

Tibetische Rezepturen – Grundlagen und Anwendung im Alltag

Sich „gesund“ zu ernähren ist ein Wunsch vieler. Doch was bedeutet „gesund“ und ist für jeden Typ dieselbe Ernährung geeignet?

Basierend auf den drei dynamischen Prinzipien (auch «Energien») Lung, Tripa und Beken bietet die Tibetische Medizin- und Konstitutionslehre einen anderen Blick auf die Gesundheit, den Körper und den Geist. Der Konstitutionstyp, d.h. das natürliche Verhältnis der drei Prinzipien, kann auch ohne große Vorkenntnisse mithilfe eines Fragebogens leicht näherungsweise ermittelt werden. Einfache Tipps für den Alltag zu konstitutionsgemäßem Verhalten und Ernährung können das Gleichgewicht der drei Prinzipien fördern und damit helfen, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten. Unterstützend können pflanzliche Vielstoffrezepturen aus der Tibetischen Lehre eingesetzt werden.

Die Tibetische Medizin- und Konstitutionslehre: ein uraltes Gesundheitssystem

Die Tibetische Medizin- und Konstitutionslehre, tibetisch Sowa Rigpa «das Wissen vom Heilen» genannt, stammt aus dem 8. Jahrhundert. Aus dieser Zeit stammt das Grundlagenwerk «Gyüshi», in dem das Wissen und die Erfahrung der in der Region Tibet traditionell praktizierten Bön-Medizin mit jenen des indischen Ayurveda, der Chinesischen Medizin



Abb. 1: Das Grundlagenwerk der Tibetischen Medizin- und Konstitutionslehre, das Gyüshi als Holzdruck Foto: PADMA AG, Schweiz.

sowie der griechisch-persischen Unani-Medizin vereint und verschriftlicht wurden. Das Gyüshi, das heute noch als Standardwerk der Tibetischen Medizin- und Konstitutionslehre gilt, beinhaltet u.a. die Beschreibung von über 84'000 Krankheiten sowie hunderte von Kräuterrezepturen. Bis heute wird Sowa Rigpa in weiten Teilen Asiens praktiziert, darunter in Indien, Nepal, Bhutan, China und der Mongolei sowie im sibirischen Burjatien.

Prinzipien der Tibetischen Medizin- und Konstitutionslehre

Sowohl Diagnose wie auch Behandlung und Prävention basieren in der Tibetischen Lehre auf den drei grundlegenden Prinzipien Lung, Tripa und Beken. Diese werden manchmal auch als „Energien“ oder englisch „humours“ bezeichnet und werden meist mit den Begriffen „Wind“, „Galle“ und „Schleim“ übersetzt. Jedes der drei Prinzipien besitzt charakteristische Eigenschaften. Darin repräsentieren sie die beinhalteten Elemente. Während Lung das Element Luft beinhaltet ist in Tripa das Feuerelement und in Beken die Elemente Erde und Wasser enthalten. Der in der Tibetischen Lehre als fünftes Element

bekannte Äther oder Raum wird als allumfassend angesehen. Die drei Prinzipien sind verantwortlich für spezifische körperliche und mentale/psychische Funktionen, wie in Tabelle 1 kurz dargestellt wird. Außerdem sind sie teilweise bestimmten Organen zugeordnet.



Abb. 2: Die tibetischen Gebetsfahnen symbolisieren die 5 Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum, die sich im Organismus in den 3 Prinzipien manifestieren. Foto: Cécile Vennos, Schweiz.

| Tabelle 1: Eigenschaften und Funktionen der drei dynamischen Prinzipien der Tibetischen Medizin- und Konstitutionslehre | | | |
|---|---|--|---|
| Körperprinzip (deutsche Übersetzung) | Lung („Wind“) | Tripa („Galle“) | Beken („Schleim“) |
| Elemente: | Luft | Feuer | Wasser & Erde |
| Eigenschaften: | bewegend, kühl, lebenserhaltend | heiß, abbauend, antreibend | kalt, aufbauend, stabilisierend, zusammenhaltend |
| Natur (Wirkkraft, engl. potency): | rau, leicht, kühl, subtil, hart, mobil | ölig, scharf, heiß, leicht, übelriechend, reinigend, feucht | ölig, kühl, schwer, stumpf, glatt, fest, viskös |
| Verantwortlich für Körperfunktionen, Organe: | Bewegung, Blutfluss, Atmung, Ausscheidung, Sinnesorgane | Regulation der Körpertemperatur, Stoffwechsel/Verdauung, Sehen | Struktur, Körperflüssigkeiten, Gelenke |
| Verantwortlich für psychische/mentale Aspekte: | Gedanken, Fantasie, Intellekt, Kreativität, geistige Flexibilität | Entschlusskraft, Durchsetzungsvermögen, Zielorientiertheit | Schlaf, Gedächtnis, Besonnenheit Pragmatismus, Ausdauer |

