnjährigen Pianisten Johannes von Korvin-Krasinski. Der Junge hatte sich auf das Pariser Konservatorium vorbereitet, war aber immer schwächer geworden, bis er sich kaum mehr bewegen konnte. Niemand wusste, was für eine Krankheit das war, und niemand konnte ihm helfen. Sein Vater, Graf Heinrich von Korvin-Krasinski, war in Jugendjahren mit Robert Koch und dem Neurologen Jean-Martin Charcot befreundet gewesen. Darum musste die Behandlung durch Wladimir Badmajew geheim gehalten werden.

Wladimir wandte die tibetische Methode der »trockenen Operation« an, neben den üblichen tibetischen Arzneien. Laut dem Buch *Chi, Schara, Badahan* (Wind, Galle, Schleim), welches Wladimir Badmajew 1929 auf polnisch herausgab, handelt es sich dabei um eine äußere Heilmethode, die wie eine Kur mehrmals angewendet wird und ohne die genauen wissenschaftlichen Kenntnisse der Tibetischen Medizin nicht wirksam durchgeführt werden kann. Dabei geht es darum, »die träge gewordenen, eingeschlafenen oder zeitweise völlig gehemmten Funktionen dieser oder jener Körperorgane oder ganzer Körperpartien wieder zum Leben zu erwecken. Der Arzt zwingt diese Organe und Zentren zum Kampf und Widerstand, indem er auf sie drückt, sie knetet und erschüttert«. Der schon vor dem Tod stehende junge Krasinski wurde geheilt, ging aber nicht ans Pariser Konservatorium. Er trat als Pater Cyrill von Korvin-Krasinski ins Benediktinerkloster Maria-Laach ein und beschäftigte sich sein ganzes Leben lang mit der tibetischen Medizinphilosophie, schrieb Bücher darüber und hielt Vorträge.

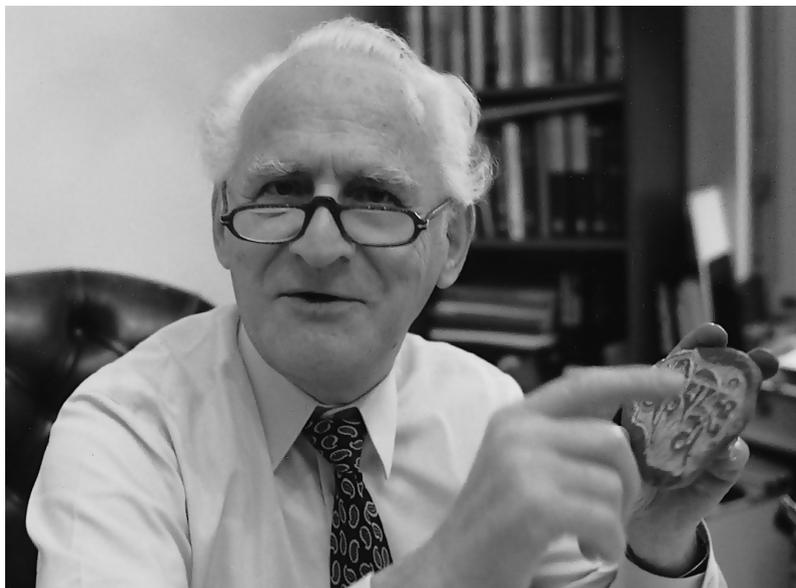
Ein Schweizer Pionier

Franz Reichle

Karl Lutz kämpft um die Zulassung tibetischer Heilmittel

1954 hielt Pater Cyrill von Korvin-Krasinski in Zürich einen Vortrag über die Tibetische Medizin, der den gut dreißigjährigen Schweizer Pharmakaufmann Karl Lutz gedanklich derart fesselte, dass er sein Leben lang nicht mehr davon loskam.

