

edition forschung

Herausgegeben von der Karl und Veronica Carstens-Stiftung

Heilpflanzen in der Tibetischen Medizin

61 ausgewählte Pflanzenmonographien

Nadine Berling

Vorwort

Im Rahmen meines Ökotrophologiestudiums an der Fachhochschule Osnabrück absolvierte ich ein Praxissemester im Himalaya in Nepal. Diese Zeit vermittelte mir erste Einblicke in die Tibetische Medizin und war der Ausgangspunkt für meine Projektarbeit zu tibetischen Heilpflanzen. Wegen der schwierigen politischen Umstände in Nepal wurde das Projekt später nach Sikkim (Indien) verlegt, wo ich in von 2002 bis 2007 viel Zeit verbrachte. Ich machte mich mit der asiatischen Kultur vertraut und lernte die nepalesische Sprache. Meine Diplomarbeit und auch meine Dissertation zu tibetischen Heilpflanzen entstanden in diesen Jahren vor Ort.

Das vorliegende Buch ist ein Ausschnitt meiner Dissertation mit dem Titel „Evaluation von Heilpflanzen im Rahmen der Tibetischen Medizin“, die ich 2007 an der Humboldt Universität zu Berlin vorgelegt habe. Zur tibetischen Heilpflanzenkunde gibt es insbesondere im Westen noch wenig dokumentierte Informationen. Daher leistet dieses Buch einen Beitrag, die verfügbaren Erkenntnisse zu erweitern und gewährt einen Einblick in diese noch unbekannt Heilkunde.

Der erste Teil des Buches geht auf die Herstellung von tibetischen Pflanzenpräparaten und auf die Grundlagen der Tibetischen Medizin allgemein ein. Das System der Tibetischen Medizin wird anhand des sogenannten „tibetischen Medizinbaum“ mit seinen drei Wurzeln „Status des Organismus“, „Diagnose“ und „Therapie“ dargestellt.

Im zweiten Teil des Buches werden 61 häufig verwendete tibetische Heilpflanzen vorgestellt. Die Pflanzenmonographien enthalten die botanischen Namen und ihre tibetischen Bezeichnungen mit der dazugehörigen Transliteration. Im Anschluss an die Beschreibung von Habitat, Botanik und Inhaltsstoffen wird vergleichend die traditionelle tibetische und die westliche Anwendung aufgezeigt. In diesem Zusammenhang werden tibetische Krankheitsbezeichnungen erwähnt, die im Anhang noch genauer erläutert werden. Für zwei Pflanzen (*Aconitum richardsonianum*, *Pegaeophyton scapiflorum*) konnte trotz umfangreicher Suche leider kein Bild gefunden werden.

Am Ende des Buches schließt sich im Anhang ein kurzer Überblick über das tibetische Alphabet an.

Ohne die Menschen, welche die Arbeit für dieses Buch sowohl in Deutschland als auch in Indien unterstützt und begleitet haben, wäre die Erstellung nicht möglich gewesen. Ihnen allen sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Die Karl und Veronica Carstens-Stiftung unterstützte mich finanziell und ideell. Die gewährte Projektförderung ermöglichte es mir, mich während der gesamten Projektdurchführung auf das Thema zu konzentrieren.

Frau Prof. Dr. Elisabeth Leicht-Eckardt stellte den Kontakt zur Stiftung her und begleitete kompetent und großzügig meine ersten Schritte und die Diplomarbeit.

Mein Doktorvater, Herr Prof. Dr. Stefan Willich, half mir mit wertvollen, wegweisenden Informationen.

Herr Dzongsar Ngari Chödje Thingo Rinpoche, Abt der Dzongsar Kyentse Mentsal Gumpa in Gyalhing, West Sikkim, begleitete meine Arbeit geduldig, versorgte mich mit Informationen und Erläuterungen in allen Bereichen der Tibetischen Medizin und Übersetzungen tibetischer Texte.

Herr Amchi Tashi Chümpel gab mir wertvolle Informationen über die tibetische Krankheitslehre und tibetische Pharmakologie.