Den Konstitutionstyp kennen: Alltagstipps für Gesundheit und Wohlbefinden

Natürlicherweise kommen die drei Prinzipien in jedem Menschen in unterschiedlichem Ausmaß vor und bestimmen den jeweiligen Konstitutionstyp. Dabei gibt es die drei Grundtypen, bei denen jeweils eines der drei Prinzipien vorherrscht. Bei den drei möglichen Mischtypen sind zwei der drei Prinzipien etwa gleich ausgeprägt und beim ausgewogenen Konstitutionstyp alle drei.

Ein ausgebildeter Tibetischer Arzt erkennt nicht nur den Konstitutionstyp, sondern auch Abweichungen des natürlichen Gleichgewichts sowie organbezogene Störungen anhand der Pulsdiagnose, die in der Tibetischen Medizin eine hauptsächliche und

sehr differenzierte Diagnosemethode darstellt. Die Grundkonstitution nach Tibetischer Lehre kann, zumindest näherungsweise, jedoch auch ohne große Vorkenntnisse anhand körperlicher Merkmale sowie Vorlieben eruiert werden.

In Tabelle 2 werden einige typische Eigenschaften der drei unterschiedlichen Grundkonstitutionen aufgelistet, die bereits einen guten Anhaltspunkt für die Bestimmung des Konstitutionstyps geben.

Etwas genauer lässt sich der Konstitutionstyp mittels eines Fragebogens ermitteln, der unter www.padma-ty-pentest.com abgerufen, und online ausgefüllt werden kann. Sind die drei Prinzipien dem individuellen Konstitutionstyp entsprechend im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund und fühlt sich wohl.

Verschiedene äußere und innere Einflüsse sowie ungünstiges Verhalten und Ernährung können dieses Gleichgewicht stören und ein Prinzip kann Überhand nehmen. Besonders leicht geschieht das, wenn naturgemäß bereits ein Prinzip dominant ausgeprägt ist. z.B. sind Lung-Typen besonders anfällig auf einen Überschuss dieses Prinzips und damit auf so genannte «Windstörungen», die v.a. mentale und psychische Beschwerden wie Stress sowie somatische Stressfolgen beinhalten (siehe Anfälligkeiten in der Tabelle oben).

In diesem Fall werden Verhaltensanpassungen und eine Ernährungsweise empfohlen, die das Lung (Wind)-Prinzip dämpfen, z.B. regelmäßige, warme und nahrhafte Mahlzeiten sowie wärmende Gewürze.

| Tabelle 2: Typische Merkmale der drei Grund-Konstitutionstypen gemäß Tibetischer Lehre | | | |
|--|--|---|---|
| | Lung-Typ | Tripa-Typ | Beken-Typ |
| Körperbau: | schlank, feingliedrig, oft sehr groß oder sehr klein | durchschnittlicher Körperbau und -größe | kräftig, volle Figur |
| Haut und Haare: | eher dünn und trocken | eher fettig, Haut neigt zu Rötungen und Unreinheiten | kräftiges, gesundes Haar und eine weiche, glatte Haut |
| Temperament: | quirlig, sprunghaft, redet viel und schnell | durchsetzungsstark, ehrgeizig, motiviert | ruhig, besonnen, redet fundiert und überlegt |
| Geist, mentale Eigenschaften: | rasche Auffassungsgabe, beweglicher Geist | kritischer Verstand, entschloss-freudig | nervenstark, vernünftig, pragmatisch, lösungsorientiert |
| Charaktereigenschaften: | lebhaft, phantasievoll, begeisterungsfähig, sensibel | ehrgeizig, wetteifernd, zielorientiert, abenteuerlustig | ausgeglichen, ausdauernd, tolerant, fürsorglich, bescheiden |
| Vorlieben Klima: | warm | kühles Wetter | warm und trocken |
| Gesundheitliche Anfälligkeiten (bei Überschuss) | Stress, alle körperlichen Stress-Folgen, Übersensibilität, psychische Störungen, Schlafstörungen | Leber und Galle, entzündliche Krankheiten, Ärger, Aggression | Übergewicht, träger Stoffwechsel, Verstopfung, schleimige Atemwegsprobleme, Müdigkeit, Gewebeschwellungen (Ödeme) |
| Typ-gerechte Ernährungstipps: | regelmäßige warme Mahlzeiten, nahrhafte Speisen, eher gekocht oder gedünstet als roh | kühle Speisen, Salate, Rohkost, scharfe Gewürze eher meiden | warme Speisen, Suppen, ab und zu Fastenzeiten, eher gekocht oder gedünstet als roh, fettarm, Süßes eher meiden |
| Geeignete ergänzende Gewürze und Rezepturen: | Dza ti 10, Se 'bru 5, sLe tre 5 | ,Bras bu 3, Cong zhi 6, sLe tre 5, Garnag-Rezepturen, Gabur 25-Rezepturen | Se 'bru 5, Cong zhi 6, Garnag-Rezepturen, Gabur 25-Rezepturen |