Karl Lutz fing an, sich intensiv mit Konzeption, Philosophie und praktischer Anwendung der Tibetischen Medizin zu beschäftigen. Zehn Jahre lang führte er einen Briefwechsel mit Pater Cyrill, und die beiden trafen sich in dieser Zeit einige Male. Karl Lutz ging aber weiterhin seiner angestammten Tätigkeit nach. 1959 wurde er beauftragt, für den Pharmakonzern Schering AG Berlin eine schweizerische Tochterfirma zu gründen und zu leiten, was er in der Folge auch tat. Sein Interesse an der Tibetischen Medizin blieb aber ungebrochen. Lutz suchte nach Möglichkeiten, die tibetischen Heilmittel für den Westen nutzbar zu machen, das heißt die Arzneien mit modernen Methoden herzustellen. Korvin-Krasinski verhalf ihm zum Kontakt mit den Badmajews (siehe vorangehendes Kapitel), und 1965 reiste Karl Lutz nach Warschau. Wladimir Badmajew war drei Jahre vorher gestorben. Lutz lernte Wladimirs Witwe und seinen Sohn Peter kennen. Diesen lud er ein, im Zürcher Kantonsspital einen Vortrag über Tibetische Medizin zu halten, aufgrund des Wissens und der Erfahrungen seines Vaters. Peter Badmajew selbst war westlicher Chirurg. Er wollte dem Staat Polen den Nachlass seines Vaters offiziell vermachen. Die staatlichen Pharmabetriebe interessierten sich jedoch nicht dafür und lehnten das Geschenk ab.



*Karl Lutz 1994 in seinem Büro. Auf dem Stein das älteste tibetische Mantra
»Om mani padme hum«.*

Noch im Sommer 1965 kam Peter Badmajew nach Zürich, hielt den Vortrag und übergab Karl Lutz »den ganzen Bettel seines Vaters«. Lutz überredete Badmajew, in der Schweiz zu bleiben, um bei der probeweisen Herstellung einiger Arzneien behilflich zu sein. Peter Badmajew erinnerte sich, welche Rezepte sein Vater am meisten gebraucht hatte, und Lutz besorgte die dafür nötigen Rohstoffe. Noch im gleichen Jahr stellte Karl Lutz gemeinsam mit seiner Frau Johanna und mit Peter Badmajew in St. Gallen bei der Kräuterfirma Dixa erstmals mit modernen Methoden tibetische Arzneien her: die Rezepte Nr. 13, 96, 147, 156 und 162 als Decoctum (das vor der Einnahme in Wasser gekocht wird) und die Rezepte Nr. 8, 28, 34, 115, 137, 173, 178 und 179 zur trockenen Einnahme als Kräuterpille. Lutz gab diesen Rezepten den Namen »Padma« (Sanskrit = Lotos), wohl auch in Anlehnung an ihre Herkunft, die Badmajews, welche in Burjatien vor der Russifizierung

Badma hießen. Karl Lutz und Peter Badmajew erarbeiteten miteinander systematisch die erste (und bisher einzige) Indikationsliste der tibetischen Arzneien.

Karl Lutz gab einigen Ärzten, die er von seiner Tätigkeit als Pharmakakaufmann und als Direktor der Schering Schweiz kannte, die Arzneien mit der Indikationsliste. Bald darauf, 1966, erregte der Fall Schmiedli, ehemaliger Gemeindepräsident von Pfungen bei Winterthur, großes Aufsehen. Der behandelnde Arzt Dr. Charles in Winterthur verschrieb dem Patienten als letzte Hoffnung gegen dessen fortgeschrittene periphere arterielle Verschlusskrankheit Padma Nr. 28. Der Patient war vorher zweimal erfolglos an den Beinen operiert worden. Nach der Behandlung mit dem tibetischen Mittel konnte der Patient schmerzfrei mehrere Kilometer gehen. Dr. Charles gab daraufhin auch anderen Patienten mit Arteriosklerose Padma 28 und schickte 1967 einige von ihnen zu Untersuchungen an die Zürcher Universitätsklinik zum Angiologieprofessor Dr. Alfred Bollinger. Dieser wunderte sich, dass es diesen Patienten immer besser ging und dass sie schmerzfrei gehen konnten, obwohl die angiologischen Untersuchungen einen immer größeren Verschluss der Arterien zeigten.¹

