



Aleksej Zasuhin

Anne Löhr-Göbbling

# MODERNE TIBETISCHE MEDIZIN

Praktisches Heilwissen für  
weitverbreitete Beschwerden  
und Krankheiten



**KNAUR**   
MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Originalausgabe September 2015

© 2015 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Ein Buch-Projekt von MayaMedia Agentur, Berlin

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Abdruck des »Medizinbuddha« auf S. 1 und im Bildteil mit  
freundlicher Genehmigung der Padma AG, Hinwil/Schweiz  
[www.padma.ch](http://www.padma.ch)

Illustrationen: Aleksej Zasuhin

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Covermotiv: Aleksej Zasuhin

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65758-4

2 4 5 3 1

# Inhalt

Vorwort	9
<b>1 Was ist Tibetische Medizin?</b>	11
Prophylaxe durch Selbsterkenntnis	14
Mikrokosmos und Makrokosmos – Individuum und Gesellschaft	15
Traditionsabbruch und Erbe	17
Diagnoseverfahren und Behandlungsprinzipien	18
Therapiefelder	20
Arthritis ist nicht gleich Arthritis – eine beispielhafte Darstellung	21
<b>2 Was ist Gesundheit?</b>	37
Der Mensch als »Kraftwerk«	38
Ein Gleichgewicht der Kräfte	39
<b>3 Die drei Konstitutionstypen</b>	40
Der leichte, emotionale Typ: Lung (Wind)	40
Der kräftige, durchsetzungsstarke Typ: Tripa (Feuer)	42
Der große, geerdete Typ: Badkan (Schleim)	43
<b>4 Die Gesundheit erhalten</b>	45
Gesunde und ausgewogene Ernährung – für jeden anders	45
Verhalten: Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen	59

5	Warum wir welche Krankheiten bekommen	73
	Heiße und kalte Krankheiten	73
	Jeder Konstitutionstyp hat seine eigene Gefährdung	79
	Krankheiten durch eigene »Gifte«:	
	Wenn die Grundenergie zu stark wird	82
	Mischkonstellationen: Krankheiten durch fremde »Gifte«	99
6	Mentale Blockaden als Krankheitsursache	115
	Der Beginn einer mentalen Blockade	117
	Mentale Blockaden auflösen	118
	Äußere und innere Haltung	119
7	Verbreitete Zivilisationskrankheiten	123
	Allergien	123
	Burnout	128
	Depression	131
	Fieber	132
	Frauenkrankheiten	134
	Halsbeschwerden	145
	Kopfschmerzen	153
	Migräne	155
	Hautkrankheiten	157
	Wirbelsäulenbeschwerden	159
	Kälte vermischt mit Hitze: Rheumatismus	174
	Kälte gegen Hitze: die Tumorentwicklung	178
8	Behandlung von Krankheiten	184
	Innere Anwendungen	184
	Äußere Anwendungen	187
	Die Behandlung mentaler Blockaden	191

9	Ausblick	194
	Gesunde Ernährung heute	194
	Individualität und Freiheit	195
	Tibetische Medizin: Heilung des Individuums und der Gesellschaft	196
	<b>Anhang</b>	200
	Test: Welchem Typ gehöre ich an?	200
	Zuordnungen in der Tibetischen Medizin	210
	Mittel der Tibetischen Kräutermedizin	212
	Register	217

*Meiner Mutter gewidmet*

## Vorwort

Bei der Arbeit mit Tausenden von Patienten in meiner Berliner Praxis beobachte ich seit vielen Jahren, dass die meisten Menschen sich selbst, ihrem Körper und dessen Funktionsweisen ziemlich ratlos gegenüberstehen. Sie kommen zu mir mit einem körperlichen Problem, das sie auch nach diversen medizinischen Behandlungen nicht losgeworden sind. Ihnen tun beispielsweise die Schultern weh oder die Knie, oder sie haben chronische Kopfschmerzen.