Herr Amchi Tenzin Darje teilte sein Wissen zur tibetischen Krankheitslehre mit mir.

Frau Dhan Kumari (Sujata) Subba war unermüdlich hilfsbereit und unterstützte mich insbesondere bei der Identifikation und Standortbestimmung vieler Pflanzen.

Mein besonderer Dank gilt Frau Prof. Dr. Claudia Witt, die durch Fachkompetenz sowie durch ihre klare, gründliche, und hilfsbereite Art unentbehrlich war.

Osnabrück und Sikkim im Juli 2008, Nadine Berling

Inhalt

Einleitung	1
Tibetische Medizinalpräparate	2
Grundlagen der Tibetischen Medizin	3
Der tibetische Medizinbaum	4
Pflanzenmonographien	12
Abelmoschus moschatus (L.) Medik	12
Acacia catechu Willd.....	14
Aconitum richardsonianum Lauener var crispulum W. T. Wang.....	16
Aconitum tanguticum (Maxim) Stapf.....	18
Acorus calamus Linn.	20
Adhatoda vasica Nees.....	22
Alpinia officinarum Hance	24
Amomum subulatum Roxb.....	26
Aquilaria agallocha Roxb.	28
Arnebia benthamii (Wall. ex G. Don) I. M. Johnst.	30
Bambusa textilis	32
Bombax ceiba L.....	34
Canavalia gladiata (Tacq) DC	36
Cannabis sativa L.	38
Carthamus tinctorius L.	40
Cassia tora L.	42
Chaenomeles speciosa (Sweet) Nakai	44
Cinnamomum camphora (L.) presl.....	46
Cinnamomum cassia Blume	48
Commiphora mukul Engl.	50

<i>Coriandrum sativum</i> Linn.....	52
<i>Corydalis hendersonii</i> Hemsl.....	54
<i>Crocus sativus</i> L.	56
<i>Cuminum cyminum</i> Linn.....	58
<i>Dracocephalum tanguticum</i> Maxim.....	60
<i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Maton	62
<i>Emblica officinalis</i> Linn.	64
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill	66
<i>Fragaria vesca</i> L.....	68
<i>Glycyrrhiza glabra</i> Linn.....	70
<i>Herpetospermum pedunculatum</i> (ser.) Baill	72
<i>Hippophae rhamnoides</i> L.....	74
<i>Holarrhena antidysenterica</i> Wall.	76
<i>Inula racemosa</i> Hook.f.....	78
<i>Lancea tibetica</i> Hook. f. et.Thoms.....	80
<i>Meconopsis grandis</i> Prain.....	82
<i>Meconopsis horridula</i> Hook f. et. Thoms	84
<i>Mirabilis himalaica</i> (Edgew.) Heim.....	86
<i>Myristica fragrans</i> Houtt.....	88
<i>Nelumbo nucifera</i> Gaertn.	90
<i>Nigella sativa</i> L.....	92
<i>Pegaeophyton scapiflorum</i> (Hook. f. et Thoms.) Marg. et Shaw	94
<i>Picrorhiza kurrooa</i> Royle ex Benth.....	96
<i>Piper longum</i> Linn.	98
<i>Pterocarpus santalinus</i> L.f.....	100
<i>Punica granatum</i> Linn.....	102
<i>Rheum officinale</i> Baill.....	104
<i>Rubia cordifolia</i> L.....	106
<i>Rubus niveus</i> Thumb.	108

Santalum album L.....	110
Saussurea lappa C.B. Clarke.....	112
Saussurea obvallata (DC.) Suh-Bip.....	114
Shorea robusta Gaertn.f.	116
Strychnos nux-vomica Linn.....	118
Swertia chirata Buch-Ham.....	120
Syzygium aromaticum.....	122
Terminalia belerica Roxb.	124
Terminalia chebula Retz.	126
Tinospora cordifolia Miers.....	128
Verbascum thapsus L.....	130
Zingiber officinale Rosc.	132
Anhang.....	135
A) Erläuterungen zur tibetischen Krankheitslehre	135
B) Tibetische Krankheitsbezeichnungen	135
C) Das tibetische Alphabet.....	145
Literatur- und Quellenverzeichnis.....	149