Karl Lutz bot der Schering AG Berlin seine tibetischen Rezepturen an. Er fand kein Gehör, obwohl sich Schering seit einiger Zeit über das Aufkommen der ›Grünen Medizin‹ bewusst war. Als die Schering erfuhr, dass er angefangen hatte, die Arzneien herzustellen und zu testen, wurde er 1969 fristlos entlassen. 1971 wurde von der damaligen Interkantonalen Kontrollstelle für Heilmittel in der Schweiz (IKS) das Rezept Padma 179 als »Padma Lax« zum Verkauf freigegeben. 1977 führte der Angiologe Dr. Franz Hürliemann, vormals leitender Arzt der angiologischen Abteilung am

¹ Anmerkung des Herausgebers: Bei Verschluss von Gefäßen wird ein »Ersatzsystem«, das sogenannte kollaterale arterielle System, im Körper aktiviert, wobei während der »Umstellfrist« bereits Zehen oder Füße absterben können. Padma 28 soll den Umstellungsprozess der Kollaterisation beschleunigen.

Kantonsspital Luzern, eine Doppelblindstudie mit Padma 28 durch, da er zahlreiche Patienten mit Verschlusskrankheiten behandelte, bei denen sich die handelsüblichen Vasodilatoren (gefäßweiternde Mittel) als wirkungslos erwiesen hatten. Die Strecke des schmerzfreien Gehens wuchs in der Verumgruppe dieser Studie im Durchschnitt um 54 Prozent. Dr. Hürlimann schrieb später, das Ergebnis habe ihn um so mehr überrascht, als frühere Doppelblindversuche unter gleichen Bedingungen mit Vasodilatoren nur eine Steigerung von 4 und 10 Prozent ergeben hatten.

1978 wurde nach einigem Zögern Padma 28 von der IKS zum Verkauf freigegeben. Karl Lutz meldete es zur Aufnahme in die sogenannte Spezialitätenliste an, das heißt in die Liste der von den Krankenkassen vergüteten Arzneien. Laut Gesetz waren die Anforderungen erfüllt (Verordnung VIII über die Krankenversicherung betreffend die Auswahl von Arzneimitteln und Analysen vom 30. 10. 1968 sowie Verordnung 10 des EDI über die Krankenversicherung betreffend die Aufnahme von Arzneimitteln in die Spezialitätenliste vom 19. 11. 1968). Die Aufnahme wurde mit der Begründung abgelehnt, es bedürfe noch einer zweiten Studie, obwohl das Gesetz dies nicht verlangte. Hingegen hatten Angiologen schon in den sechziger Jahren auf negative Effekte der chemischen Vasodilatoren hingewiesen: Diese erweitern die Gefäße überall im Körper, sodass die nicht verstopften Gefäße das Blut von den kranken Gefäßen abziehen. Diese Wirkung wird als »steal-effect« bezeichnet. 1980 wurden die Vasodilatoren von der großen amerikanischen Ärztevereinigung AMA als »nutzlos«, von der Deutschen Ärztekommision 1981 als »bei organischen Störungen unangebracht« bezeichnet. Danach kamen sie, unwesentlich verändert, als »durchblutungsfördernde Mittel« wieder auf den Markt und erhielten Attribute wie »vasoaktiv« und »gefäßwirksam« usw. Nach den schweizerischen Verordnungen hätten sie aus der Spezialitätenliste gestrichen werden sollen, da sie den Anforderungen nach neuesten Erkenntnissen nicht mehr entsprachen. Das ist bis heute nicht geschehen. Allein in der Schweiz erbringen sie einen Jahres-



Im schweizerischen Emmental werden Kräuter für tibetische Arzneien gezogen und angebaut, zum Beispiel Goldfingerkraut.

umsatz von rund 30 Millionen Franken. Der Internist Dr. W. Bubb setzte sich in der Schweizerischen Ärztezeitung Anfang der achtziger Jahre für das nebenwirkungsfreie tibetische Rezept 28 von Karl Lutz ein, da es die Wirksamkeit der Vasodilatoren bei Weitem übertraf, nebenwirkungsfrei und außerdem noch billiger war, sodass es die Kassen nicht unnötig belastete.