Die Symptome sind zahlreich, und oft stecken langjährige Fehlentwicklungen dahinter: Stress, falsche Ernährung, eine ungute Lebensweise. Ursachen für Krankheitsentwicklungen liegen hier, doch die westliche Schulmedizin und mit ihr der westliche Mensch sehen nicht, was auf der Hand liegt. Symptome werden behandelt, kurzfristig gelindert und tauchen wieder auf.

Die Psychosomatik als Zweig der Medizin ist durchaus bekannt, aber sie gilt als Randerscheinung. Die Tibetische Medizin dagegen – wie auch andere asiatische Schulen – sieht den Menschen als Ganzes. Eine schmerzende Hand ist für sie Bestandteil eines Systems und Ausdruck für Fehlentwicklungen. Sobald diese verstanden werden, ist eine Korrektur möglich. Häufig ist sie sogar sehr einfach vorzunehmen. Krankheitssymptome verschwinden dann schnell und dauerhaft. An die Stelle der symptomatischen Behandlung tritt die Ursachentherapie.

Meine Patienten müssen mich nicht ständig aufsuchen, damit *ich* irgendetwas *mit ihnen* mache, vielmehr können sie ihre Heilung selbst in Gang setzen. Die Tibetische



Medizin bietet jedem Einzelnen ein Modell, sich selbst zu erkennen und Dysbalancen mit einfachen Mitteln auszugleichen. Das Verständnis für die eigene Befindlichkeit ist ein wichtiger Bestandteil der Heilung. Wer sich auf die Tibetische Medizin einlässt, hat einen unschätzbaren Helfer an seiner Seite.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, die Tibetische Medizin kennenzulernen. Zunächst geht es dabei um ihre Herkunft, ihre Definition von Gesundheit und Krankheit, ihr Menschenbild. Sie hilft Ihnen zu verstehen, wie die zahlreichen Fallbeispiele interpretiert werden und warum Patienten mit einer langen Leidensgeschichte und immer neuen Therapieversuchen hier endlich einen Ausweg zur Heilung finden.

Zum Schutz der Privatsphäre meiner Patienten wurden Namen und biographische Details verändert.

Ihnen, meinen Leserinnen und Lesern, wünsche ich, dass Sie das Angebot der Tibetischen Medizin annehmen und ein erfülltes Leben in Gesundheit führen können.



## | Was ist Tibetische Medizin?

Der Geist ist sowohl die Quelle des Glücks  
als auch die Wurzel des Leidens.  
Es wohnt ihm eine außerordentliche Heilkraft inne,  
aber auch die Fähigkeit, uns krank zu machen.

*Buddha*

Die Tibetische Medizin betrachtet den Menschen als ein komplexes System vielfältiger Energien. Seele und Materie, Psyche und Körper gehören zusammen, ihre Kommunikation und ihr ausgeglichenes Zusammenspiel sind die Voraussetzungen für körperliche und geistige Gesundheit.


Die Tibetische Medizin ist buddhistisch geprägt und vereint in sich die Lehren der traditionellen chinesischen, mongolischen und tibetischen Heilungslehren, aber auch des indischen Ayurveda. Sie ist nicht geographisch eingeschränkt. Und sie ist auch mehr als »Medizin«: Sie ist eine philosophische Schule, die dem Menschen hilft, sich als Individuum innerhalb eines Systems zu erkennen und einzuordnen.

Auf faszinierende Weise erfüllt sie den Anspruch an eine Geist und Körper umfassende Heilkunst, die auch schwere Zivilisationskrankheiten aufzulösen vermag, dauerhaft wirkt, und zwar ohne schädliche Nebenwirkungen.

Während sich die westliche wissenschaftliche Medizin mit der rationalen und linearen Analyse von Einzelteilen befasst und dabei immer weiter spezialisiert, geht die Tibetische Medizin darüber hinaus. Auch sie kennt die Körperstrukturen im Detail, ordnet diese aber in ein systemisches

Ganzes ein und geht intuitiv, synthetisch und ganzheitlich vor. Nicht die isolierten Einzelteile werden betrachtet, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit.