Einleitung

Das Interesse der westlichen Länder an alternativen Heilmethoden hat in den letzten Jahren zugenommen. Viele traditionelle Medizinsysteme – wie die europäische Phytotherapie, die Traditionelle Chinesische Medizin oder die indische Ayurveda – sind mittlerweile weltweit bekannt. Im Gegensatz zu diesen ist die Tibetische Medizin fast nur in den Ländern bekannt, in denen sie traditionell praktiziert wird. Diese Länder sind beispielsweise Tibet, China, Nepal, Bhutan, Indien, Mongolei und Teile Russlands. Personen, die Tibetische Medizin praktizieren, werden in diesen Ländern vorwiegend als „Amchi“ bezeichnet, was in tibetischer Sprache Arzt bedeutet.

Für die vorliegende Arbeit wurden 60 Monographien von den Heilpflanzen erstellt, die in der Tibetischen Medizin häufig verwendet werden. Diese Monographien wurden sowohl unter Berücksichtigung traditioneller tibetischer Gesichtspunkte als auch unter westlichen Aspekten erstellt und sind das Ergebnis einer Studie, die mit tibetischen Ärzten und westlichen Wissenschaftlern durchgeführt wurde.

Literatur über die Krankheitslehre der Tibetischen Medizin und ihre Therapiemethoden gibt es nur wenig. Dies liegt zum Teil daran, dass Tibet bis zur Kulturrevolution 1959 aufgrund der geographischen Lage schwer zugänglich war. Die Praxis der Tibetischen Medizin erfolgte deshalb bis zu diesem Zeitpunkt ohne jegliche westliche Einflüsse. Amchis arbeiteten vor der Kulturrevolution überwiegend als Wanderärzte. Heute praktizieren die meisten von ihnen in Ländern wie Indien und Nepal in eigenen Praxen. Für Wanderärzte waren Dokumentationen von Behandlungsdaten nicht üblich, da sie traditionell auswendig lernten und außerdem den Gepäckumfang für die häufig langen Reisen so gering wie möglich halten wollten. Diese Praxis hat sich bis in die heutige Zeit nur wenig verändert, was auch erklärt, warum es nur wenig Literatur über die Tibetische Medizin allgemein gibt.

Die Amchis waren Ärzte und Apotheker gleichzeitig, denn sie stellten ihre Medikamente eigenständig her. Während ihrer Reisen trugen sie früher immer eine mobile Apotheke bei sich und konnten nach der Untersuchung eines Patienten direkt Medikamente abgeben. Auch heute noch stellen viele Amchis ihre Medikamente/Medikamentenpräparate – meistens Kombinationspräparate – eigenständig her.

Tibetische Medizinalpräparate

Die Grundlage für die Herstellung von tibetischen Medizinalpräparaten bilden stets Heilpflanzen. Mineralische und/oder tierische Bestandteile werden den Pflanzen in einigen Fällen hinzugefügt, betragen aber im Durchschnitt nicht mehr als 15 % des Gesamtanteils eines Medizinalpräparates.

Bei schweren Erkrankungen wie Tumoren ist die Beimischung von mineralischen und tierischen Stoffen üblich. Tierische Substanzen werden in der Regel von Tieren, die eines natürlichen Todes gestorben sind, entnommen. Das vorsätzliche Töten von Tieren ist unüblich, die Stoffgewinnung beim lebendigen Tier oft unmöglich. Aus diesem Grund sind tierische Substanzen schwer erhältlich und im Verhältnis zu Heilpflanzen teuer.

Die benötigten Pflanzen hingegen sind im Hochgebirge saisonal gut verfügbar, und die Gewinnung und Verarbeitung pflanzlicher Stoffe zu Medizinalpräparaten ist kostengünstig. Heute sind etwa 600 verschiedene Pflanzen für die Herstellung tibetischer Arzneimittel bekannt. [15]

Kosten für medizinische Untersuchungen und Arzneimittel müssen in Ländern wie Indien und Nepal in der Regel von den Patientinnen und Patienten selbst getragen werden. Die Behandlung mit Tibetischer Medizin ist für sie häufig kostengünstiger als die konventionelle medizinische Behandlung.