Die Ernährung als erste Säule der Gesundheit

Um ein Ungleichgewicht zwischen den drei Prinzipien wieder zurück in Balance zu bringen oder unterstützend, um das harmonische, typgerechte Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, sind in erster Linie Ernährungsanpassungen sinnvoll. Es ist einleuchtend, dass nicht nur der menschliche Organismus, sondern auch Pflanzen, Tiere und Mineralien, die unsere Nahrung darstellen, aus den vier Elementen bestehen. D.h. die Elemente manifestieren sich materiell, funktionell und energetisch in unserer Ernährung, und durch die Auswahl unserer Lebensmittel können wir direkt die drei Prinzipien bzw. deren Gleichgewicht in unserem Körper beeinflussen. In Abb. 3 werden die in den Elementen beinhalteten je drei der sechs Geschmacksrichtungen sowie ihr Einfluss auf die drei Prinzipien dargestellt. Z.B. verstärken Speisen der Geschmacksrichtung „bitter“ die Elemente Wasser und Luft und damit die Prinzipien Beken und Lung im Körper.

Tibetische Rezepturen: harmonische und plastische Vielstoffgemische

Zusätzlich zur Optimierung der Ernährung können unterstützend Vielstoffrezepturen der Tibetischen Konstitutionslehre eingesetzt werden. Sie bestehen aus mindestens 3 bis zu 20 und mehr Zutaten, hauptsächlich aus pflanzlichen und mineralischen Bestandteilen. Die Komponenten werden anhand ihrer Aktivitätscharakteristika, erkennbar an den beinhalteten Geschmacksrichtungen, ausgewählt, sodass sie sich ergänzen und verstärken. Gleichzeitig werden jedoch immer Zutaten beigefügt, die die drei Prinzipien ausgleichen, einen möglichen Überschuss eines Prinzips verhindern und harmonisierend wirken. Interessant ist, dass hierbei für eine Funktion innerhalb einer Rezeptur oft verschiedene Pflanzen eingesetzt werden können, die zwar in ihren Eigenschaften (Geschmack und Potenz) übereinstimmen, jedoch nicht der gleichen botanischen Spezies, oft nicht einmal derselben Gattung oder Familie angehören.

Auch können verschiedene Pflanzenteile die gewünschten Charakteristika in sich vereinen.

Dies führt dazu, dass Tibetische Rezepturen oft in verschiedenen Varianten vorliegen und angewendet werden. Ein Beispiel dafür ist die Rezeptur Gabur 25 (Kampher 25), die in der Tibetischen Lehre zur Reduktion von Tripa (Hitze) insgesamt und spezifisch im Gefäßsystem angewendet wird sowie zur Reduktion von Beken (Schleim).

Plastizität Tibetischer Rezepturen: das Beispiel Gabur 25 und der Padma 28-Rezepturenfamilie

Vergleicht man die Zusammensetzungsliste für die Rezeptur Gabur 25 aus tibetischen, indischen, buthanesischen und russisch-burjatischen Quellen wird die Plastizität bezüglich der botanischen Zutaten sowie die Robustheit der Rezeptur ersichtlich. So hat die Rezeptur z.B. in einigen Varianten 25, in anderen 28 oder auch 22 Zutaten.