Die Tibetische Medizin sieht den Menschen als ein energetisches System, in dem Materielles und Feinstoffliches – Körper, Psyche und Bewusstsein – unauflöslich miteinander verwoben sind.

Während in der westlichen Kultur körperliche und psychische Aspekte des Menschen betrachtet werden, ist für Asiaten der feinstoffliche Bereich von großer Bedeutung. Die Lebensenergie (tibetisch: *thig-le* oder *la*, chinesisch: *chi*) bewegt sich auf drei Energiebahnen und durch mehrere Energiezentren (*chakras*) im Rhythmus des Mondzyklus (nach Rechnung der Tibetischen Medizin) durch den Körper. Der männliche Zyklus fängt am Grundgelenk des großen Zehs des linken Fußes an, der weibliche am Grundgelenk des großen Zehs des rechten Fußes. Der zentrale Kanal ist *Uma*. Das *Uma*-Zeichen  ist die Spirale mit dem Stab, der längste Weg und der kürzeste Weg; es ist zugleich eine Metapher für die DNS und für Unendlichkeit.

*Uma* ist ein ätherischer Körper, den man auch als »Seele« bezeichnen könnte. Es ist die Schnittstelle zwischen der geistig-seelischen Dimension und dem materiellen Körper. Im Buddhismus gibt es die Vorstellung, dass wir durch einen silbernen Faden mit dem großen Ganzen verbunden sind. *Uma* ist dieser silberne Faden. Ich habe meine Praxis *Umaha* genannt, denn hier wird ganzheitlich behandelt: der Geist genauso wie der Körper.

Krankheiten resultieren aus dem Bewusstsein; sie spiegeln den mentalen Zustand wider. Echte Heilung besteht nicht in der Symptombehandlung mit Pillen, sondern im Erkennen der mentalen Muster, die uns krank machen. Letztlich geht es um die Erkenntnis, wer wir sind.

Im Zentrum der Tibetischen Medizin steht die ayurvedi-

sche Lehre von den drei »Säften«: Wind, Galle und Schleim. Wind entspricht dem Element Luft, Galle dem Element Feuer und Schleim entspricht einer Kombination aus Erde und Wasser.

Die Säfte sind nicht als konkrete physikalische Substanzen zu verstehen. Vielmehr handelt es sich um einen Komplex aus feinstofflichen Energien, die die materielle wie die psychische Seite der Körperfunktionen betrifft. Das Zusammenspiel der drei Säfte entscheidet über körperliche und seelische Gesundheit.

Jede Krankheit hat aus Sicht der Tibetischen Medizin eine geistige Wurzel. Die Harmonie der drei Säfte wird durch ein entsprechendes »Geistesgift« zerstört. Dabei beinhaltet »Wind« das Gift der Begierde, »Galle« ist durch Hass gefährdet und »Schleim« durch Unwissenheit (siehe die Abschnitte »Der große, geerdete Typ: Badkan« in Kapitel 3 und »Krankheiten durch eigene ›Gifte‹« in Kapitel 5).

Dem verallgemeinernden Menschenbild in der naturwissenschaftlich geprägten Medizin steht in der Tibetischen Medizin ein individuelles entgegen. Der Patient wird immer als Individuum, als einzigartige Kombination verschiedener Elemente aufgefasst. Erst wenn der Heiler erkannt hat, welche Elemente seinen Patienten bestimmen und welches Element beeinflusst und behandelt werden muss, kann er die richtige Therapie finden.

Entsprechend unterschiedlich wird behandelt: Während die westliche Medizin dem Kopfschmerz meist mit der Verabreichung nebenwirkungsreicher Schmerzmittel begegnet, interessieren den Therapeuten in der Tibetischen Medizin die tieferliegenden Ursachen der Schmerzen, die er als ein Symptom betrachtet, als eine körperliche Manifestation von unausgeglichenelementen und mentalen Blockaden. Diese zu erkennen bzw. dem Patienten erkennbar zu machen und dadurch geistige Energien wieder

strömen zu lassen, ist sein Ziel. Werden die psychisch erzeugten Faktoren einer Störung erkannt und behoben, so ist der Kopfschmerz überwunden – nicht nur aktuell, sondern meist für immer.