Die Nachfrage nach Padma 28 war groß, aber Lutz hatte keine Produktionsmöglichkeiten mehr. Sein ganzes eigenes Geld hatte er bereits investiert. Außerdem hatte er keine Rohstoffe mehr. Das Projekt schien am Ende. Dank der sofortigen Hilfe und großzügigen Unterstützung des Genfer Bankiers Fernand Oltramare, eines Freundes von Korvin-Krasinski, konnte Lutz weiterproduzieren und eine eigene kleine Produktionsstätte aufbauen. Am 28. September 1983 brachte die Nationalrätin Doris Morf eine Interpellation im Parlament ein, die von 19 Nationalräten unterzeichnet war.

Sie kritisierte die Tatsache, dass zwar die wirkungslosen oder gar schädlichen Vasodilatoren, nicht aber das einzige erwiesenermaßen wirksame Medikament gegen periphere Durchblutungsstörungen – nämlich Padma 28 – kassenzulässig seien. Sie forderte einen Zulassungsentzug oder ein Verkehrsverbot für die vasoaktiven Mittel und die Zulassung von Padma 28: »Es drängt sich auf, die Kriterien für die Arbeit der Arzneimittelkommission vom Bundesamt für Sozialversicherung vor allem in Bezug auf die Patienteninteressen überprüfen zu lassen und die personelle Zusammensetzung neu festzulegen ...«

1984 wurde an der Berner Universität unter Professor Mahler die Dissertation von Ruke Schröder über die Wirksamkeit von Padma 28 abgeschlossen. Obwohl für die Doppelblindstudie nur schwere Fälle verwendet worden waren, war das Resultat klar: Padma 28 figuriert auf der Wirksamkeitsskala im obersten Bereich. Karl Lutz reichte auch diese Arbeit beim Bundesamt ein. Die Aufnahme von Padma 28 in die Liste kassenzulässiger Medikamente wurde weiter abgelehnt. Jedes Jahr fand die zuständige Kommission neue formelle »Mängel«, die nicht Bestandteil von Bestimmungen waren. Karl Lutz kämpfte weiter um die offizielle Akzeptanz dieser einen Arznei, die anderen Rezepte blieben in der Schublade. Sie wurden bisher nur von ein paar wenigen Ärzten eingesetzt.

Am 17. Mai 1995 starb der Pionier Karl Lutz, der als erster diese reale Brücke von der Tibetischen Medizin zu uns gebaut und sich bis zum letzten Tag seines Lebens dafür eingesetzt hat, dass primär das Wohl der Patienten und nicht die Kasse der Unternehmungen stimmt.

1998 wurde nach mehreren Gerichtsentscheiden Padma 28 in die Liste der in der Schweiz kassenpflichtigen Präparate aufgenommen. Ein später Sieg für Karl Lutz.

Ernährung und Immunität

Prof. Dr. med. Alfred Hässig

Das innere Gleichgewicht und die Zivilisationskrankheiten aus der Sicht eines westlichen Immunologen

Wie hält der Körper seine Einmaligkeit, seine im Erbgut verankerte Individualität gegenüber der Umwelt aufrecht? Das ist die Aufgabe des *Immunsystems*. Das Immunsystem muss alles Körperfremde, das von außen eindringt, abwehren, und es hat gleichzeitig die Aufgabe, das innere Milieu des Organismus intakt zu halten. Die Immunreaktionen sind entweder normal, gesteigert oder geschwächt. Bei der Auseinandersetzung mit körperfremden Stoffen, die von außen eindringen, ist das Immunsystem gefordert. Wenn es dieser Forderung nicht gerecht werden kann, entstehen Immunschwächezustände.