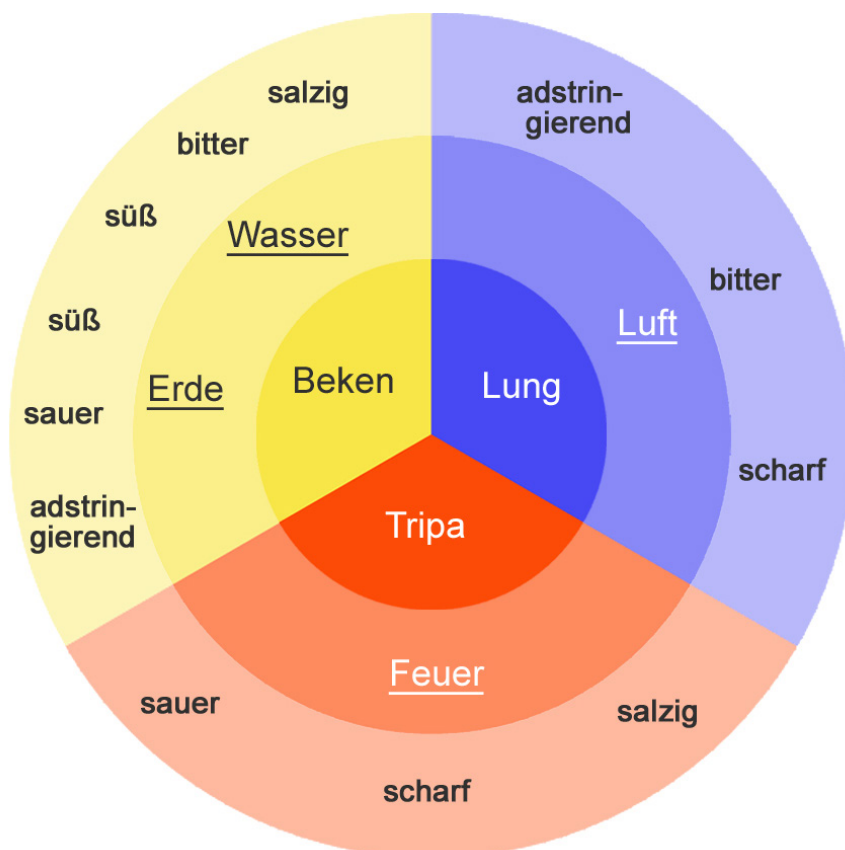


Abb. 3:
Die 6 Geschmacksrichtungen der Tibetischen Medizin- und Konstitutionslehre und ihr Einfluss auf die drei Prinzipien.

Nach Europa kam die Gabur-Rezeptur über den burjatischen (sibirischen) Zweig der Sowa Rigpa und ist bereits seit den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts in verschiedenen Varianten dieser Padma 28-Rezepturenfamilie in unterschiedlichen Ländern als Arzneimittel oder als Nahrungsergänzungsmittel etabliert. In Deutschland ist eine Variante unter dem Namen Padma 28 active mit Vitamin C erhältlich. Dies trägt zu einer normalen Funktion der Blutgefäße sowie einer normalen Funktion des Immunsystems bei*.

Allen Rezepturvarianten sind die Grundcharakteristika gemeinsam, darunter die kühlenden thermischen Eigenschaften sowie die Hauptgeschmacksrichtungen bitter, süß und adstringierend mit einigen scharfen, d.h. wärmenden und harmonisierenden Komponenten.

Fazit für Praxis und Alltag

Die Sichtweise der Tibetischen Medizin- und Konstitutionslehre auf Gesundheit und Wohlbefinden, die auf dem Gleichgewicht der drei Prinzipien Lung, Tripa und Beken beruht, kann auch für westliche Personen bereichernd sein und neue Aspekte zum Thema eröffnen.

In ihrer ganzheitlichen Sichtweise steht der individuelle Konstitutionstyp im Vordergrund. Dieser kann aufgrund der körperlichen und mentalen Besonderheiten sowie Vorlieben und Charaktereigenschaften relativ leicht bestimmt werden. Bereits erste Kenntnisse der Konstitutionstypen und der drei Prinzipien erlauben das Verständnis für life-style- und Ernährungs-Empfehlungen und motivieren, diese konsequenter umzusetzen.

Neben typgerechter Ernährung und Verhalten zur Bewahrung des individuellen Gleichgewichts zwischen den drei Prinzipien können tibetische Kräuterrezepturen ebenfalls einen sinnvollen Ernährungsbeitrag leisten.

*Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für die normale Funktion der Blutgefäße und zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

In Deutschland erhältliche Tibetische Rezepturen nach Schweizer Qualitätsstandards:

PADMA 28 active, PADMA NervoTib, PADMA HepaTib, PADMA DigesTib, PADMA GaLeTib, PADMA AciTib, PADMA MoviTib.

Weitere Informationen über die Rezepturen unter:

www.padma.de