Da die Krankheitsbezeichnungen der Schulmedizin nicht unbedingt mit denen der Tibetischen Medizin übereinstimmen, soll Ihnen ein Register mit den hierzulande bekannten Krankheiten im Anhang Orientierung geben.

## Prophylaxe durch Selbsterkenntnis

Das wichtigste Ziel der Tibetischen Medizin ist denn auch die Prophylaxe. Sie geht davon aus, dass sich jeder Einzelne körperlich und geistig gesund erhalten kann, wenn er sich selbst kennt. Wenn er weiß, welchem Elemente-Typ er angehört, das heißt, welche Elemente in ihm vorherrschend sind, kann er sich selbst besser einschätzen. Die Kenntnis der eigenen physischen und psychischen Bedingungen ist eine enorme Orientierungshilfe, mit der man sich selbst akzeptieren und durch entsprechendes Verhalten körperlich und geistig gesund erhalten kann. Beispielsweise kann man als Tripa- oder »Feuer-Typ« Bluthochdruck, Hauterkrankungen und Infarkte vermeiden, indem man seine Feuerkraft in kreative Bahnen umlenkt.

Im Anhang dieses Buches finden Sie einen ausführlichen **Test**, mit dem Sie feststellen können, welchem Menschentypus Sie angehören, physiologisch und psychologisch. Er wird Ihnen helfen, Ihr Leben so zu organisieren, dass Sie körperlich und seelisch gesund bleiben oder werden können.

Damit Sie bestimmte, in diesem Buch den jeweiligen Typen zugeordnete Beschreibungen und Behandlungsformen leichter finden, sind sie mit einer Vignette versehen:



für den leichten, emotionalen Menschen,  
den Lung- oder Wind-Typ



für den kräftigen, durchsetzungsstarken  
Menschen, den Tripa- oder Feuer-Typ



für den großen, geerdeten Menschen,  
den Badkan- oder Schleim-Typ

Bei Mischtypen erhöht sich die Anzahl der Blütenblätter  
entsprechend. Zwei Beispiele:



Lung-Tripa-Typ



Lung-Badkan-Typ

## Mikrokosmos und Makrokosmos – Individuum und Gesellschaft

Lässt sich eine buddhistisch geprägte Medizin auf die Bedürfnisse des Menschen in unserer hochtechnisierten Gesellschaft anwenden? Durchaus. Mein Ziel ist die Adaptation der Tibetischen Medizin an die heutige westliche Gesellschaft.

Tibet wird hierzulande oft missverstanden als ein kleines, weiches, friedfertiges Land, in dem buddhistische Mönche seit Jahrhunderten beten und das den Dalai Lama hervorgebracht hat. Mehr wissen die meisten Menschen im Westen nicht darüber. Aber im 8. Jahrhundert war dieses Land die vorherrschende Macht in Zentralasien und dehnte sich von Bengalen über Nepal, Kaschmir, Turkestan bis weit nach China aus. Der damalige Herrscher Thrisong Detsen entwickelte die Medizin weiter, indem er bedeutende Ärzte aus Indien, China und anderen Ländern zu einer Konfe-

renz einlud. Es entstand das Grundwerk der Tibetischen Medizin, das *Tantra der geheimen Anweisung über die acht Zweige, Essenz des Nektars der Unsterblichkeit*, kurz *Vier Tantras* (tibetisch: *Gyüshi*) genannt.

Damals suchte man nach Wegen, die Gesellschaft bestmöglich zu lenken. Die Herrschaftsform war religiös legitimiert. Diese Denkweise wurde bildhaft auf eine biologische, funktionelle, körperliche Ebene übersetzt. Entsprechend bezieht sich die Tibetische Medizin nicht nur auf die körperlichen Aspekte eines einzelnen Menschen, sondern lässt sich auch auf ein – nicht gewalttätiges, sondern intellektuelles – Regierungssystem übertragen.