Die heutige Menschheit wanderte vor rund 100 000 Jahren aus Ostafrika in alle anderen Kontinente aus. Etwa 90 000 Jahre davon zogen die Menschen als Jäger, Sammler und Nomaden durch die Lande, waren demnach nicht sesshaft. Die Frauen beschafften pflanzliche Nahrung verschiedenster Art, und die Männer erlegten dann und wann ein Tier. Mit der Zeit lernten sie, Feuer zu machen und zu kochen. Sie ernährten sich sehr vielfältig und vornehmlich von rohen Speisen. Vor 10 000 Jahren wurden sie sesshaft. Im Westen wie im Osten entwickelte sich eine Agrikultur, im Westen mit Viehhaltung und Milchwirtschaft. In den asiatischen Ländern kannte und kennt man bis heute eigentlich keine Milchprodukte, weil den Menschen dort Milchzucker unverträglich ist. Während dieser langen Geschichte hat sich der menschliche Organismus mit seiner vielfältigen Funktionsweise den natürlichen Bedingungen

angepasst. Erst vor hundert Jahren ist die Chemie und die Industrie in die Ernährung eingebrochen. Die Nahrung hat sich erstmals wesentlich verändert. Der Organismus ist aber genetisch nicht in der Lage, sich in so kurzer Zeit solchen Veränderungen anzupassen. Der Organismus wird durch die körperfremden Stoffe, die er verarbeiten muss, in größerem Maße belastet. Es wird mehr Leistung von ihm gefordert.

Das Immunsystem ist abhängig vom Gleichgewicht zwischen Leistung und Erholung. Jedes lebende Wesen bewegt sich in einem Fließgleichgewicht. Man isst, trinkt, atmet, setzt Stuhl ab und löst Urin. Es ist ein ständiger Durchlauf durch den Organismus, und der Organismus als Ganzes bleibt einigermaßen konstant. Wir werden dann krank, wenn wir zuviel Leistung von uns fordern und dabei zuwenig Erholung gewähren. Das hat zwangsläufig Auswirkungen auf das Immunsystem. Bei einer andauernden Leistungsüberforderung wird das Immunsystem geschwächt, und zwar in dem Sinne, dass die innere Ordnung im Organismus nicht aufrechterhalten wird und das Immunsystem sich verstärkt der Abwehr von Außeneinflüssen, von körperfremden Eindringlingen, zuwenden muss. Alles, was im Innern, im Stoffwechsel an alternenden, an zugrunde gehenden Zellen, Infektionen im intrazellulären Bereich, im Zellinnern anfällt, kann das Immunsystem nicht mehr richtig verarbeiten. Darum ist es wichtig, dass man zwischen Leistung und Erholung ein gesundes Mittelmaß findet. Dafür ist auch eine ausgewogene Ernährung äußerst wichtig.

Der ungarische Physiologe Selye hat 1936 den Stressbegriff charakterisiert und so definiert, dass Außeneinflüsse, seien es toxische, also Giftwirkungen, psychische Einwirkungen, entzündliche Einwirkungen oder Ernährungseinwirkungen, eine gleichartige Umstellung des Stoffwechsels zur Folge haben. Unter diesen Stressbedingungen ist alles auf eine momentane hohe Leistung ausgelegt. Der Stoffwechsel und alles, was eigentlich der Wiederherstellung, dem Aufbau und der Regeneration dient, wird in den Hintergrund gedrängt. Derartiger Stress ist für das Überleben in einer kurzen

Gefahrensituation durchaus nützlich. Aber wenn der Stress anhält, wird er schädlich, weil die Wiederherstellungsvorgänge, die Regeneration im Organismus, unter diesen Bedingungen gehemmt und geschwächt sind.

