

Traditionelle Tibetische Medizin

Patientin 48 Jahre alt, 1,64 m, 71 kg

Anamnese Die Patientin hat etwas blassen Teint, ist von leicht gedrungener Statur und spricht mit feiner, hoher Stimme und relativ schnell. Zudem räuspert sie sich sehr häufig. Die Haut fühlt sich kühl an, die Lymphe ist leicht gestaut. Generell bewegt sich die Patientin eher etwas schwer. Sie gibt an, keinen Sport zu treiben. Sie ist etwas überfordert von der Anspannung in der Arbeit und kommt hierdurch auch erst abends zu ihrer Hauptmahlzeit.

Die weitere Befragung ergibt, dass sie seit einiger Zeit an Gewicht zunimmt, obwohl die Essgewohnheiten nicht verändert wurden. Sie fühlt sich schwer und hat eine Tendenz zur leichten Verstopfung. Nach dem Essen fühlt sie sich aufgebläht. Zudem hat sie ständig Schleim im Rachen und muss sich deshalb räuspern. Sie ist ständig müde, fühlt sich erschöpft und hat einen leichten Druck im linken Oberbauch. Seit einiger Zeit kommen leichte Schlafstörungen hinzu.

Die tibetische Pulsdiagnostik zeigt an, dass generell ein hoher Anteil der Körperenergie Peken (Schleim) aufweist. Insbesondere die Pulse von Magen und Milz zeigen dies deutlich. Zudem besteht ein leichtes generelles Übermaß der Körperenergie Lung (Wind), vor allem im Herz- und Kopfbereich. Es besteht zudem eine leichte Nierenschwäche.

Die Harndiagnose nach tibetischer Prägung zeigt eine vorherrschende Kälte sowie eine leichte Nierenkälte an. Sowohl die Zungen- als auch die Augendiagnostik gemäß der Traditionellen Tibetischen Medizin weisen auf einen kalten, schweren Zustand hin.

Alle Parameter der Anamnese und Diagnostik ergeben ein sehr deutliches Bild. Die Verdauungshitze ist deutlich geschwächt, wodurch sich die schweren und kalten Anteile im Körper erhöhen. Der Druck im linken Oberbauch könnte sowohl ein Hinweis auf eine gestaute Milz als auch eine leichte Stauung in der Milz-Kurvatur des Dickdarms sein, wobei der Puls eher für die Milz spricht. Da keinerlei Symptomatik im Bereich des Urogenital-Systems herrscht, könnte die leichte Nierenkälte eine Folge der Milzschwäche sowie der verminder-

ten Verdauungshitze sein. Durch die berufliche Überlastung kommt es zudem zu einer nervlichen Anspannung, die sich am Übermaß der körperlichen Energie Lung (Wind) generell sowie spezifisch des Herz-Windes zeigt. Auch die Nierenkälte wird durch den erhöhten Druck negativ verstärkt. Der hohe Peken-Anteil des Körpers sowie die Verminderung der Verdauungshitze werden ebenfalls durch das leichte Übermaß von Lung (Wind) noch weiter verstärkt.

Therapie Wichtig ist eine regelmäßige leichte körperliche Anstrengung, um Wärme zu erzeugen; dies kann eine leichte Morgengymnastik sein sowie auch kurze Spaziergänge, Fahrrad fahren etc. Dies dient außerdem der nervlichen Entlastung.

Generell sind alle Wärmeanwendungen von Vorteil, also Sauna, Bäder usw. Auch wärmende, äußere Maßnahmen der Tibetischen Medizin wie Moxa-Behandlungen oder Horme-Behandlungen (mit Gewürzen gefüllte kleine Kräutersäckchen, die in erwärmtes Öl getaucht und dann auf entsprechende Körperpunkte geführt werden) auf den zugehörigen Punkten sind angezeigt.

Entlastungstage, an denen nur Getreide und gedämpftes Gemüse und/oder Suppen gegessen werden, dienen dazu, die Schwere des Körpers zu verringern und den Stoffwechsel zu entlasten.

Mindestens eine warme Mahlzeit pro Tag sollte in Ruhe eingenommen werden. Die Hauptmahlzeit sollte möglichst mittags eingenommen werden, um den Stoffwechsel nachts zu entlasten und die Entgiftung zu unterstützen.

Generell sollte die Patientin wenig Kaltes (auch Getränke) und Rohes (auch Salate) zu sich nehmen, vor allem abends. Produkte, die im Kühlschrank gelagert werden, sollten mindestens eine Stunde vorher herausgenommen werden.

Die einfachste Form, die Verdauungshitze zu erhöhen, besteht darin, regelmäßig abgekochtes heißes Wasser zu trinken. Um die Wärme der Verdauung als auch der Nieren wieder herzustellen, empfehlen sich alle wärmenden und stoffwechsellanregenden Gewürze wie

etwa Zimt, Gelbwurz (Kurkuma), Meerrettich, Gewürznelken, Muskatnuss, Pfeffer.

Die Geschmacksrichtung süß sollte maximal gemieden werden (insbesondere weißer Zucker, Kuchen etc.). Anstatt dessen sollte die Patientin an die Geschmacksrichtung bitter herangeführt werden. Dies geschieht am besten über Teemischungen.

Zudem werden die Kräuterpräparate Padma-Digestiv zur Anregung und Regeneration der Verdauungshitze sowie Padma-Nervotonin zum Ausgleich der Körperenergie Lung (Wind) und der hiermit einhergehenden Symptomatik (leichte Schlafstörungen, Erschöpfung durch nervliche Überlastung, Ungleichgewicht des Herz-Windes) empfohlen. Diese Kräuterpräparate basieren auf tibetischen Rezepturen und können von jeder deutschen Apotheke über eine Apotheke in Österreich oder Holland (wo die Padma-Präparate als anerkannte Heilmittel gelistet sind) geordert werden.

Fazit Die Tibetische Medizin kann in der westlichen Praxis hervorragend eingesetzt werden. Die Basistherapien der Ernährungs- und Verhaltensweisen als auch die Therapie mittels Kräutervermischungen sowie die äußeren Anwendungen wie Moxa, Akupunktur, Massage etc. sind äußerst hilfreich und wirkungsvoll.

Literatur

„Das tibetische Heilbuch“ – eine umfassende Einführung zur Tibetischen Medizin, Diagnostik und Ernährung, Windpferd-Verlag

„Tibetische Heilmassage und Moxabustion“ – Energetische wirksame Punkte der Tibetischen Medizin für Massage, Moxa, Akupunktur und Aderlass, Bacopa-Verlag



Thomas Dunkenberg

Heilpraktiker mit Schwerpunkt Energetische Medizin östlicher Prägung

th.dunkenberger@web.de