Unter dem V. Dalai Lama, Ngawang Lobsang Gyatso, begann man im 17. Jahrhundert, das Jahrhunderte alte Wissen über Tibetische Medizin im *Blauen Beryll* zusammenzufassen. Dabei ging es um Leitung ganz allgemein: im menschlichen Körper um Kanäle und Ausleitung; in der Gesellschaft um das Leiten von Menschen. Es ging um das Gleichgewicht innerhalb des Menschen und innerhalb einer Gesellschaft, um eine bessere Anpassung des Menschen an die umgebende Gesellschaft durch Kenntnis seiner individuellen Art.

Wer seine eigene Zusammensetzung hinsichtlich der Elemente (tibetisch: *Nyepas*, Sanskrit: *Doshas*) versteht, findet leichter seinen Platz in der Gesellschaft, ohne Hass, Neid oder Gier gegenüber anderen. Er handelt biologisch rationaler und verschwendet weniger Zeit und Energie auf materielle Dinge.

Natürlich möchten die meisten Menschen Chef sein und Macht ausüben. Aber nicht jeder hat die Fähigkeit dazu. Wenn die Menschen ihre eigene Situation innerhalb der Gesellschaft ohne Eifersucht und ohne Gier betrachten würden, könnten sie präziser und ökonomischer funktionieren. Die Tibetische Medizin zeigt uns dies am Beispiel unserer individuellen Gesundheit.

## Traditionsabbruch und Erbe

Mit dem Einmarsch chinesischer Truppen und der Kulturrevolution in den 1950er Jahren brach diese einzigartige philosophische und medizinische Tradition ab: Fast alle Bibliotheken und Klosteruniversitäten wurden zerstört, die meisten Ärzte getötet.

Infolge der Flucht des Dalai Lama nach Dharamsala in Nordindien entwickelte sich dort allmählich ein Institut für Tibetische Medizin, das heute auch wieder Ärzte ausbildet.

Traditionell ist die Tibetische Medizin zudem in Burjatien beheimatet, am sibirischen Baikalsee. Dort wuchs ich auf und hatte das große Glück, bereits in meiner frühen Jugend in Ulan-Ude von Dr. Chimit Dorzhi Dugarov unterrichtet zu werden, einem erfahrenen Arzt der klassischen Tibetischen Medizin. Während seiner späteren Arbeit im Zentrum für traditionelle Medizin in Moskau wurde er Vorsitzender der Tibetischen Mediziner Russlands. Franz Reichle widmet meinem Lehrer in dem von ihm herausgegebenen Buch *Das Wissen vom Heilen* ein großes Kapitel, in dem er u. a. die Heilung eines fortgeschrittenen Leberkrebses darstellt. In dem gleichnamigen Film wird eine Nierenkrebsbehandlung durch Chimit Dorzhi Dugarov dargestellt. Meinem Lehrer verdanke ich zudem eine Vielzahl an Kräuterrezepturen nach alten Medizintexten.

Durch meine Biographie bin ich in beiden Kulturen verwurzelt, so dass ich ihre Unterschiede und Gemeinsamkeiten kenne und sehe, wie die westliche Zivilisation von der traditionellen Tibetischen Medizin lernen und profitieren kann.

So hat dieses Buch auch den Zweck, zu zeigen, dass eine adaptierte Tibetische Medizin in der heutigen Gesellschaft eine geistige Orientierung geben und damit den Menschen physisch und psychisch gesund erhalten bzw. gesund machen kann.



## Diagnoseverfahren und Behandlungsprinzipien

Als Heilender der Tibetischen Medizin betrachte ich jeden Patienten individuell, ermittle, welche Energien in seinem Körper fehlen, und versuche, die Kommunikation von Seele und Körper wiederherzustellen.