Bei der Ernährung muss man Folgendes unterscheiden: Im Dünndarm wird die Nahrung durch nichtbakterielle Verdauungsmechanismen, durch die Enzyme, die der Magensaft, der Bauchspeicheldrüsensaft und die Galle bereitstellen, abgebaut. Das ist ein nichtmikrobieller, nichtbakteriologischer Abbau der Ernährung. Auf der andern Seite ist der Dickdarm voll von Bakterien. Diese Bakterien bauen jene Nahrung ab, die im Dünndarm nicht gespalten werden konnte. Sie wird im Dickdarm durch Bakterien vergoren. Diese Produkte sind ebenso wichtig wie die, die im Dünndarm entstehen. Die Dickdarmverdauung und die Dünndarmspaltung müssen sich in einem Gleichgewicht befinden. Gerade bei den westlichen Zivilisationserkrankungen ist eben dieses Gleichgewicht gestört. Vor allem ist der Dickdarmabbau der Nahrung durch Bakterien geschwächt, und die Dünndarmaktivität steht im Vordergrund. Das bewirkt langfristige Störungen. Man kann zum Beispiel sagen, dass die Arterienverkalkung, die Arteriosklerose, auf einer Schwächung der Dickdarmfermentation gegenüber der Dünndarmverdauung beruht. Ein Grund für diese Annahme ist, dass Wiederkäuer, die schon vor dem Magen einen mikrobiellen Abbau der Nahrung haben, nie Arteriosklerose bekommen. Auch die älteste Kuh weist keine Anzeichen von Arteriosklerose auf. Dies deutet darauf hin, dass die Ernährung und die Tätigkeiten von Dünn- und Dickdarm eine entscheidende Auswirkung auf chronisch-entzündliche, unterschwellige Alterserkrankungen haben und dass es deswegen wichtig ist, sich richtig zu ernähren und damit den westlichen Zivilisations- und Alterserkrankungen vorzubeugen.

Man sagte früher, die entscheidenden Ernährungsstoffe seien die Kalorienträger, die Energielieferanten und die Lieferanten der Baustoffe, also Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Und später sagte

man: Kohlenhydrate sind Zuckerverbindungen, Fette sind Fettsäuren und Glycerinverbindungen, die Eiweiße bestehen aus Aminosäuren. Also wurde gereinigtes, raffiniertes Material als Lebensmittel angeboten. Das aber war ein großer Irrtum, weil man später gesehen hat, dass es auch kalorisch bedeutungslose Nahrungsmittel braucht, nämlich Vitamine, Spurenelemente, Mineralien. Heute lernt man, dass selbst das nicht genügt, sondern dass es im Rahmen dieser Hauptnährstoffe – makronutritive Stoffe – Eiweiß, Fett- und Kohlenhydrat-Verbindungen gibt, die in der Nahrung unerlässlich sind. Namentlich bei den Kohlenhydraten kennt man solche Verbindungen, die sogenannten Ballaststoffe.

Die Ballaststoffe sind im Dünndarm nicht abbaubar, sondern stellen Nahrungsmittel für die Dickdarmbakterien dar, sodass das Gleichgewicht zwischen dem Abbau im Dickdarm und dem Abbau im Dünndarm hergestellt wird. Man hat die Dickdarmverdauung lange vernachlässigt. Die Verstopfung als generelles Leiden ist viel bedeutungsvoller, als man bis jetzt angenommen hat.

Man hat Abführmittel verabreicht, aber das beste »Abführmittel« besteht darin, die Darmbakterien wachsen zu lassen, weil der Stuhl zu einem großen Teil aus Bakterien besteht. Das Beste ist die Harmonisierung der Mikrobenflora, des Bakteriengehalts im Dickdarm. Eine normale bakterielle Darmflora will gut gefüttert sein. Das lehrt man erst heute wieder. Der industrielle Fortschritt hat die eigentliche Ernährung in ihrer Leistungsfähigkeit geschwächt. Hier hat man gesündigt. Man legte zu wenig Gewicht auf die komplexen, natürlichen und unerlässlichen Bestandteile der Hauptnahrungsmittel.

Zucker wird industriell aus Zuckerrübe und aus Zuckerrohr gewonnen. Man entfernt dabei die pflanzlichen Mitbestandteile und raffiniert einen einzigen Bestandteil heraus, würfelt diesen und gibt ihn in Paketen ab. Das ist ein Beispiel für eine reine Industrienahrung. Jetzt lernt man allmählich, dass es in den Hauptnahrungsmitteln Untergruppen gibt, die für die Gesundheit unerlässlich sind. Es gilt, zur Natur zurückzubuchstabieren.