In der Tibetischen Medizin werden Heilpflanzen bis auf wenige Ausnahmen nicht als Mono-, sondern als Kombinationspräparate verabreicht. Diese Kombinationen sind in ihren Bestandteilen teilweise in der tibetischsprachigen Arzneimittellehre mit Namen, verwendbaren Teilen sowie Wirkung(en) beschrieben und nach einem System festgelegt, welches der langen Erfahrung zugrunde liegt. [10, 11] Ein tibetisches Medizinalpräparat enthält zwischen drei und 35 verschiedene Substanzen [11]. Für die Zusammensetzung der Präparate sind drei Kriterien wichtig, die in der Regel nicht gesondert ausgewiesen werden:

1. Ein Präparat enthält Bestandteile, für welche die Hauptwirkung im Sinne der Tibetischen Medizin postuliert wird.
2. Es gibt Bestandteile, welche diese Hauptwirkung unterstützen.
3. Schließlich gibt es Bestandteile, die eventuelle Nebenwirkungen neutralisieren [12].

Nach Meinung der Amchis besitzen Heilpflanzen unterschiedliche Potenzen (Kräfte) in Abhängigkeit von Jahreszeiten, Regionen und Höhe, in denen sie vorkommen. Eine im Juli geerntete Pflanze kann kraftvoller sein als eine im Dezember geerntete. Regionale Unterschiede können ähnliche Effekte haben, und eine Heilpflanze, welche auf über 4000 Metern Höhe wächst, kann mehr Kraft haben als die gleiche Pflanze, die in einer geringeren Höhe wächst. Diese Faktoren sind besonders für die Herstellung tibetischer Medizinalpräparate wichtig.

Grundlagen der Tibetischen Medizin

Die Tibetische Medizin ist eine Erfahrungsmedizin, die seit über 1200 Jahren praktiziert wird. Ihre erste schriftliche Aufzeichnung erfolgte vermutlich in der vorbuddhistischen *Bon*-Zeit [1]. Im 8. Jahrhundert wurde der Buddhismus in Tibet eingeführt. Im gleichen Jahrhundert verfasste der tibetische Arzt Yutog Yontan Gonpo der Ältere ein systematisch zusammengefasstes Werk über die Tibetische Medizin [1]. Dieses Buch ist heute unter dem Namen *rGyud-bShi* (Vier Tantras) bekannt. Das Wort Tantra kann auch mit Leitfaden übersetzt werden. Yutog Yontan Gonpo der Jüngere lebte etwa 400 Jahre später und war ebenfalls ein bedeutender Amchi. [2]

Yutog Yontan Gonpo der Ältere gehörte zunächst aufgrund seiner Familienabstammung der *Bon-po*-Religion an, die er praktizierte und studierte. Im Erwachsenenalter konvertierte er zum Buddhismus [3] und reiste mehrmals in dessen Ursprungsland Indien. Dort tauschte er sich mit Heilkundigen und Gelehrten aus, so dass die Tibetische Medizin durch die indische Heilkunde beeinflusst wurde. So wurden aus damaliger Sicht besonders wichtige oder heilige indische Elemente, zum Beispiel Früchte, in die Therapie der Tibetischen Medizin übernommen. [1]

Die *rGyud-bShi* sind das Standardwerk der Tibetischen Medizin. Sie wurden wahrscheinlich im 12. Jahrhundert von Yutog Yontan Gonpo dem Jüngeren aktualisiert. In diesem Buch sind vollständige Basisinformationen der Tibetischen Medizin in Versform enthalten, die durch mündliche oder schriftliche Kommentare erläutert und ergänzt und somit verständlich werden. Krankheitsbilder und Diagnoseformen werden ebenso besprochen wie die Therapie. Das Buch enthält vier übergeordnete Kapitel:

1. Wurzel-Tantra
2. Erklärungs-Tantra
3. Unterweisungs-Tantra
4. Schluss-Tantra.

Im Wurzel-Tantra werden die Grundlagen der Tibetischen Medizin besprochen. Alle weiteren Inhalte bauen auf diesen Grundlagen auf. Das Erklärungs-Tantra enthält Informationen über:

- die Entstehung des Lebens,
- den gesunden Organismus,
- Krankheitsursachen,
- Diagnose- und Therapiemethoden,
- die Ethik der tibetischen Ärzte.