Wie gehe ich vor? Der Besucher kommt, ich schaue ihn an und versuche, das äußere Bild zu erfassen und seinen Körper zu verstehen: Augen, Haut, Zunge, Haare, Gang und Körperhaltung. Ich beginne ein Gespräch mit dem Patienten und bekomme schließlich seine Erlaubnis, ihn anzufassen.

Dann ertaste ich seinen Puls. Die Pulsdiagnostik ist in der Tibetischen Medizin ein über Jahrtausende verfeinertes Verfahren, das hochdifferenzierte Informationen über die körperliche Beschaffenheit vermittelt. Die Dichte des Blutstroms gibt Auskunft über Verwirbelungen, Stau oder Rückstrom. Das wiederum gibt Auskunft über u. a. Verspannungen und Blockaden an verschiedenen Stellen. Der Blutstrom passiert alle Organe. Wenn diese gesund sind, entspricht er dem jeweiligen Menschentypus. Wenn ein Organ etwas dichter, verspannter, weniger durchlässig ist, spiegelt sich das im Puls wider. Zusätzlich befrage ich den Patienten. Das Gespräch bestätigt bzw. differenziert meine Diagnose.



### *Praxisbeispiel: Halbseitiger Kopfschmerz*

Ein Arzt aus Süddeutschland hatte vier Monate lang Schmerzen in der rechten Kopfhälfte. Er nahm hochdosiertes Ibuprofen ein – ohne Erfolg. Sein Hausarzt diagnostizierte zunächst Migräne und – nachdem seine Verordnungen keine Besserung gebracht hatten – später eine Neuralgie der Halswirbelsäule. Aber auch die nun verordnete Neuraltherapie brachte keine Hilfe.

Eine beim Zahnarzt erstellte Panoramaaufnahme der Zähne war

ohne Befund, ebenso ein vom HNO-Arzt vorgenommener Ultraschall der Nebenhöhlen. Schließlich ergaben auch die orthopädische Untersuchung der Halswirbelsäule und ein MRT des Kopfes keine Befunde.

Die nächste Station war ein Neurologieprofessor, der eine »Hemicrania continua« attestierte: einen »halbseitigen Dauerkopfschmerz«. Diese Diagnose half meinem Patienten nicht unbedingt weiter; dass er dauernd Kopfschmerzen hatte, wusste er selbst. Sie quälten ihn ununterbrochen. Aber dass kein Facharzt erkannte, woher sie stammten, machte den Mann schier verrückt. Auf Empfehlung kommt er zu mir. Wir fangen an zu arbeiten. Ich erkenne einen Tripa-Typ mit einer tieferliegenden, noch nicht akuten Situation (siehe den Abschnitt »Der kräftige, durchsetzungsstarke Typ: Tripa« in Kapitel 3). Sein Auge ist rot und trânt, er hat eine halbseitige Rhinitis: halbseitige Ohrenscherzen, Scherzen bis in den Schädel hinauf. Bei meiner Untersuchung erkenne ich, dass es sich um eine Entzündung handelt.

Unter dem Ohr befindet sich die Speicheldrüse (Parotis). Ich ertaste eine Spannung in der Drüse und vermute einen Rückstau, der Druck ausgeübt und zu Scherzen geführt hat. Ich drainiere in proximale Richtung, d. h. zum Rumpf, bis hin zum Brustknochen. Gegen die Entzündung der Ohrspeicheldrüse benutze ich ätherisches Schafgarbenöl, das ich mit dem Massageöl vermische. Nach einer Stunde verabschieden wir uns. Um 12 Uhr nachts erhalte ich eine SMS: »Vielen Dank, Sie haben mich befreit. Zum ersten Mal seit Monaten habe ich keine Kopfscherzen.«

Am nächsten Tag kommt der Mann noch einmal zu mir, wir analysieren gemeinsam, was geschehen ist, und kommen zur gleichen Diagnose: Ohrspeicheldrüsenentzündung aufgrund einer Verstopfung durch ein Steinchen, das in der Drüse entstanden ist. Diese Verstopfung hat einen Riesenstau bis hinauf in den Schädel verursacht und die höllischen Scherzen ausgelöst.