Was uns heute krank macht, sind nichtansteckende, sogenannte Zivilisationskrankheiten. Unter diesen versteht man Entzündungskrankheiten, die darauf zurückzuführen sind, dass körpereigene Strukturen geschädigt werden. Das sind im Wesentlichen der ganze arteriosklerotische Formenkreis, die bösartigen Geschwulste, also Krebserkrankungen, und im Übrigen die Alterserkrankungen, der Altersabbau. Heute besteht die große Aufgabe der Medizin darin, diesen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen und sie unter Kontrolle zu bringen. Dabei ist wiederum die Beeinflussung des Immunsystems durch die Ernährung ein zentrales Thema, das im schulmedizinischen Studium leider nur sehr kurz behandelt wird. Aus diesem Grund haben wir die Studiengruppe für Ernährung und Immunität in Bern gegründet.

Sehr wichtig ist, dass das immunologische Verhalten des Organismus zwischen der Antikörperbildung, der Abwehr nach außen, und dem inneren Reinigungssystem im Gleichgewicht ist. Das Gesunderhalten des Intrazellulärtraumes, der Zellen und ihres Innenlebens, muss funktionieren. So können alternde Strukturen ordnungsgemäß abgebaut werden und geben nicht zu chronischen Entzündungen Anlass. In diesem Zusammenhang scheint es von Interesse zu sein zu wissen, dass wir die Wirkung eines tibetischen Pflanzenpräparates von Karl Lutz und seiner Firma für tibetische Heilmittel erklären konnten.

Karl Lutz hatte einen überaus ethischen Hintergrund für sein Wirken. Es entsprach nicht seinem Credo zu sagen, dieses oder jenes tibetische Heilmittel sei in diesem oder jenen Sinne wirksam, um es damit möglichst gut verkaufen zu können, wie das beim größten Teil der Naturheilmittelhersteller der Fall ist. Karl Lutz war es ein Anliegen zu wissen, dass die Wirkung seiner Heilmittel statistisch gesichert und eindeutig und gegenüber psychischen Wirkungen abgrenzbar ist. Er hat sogenannte Placebo-Studien durchgeführt, bei denen die Versuchspersonen nicht wussten, ob sie eine tibetische Kräuterpille oder einen Ersatz einnehmen. Das waren Doppelblindstudien, wie sie in der Schulmedizin üblich sind. Man

wusste mittlerweile, dass das tibetische Rezept Nummer 28 bei Raucherbeinpatienten die Schmerzen mindert und die Gehleistung stark verbessert. Raucherbeinpatienten haben eine Arteriosklerose in den Beinarterien und eine geschwächte Durchblutung der Beine. Schon nach wenigen Schritten müssen sie eine Pause einlegen, weil die Beine so schmerzen. Eine gesicherte Wirkung von Padma 28 ist nun die sehr günstige Beeinflussung von Raucherbeinen. Bei der Überprüfung dieser Wirkung wurde erkannt, dass die Arteriosklerose generell beeinflussbar ist. Man ist jetzt dabei, die Untersuchungen auf Herzkranzarterien-Probleme, also Herz-Kreislauf-Probleme und Arteriosklerose generell, auszudehnen.

Eine andere Wirkung dieses tibetischen Heilmittels, die in Polen beobachtet wurde, ist eine günstige Wirkung auf chronische Leberentzündungen (Hepatitis), die in Richtung Ausheilung beeinflusst werden. Der Ausgangspunkt meines Denkens war also: Wie kann man die Wirkung eines solchen Pflanzengemischs auf arterielle Durchblutung und bei der Ausheilung von Leberschäden erklären? Ich habe mir überlegt, dass die sehr guten Wirkungen dieses Gemischs darin liegen müssen, dass sich die einzelnen Bestandteile gegenseitig verstärken können. Weil aber die einzelnen Bestandteile in so geringen Mengen vorhanden sind, werden allfällige Nebenwirkungen, die sie haben, abgeschwächt. Diese Pflanzmischungen sind wirksam und zudem gut verträglich. Der große Nachteil bei den pharmazeutisch hergestellten Arzneien liegt darin, dass sie chemisch definierte, einheitliche Substanzen darstellen, so dass sich Wirkungen und Nebenwirkungen gegenseitig störend beeinflussen.