Im Unterweisungs-Tantra wird die Krankheitslehre abgehandelt. Das Schluss-Tantra enthält praktische Anleitungen zur Untersuchungsdurchführung, Herstellung von Arzneimitteln inklusive Rezepturen (ohne Mengenangaben) und praktische Therapieanleitungen. [4]

Der tibetische Medizinbaum

Das System der Tibetischen Medizin im Buch *rGyud-bShi* wird im Wurzel-Tantra durch den tibetischen Medizinbaum dargestellt. Dieser zeigt durch seine insgesamt drei Wurzeln (allgemeine Informationen), neun Stämme, 47 Zweige und 224 Blätter (spezielle Informationen) einen deutlichen Aufbau vom Allgemeinen zum Speziellen. Die drei Wurzeln stehen symbolisch für den Status des Organismus, für die Diagnose und für die Therapie. Die Abbildungen sind Avedon (1998) entnommen.

Status des Organismus

Die erste Wurzel, „Status des Organismus“, liefert Informationen über den Zustand des Organismus, wobei zwischen gesundem und krankem Organismus unterschieden wird.

Aus dieser Wurzel wachsen zwei Stämme. Der linke Stamm symbolisiert Körper und Geist im gesunden Zustand. Der rechte versinnbildlicht Körper und Geist im ungesunden Status. [5]

Der Stamm der Gesundheit hat drei Zweige. Der untere Zweig beinhaltet die sogenannten drei *Nyes-pa* (ausgesprochen: Nye-pa). *Nyes-pa* sind Klassifizierungen für Körperregulatoren, welche häufig mit dem Synonym „Humore“ übersetzt werden:

1. *rLung* (ausgesprochen: Lung; deutsch: Wind)
2. *mKhris-pa* (ausgesprochen: Tie-pa; deutsch: Galle)
3. *Bad-kan* (ausgesprochen: Bä-kän; deutsch: Schleim)



Die symbolischen Blätter des Stammes der Gesundheit zeigen die Bedeutung des Gleichgewichtes von den drei *Nyes-pa* mit der Körperzusammensetzung und den Ausscheidungen. Ist dieses Gleichgewicht vorhanden, ist der Körper nach tibetischer Auffassung vollkommen gesund, und die Person wird lange leben. Dies wird durch die zwei Blüten im oberen Bereich der Abbildung symbolisiert. Die drei Früchte auf dem gleichen Teil der Abbildung repräsentieren Glück, Wohlstand und Religion. [6]

Der rechte Stamm (der „kranke Organismus“) hat neun Zweige. In der tibetischen Krankheitslehre geht man davon aus, dass ein Lebewesen dann erkrankt, wenn ein oder mehrere der *Nyes-pa* aus dem Gleichgewicht geraten.

In der Tibetischen Medizin werden alle Krankheiten auf Kälte und Hitze zurückgeführt. Die *Nyes-pa rLung* und *Bad-kan* sind kalt und haben eine Affinität zum Wasser. Aus den Humoren *rLung* und *Bad-kan* entstehen alle Kältekrankheiten. *mKhris-pa* ist heiß und hat eine Ähnlichkeit mit Feuer. Aus dem Humore *mKhris-pa* entstehen alle Hitzekrankheiten. [6, 7]

Kälte und Hitze werden auch als Potenzen bzw. Kräfte bezeichnet. Bei einer Krankheit wird die Potenz in konträrer Richtung zur Krankheit eingesetzt. Kälte wird einer Hitzekrankheit entgegengebracht. Hitze wird einer Kältekrankheit entgegengebracht. Zudem gibt es eine neutrale Potenz, die sowohl bei Hitze-, als auch bei Kältekrankheiten eingesetzt wird.

