

Grundlagen von Akupunktur und verwandten Verfahren

Tibetische Medizin und Konstitutionstherapie

Sonja Marić

Ein gesunder Lifestyle mit der entsprechenden Ernährung liegt in unserer Gesellschaft voll im Trend und ist zu einem eigenständigen Wert geworden. Längst durchdringen sie alle Lebens- und Konsumbereiche und definieren gewissermaßen auch Erfolg und Glück im Leben. Dabei geraten einzelne Nahrungsmittel, Inhaltsstoffe, Zubereitungsarten, Bewegungs- oder auch Meditationsstile in Verdacht, entweder besonders gesund oder ausgesprochen schädlich zu sein. Die Entscheidung darüber, was man isst, und vor allem, was man *nicht* isst, wird zum Statussymbol. Die Gesundheitswelt ordnet sich immer wieder aufs Neue. Neuartige Erkenntnisse und Trends bereichern den Markt; hier gilt es, nicht den Überblick zu verlieren.

Mit Fragen zu diesen Themen sind wir täglich in der komplementärmedizinischen Praxis besonders konfrontiert. Die Erwartungen und Verunsicherung seitens der Patienten sind hoch. Immer mehr Menschen möchten aktiv Gesundheitsvorsorge betreiben. Ihre Krankheiten wollen sie durch Ernährungsumstellung positiv beeinflussen, neue Methoden ausprobieren und ihre Lebensqualität verbessern. Dabei bleiben die aktuelle Gesundheitssituation, einzelne oder komplexe Symptome und auch das Alter des Patienten häufig unberücksichtigt. Hier sind wir als Therapeuten gefordert, den Patienten individuelle Ratschläge für eine angemessene Ernährung und Lebensweise anzubieten.

Die Tibetische Medizin, eines der drei großen asiatischen Medizinsysteme, bietet hier einen bereichernden Ansatz in der Diagnostik und Therapie chronischer und psychosomatischer Erkrankungen. Aber auch präventiv ist sie wirksam. Mit Hilfe ihrer leicht verständlichen Konstitutionstheorie kann eine individuelle Ernährung und entsprechender Lifestyle therapeutisch sinnvoll eingesetzt werden. Wesen und Methoden können leicht vermittelt werden. Dadurch entsteht eine hohe Motivation bei den Patienten.

Die Tibetische Medizin (TM) – *Sowa Rigpa, Das Wissen vom Heilen* – basiert auf einem einzigartigen mit dem Buddhismus verbundenen psychosomatischen Menschenbild. Ihre Medizintheorie gründet auf einer seit Jahrhunderten angewendeten Drei-Säfte-Lehre und einem tiefgreifenden Mind-Body-Konzept. Die drei Prinzipien *rLung* (Wind), *Tripa* (Galle) und *Bedken* (Schleim) repräsentieren jeweils physische,

funktionelle und emotionale Aspekte und Manifestationen. Sowohl äußere Faktoren wie Klima und Jahreszeiten als auch innere Faktoren wie Ernährungsweise, Lebensgewohnheiten und auch die geistige Haltung beeinflussen das Gleichgewicht der drei Säfte. Ein Ungleichgewicht zeigt sich in entsprechenden Störungen und Krankheitsbildern. Gesundheit definiert sich als Harmonie der drei Säfte und deren Ausprägungen in Körper und Geist. Im klassischen Lehrbuch der Tibetischen Medizin, den 4 Tantras (*Gyüshi*), wird dies anhand der Allegorie eines Baumes (Ausschnitt siehe Abb. 1) zusammengefasst. Die gesamte Medizintheorie, Diagnostik und Praxis der Tibetischen Medizin ist von dieser Dreiteilung geprägt. Sie findet sich auch in der Konstitutionslehre wieder. Die Kenntnis der Konstitution des einzelnen Menschen ist dabei das Fundament aller präventiven und therapeutischen Maßnahmen.

Die speziellen diagnostischen Methoden der Tibetischen Medizin sind Puls-, Zungen- und Ohrvenen-Diagnostik sowie Urin-Analyse. In der Therapie stehen Ernährungsberatung und Anweisungen zur Lebensweise an erster Stelle, gefolgt von der Anwendung pflanzlicher Arzneimittel und den äußeren Therapiemethoden wie beispielsweise Moxibustion, *Hor-me* (sanfte Hitzetherapie), Massage, Aderlass, Packungen, Schröpfen, medizinische Bäder und eine spezielle Therapie mit der goldenen Nadel.

Ich lade Sie herzlich ein, am 14. Mai in Warnemünde die Besonderheiten der Tibetischen Medizin kennenzulernen. Gewinnen Sie erkenntnisreiche Einblicke in ein tieferes Verständnis von ganzheitlicher Ernährung und gesundem Lifestyle. Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt neben einer praxisorientierten Einführung in das Menschenbild und die Grundkonzepte vor allem auf der Vermittlung der Konstitutionstheorie der Tibetischen Medizin und ihrer praktischen Anwendung in Diätetik und Lifestyle. Zur Konstitution gehören psychische, funktionelle und physische Merkmale mit unterschiedlichen Symptomen und differenzierten Krankheitsbildern. Daraus resultieren die Therapiegrundlagen für eine individuelle Ernährung und gesunden Lifestyle. Die Konstitutionslehre bildet auch die Basis für eine wirksame Prävention. Hier liegt eine besondere Stärke der Tibetischen Medizin. Dadurch kann sie einen wertvollen Beitrag im heutigen Gesundheitswesen leisten.

Autorin:
Sonja Marić, Institut für Ost-West Medizin Bad Homburg
E-Mail: info@ostwestmedizin.de, www.ostwestmedizin.de

Seminar auf der XVII. Warnemünder Woche: 13. bis 19.05.2017
Weitere Informationen bei der DGfAN: www.dgfan.de



Abb. 1: Gesunder und kranker Medizinbaum, tibetischer Medizinthangka (Detail)