Bei diesem tibetischen Mittel habe ich bald einmal festgestellt, dass seine Hauptwirkung darin besteht, chronische Entzündungen zu hemmen. Eine chronische Entzündung kommt dadurch zustande, dass die weißen Blutkörperchen im Organismus alles, was an Schadstoffen anfällt, in sich aufnehmen und abbauen müssen. Diese weißen Blutkörperchen oder Fresszellen – die sich auch im Eiter ansammeln – bauen die Schadstoffe mit kurzlebigen Sauer-

stoffverbindungen in ihrem Innern ab. Wenn sie dauernd aktiviert sind, gelangen diese kurzlebigen Sauerstoffverbindungen – Sauerstoffradikale genannt – nach außen und schädigen den Organismus ganz generell. Das heißt also, dass eine schwelende, chronische Entzündung im Wesentlichen darauf beruht, dass diese Fresszellen kurzlebige Sauerstoffverbindungen nach außen abgeben. Und die Fresszellen geben auch sogenannte Entzündungsmediatoren ab. Das sind Stoffe, die im Gesamtorganismus die Entzündung aktivieren und eine Stresssituation auslösen. Dies führt im Organismus zu einer Stoffwechsellage, die eine maximale Leistung ermöglicht, was aber nur kurzfristig sinnvoll ist und keinesfalls länger andauern sollte. Eine Hauptwirkung des tibetischen Präparates ist nun darauf angelegt, die Fresszellen zu regulieren, so dass sie schädigende Sauerstoffradikale nicht nach außen abgeben.

Die Frage musste mich beschäftigen, welche chemischen Verbindungen dies zustande bringen. Bald hat man gesehen, dass die Gerbstoffe, Bitterstoffe, für diese Wirkung verantwortlich waren. Tannine sind großmolekulare, Flavonoide sind niedermolekulare Gerbstoffverbindungen. Diese beiden haben die Fähigkeit, kurzlebige Sauerstoffverbindungen und gleichzeitig Eisen zu binden. Ein hoher Eisengehalt des Blutes steigert chronische Entzündungen, auch bei Arteriosklerose. Die Gerbstoffe haben also die Fähigkeit, die Sauerstoffradikale zu binden und einen Überschuss an Eisen einzudämmen. Das ist eine ganz wesentliche Wirkung. Sie ist viel stärker als die sauerstoffradikal-bindende Wirkung, die die angepriesenen antioxidativen Vitamine E, C und Betacarotin haben.

Bei der Erforschung von Padma 28 hat man in Israel und Dänemark festgestellt, dass die antioxidative Wirkung besser und die generell entzündungshemmende Wirkung dieser Pflanzenpräparate stärker ist als das, was die Pharmaindustrie bieten kann. Diesen erfahrungsmedizinischen Pflanzenmischungen, wie man sie in der tibetischen Medizin seit Jahrhunderten kennt, ist also eine echte Wirkung zuzuordnen. Und weil diese Mischungen aus rohen

Pflanzen hergestellt werden, sind sie natürlich auch kostengünstiger als hochkompliziert hergestellte Pharmaka mit Patentschutz usw.

Die Schulmedizin mit der synthetischen Pharmaka-Therapie kommt derzeit in große Schwierigkeiten. Fortschrittbringende neue Substanzen werden selten gefunden, die meisten scheiden bei der Prüfung auf Wirksamkeit und Toxizität aus. Die Ausbeute an therapeutisch verwertbaren, synthetisch hergestellten Arzneimitteln wird immer kleiner. Deshalb werden jetzt die tropischen Regenwälder nach neuen Wirkstoffen durchkämmt.

Es ist sicher erfolgsversprechender, den Erfahrungsschatz der Ärzte von damals zu untersuchen und zu nützen. Am Beispiel von Padma 28 konnten wir zeigen, dass dieser Weg zu wertvollen Erkenntnissen führt, die sich auch therapeutisch umsetzen lassen.