Diagnose

Die zweite Wurzel steht symbolisch für die Diagnose. In der Abbildung ist dargestellt, wie tibetische Ärzte Krankheiten diagnostizieren. In der Tibetischen Medizin werden vier verschiedene Diagnosemethoden unterschieden, die durch drei Stämme dargestellt werden:

1. Betrachten der Zunge und des Urins
2. Pulsfühlen
3. Gespräch [8]



Therapie

Die dritte Wurzel steht symbolisch für die Therapie. Wurden (vereinfacht) *rLung*-, *mKhris-pa*- oder *Bad-kan*-Krankheiten diagnostiziert, erfolgt je nach Schweregrad eine Therapie. Die Wurzel der Therapie hat vier Stämme (von links nach rechts): Ernährungsberatung, Empfehlungen zur Lebensweise, Arzneimittel und äußerliche Heilmethoden. Diesen werden aus dem jeweiligen Stamm Zweige für *rLung*, *mKhris-pa* und *Bad-kan* zugeordnet.



Ernährungsberatung

Die Natur von *rLung* ist leicht und rau und kann insbesondere durch Lebensmittel mit hohem Fettgehalt und hochkalorische Lebensmittel wie Rohrzucker, Butter, Milch und Alkohol in Maßen neutralisiert werden.

Die Natur von *mKhris-pa* ist heiß und scharf. Eine Erkrankung kann durch kühle und leichte Lebensmittel wie Yoghurt aus Kuh- oder Ziegenmilch, frische Butter, Buttermilch, Ziegenfleisch, Gemüse, fettarme Lebensmittel und Wasser neutralisiert werden.

Die Natur von *Bad-kan* ist kalt. Einer Disharmonie kann durch warme Lebensmittel wie Lamm- und Yakfleisch, Honig, Gerste und Molke vom ,*Dri* (weibliches Yak) sowie mit heißem, abgekochtem Wasser entgegengewirkt werden. [8]

Empfehlungen zur Lebensweise

Ein Patient, der an einer *rLung*-Erkrankung leidet, sollte sich überwiegend an dunklen aber warmen Plätzen aufhalten. Der Patient sollte mit Menschen zusammen sein können, die er gern hat. Leidet eine Person an *mKhris-pa*, sollte sie sich viel in der Nähe eines Seeufers oder an kühlen, etwas windigen Orten aufhalten und so viel wie möglich ruhen. Eine Person, die an *Bad-kan*-Disharmonie leidet, sollte sich viel bewegen und sich viel an der Sonne, im Allgemeinen an warmen Orten aufhalten.

Arzneimittel

Für einen *rLung*-Patienten werden Arzneimittel mit süßer, saurer, salziger, schwerer und glatter Potenz und ebensolchem Geschmack verschrieben. Für *mKhris-pa*-Patienten werden Arzneien mit süßer, bitterer, astringender, kühler und stumpfer Potenz und ebensolchem Geschmack verordnet. Ein *Bad-kan*-Patient erhält Arzneimittel mit heißer, saurer, astringierender, scharfer, rauer und leichter Potenz und ebensolchem Geschmack. [8]

Äußerliche Heilmethoden

Für einen *rLung*-Patienten beinhaltet die Therapie scharfe Moxibustion, Massagen oder heiße Ölkompressen. Bei einem *mKhris-pa*-Patient soll der Therapeut Venenöffnen (Blutenlassen) und Kälteanwendungen durch kaltes Wasser durchführen. Bei einem *Bad-kan*-Patienten sollen Hitzeanwendungen durch heiße Kompressen und/oder Moxibustion durchgeführt werden. [5]

Die Zeichnung auf den beiden folgenden Seiten stellt die drei Wurzeln des tibetischen Medizinbaums zur besseren Übersicht noch einmal vereinfacht dar:

