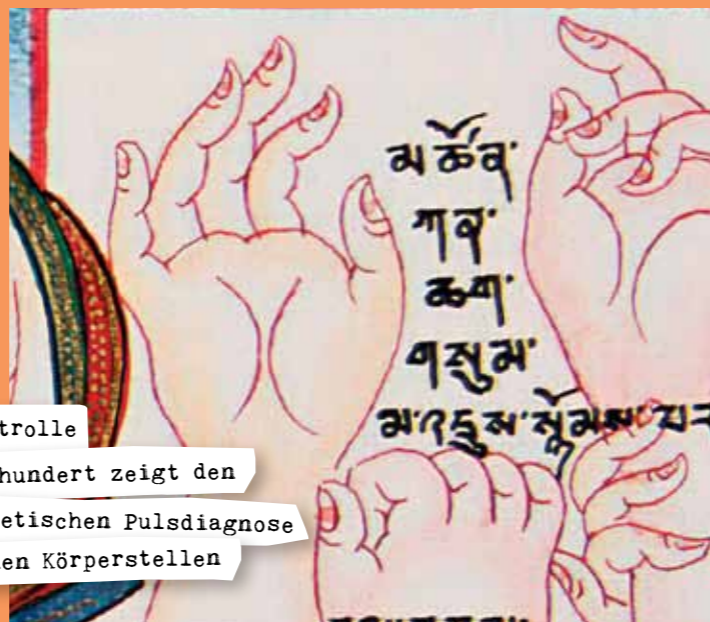
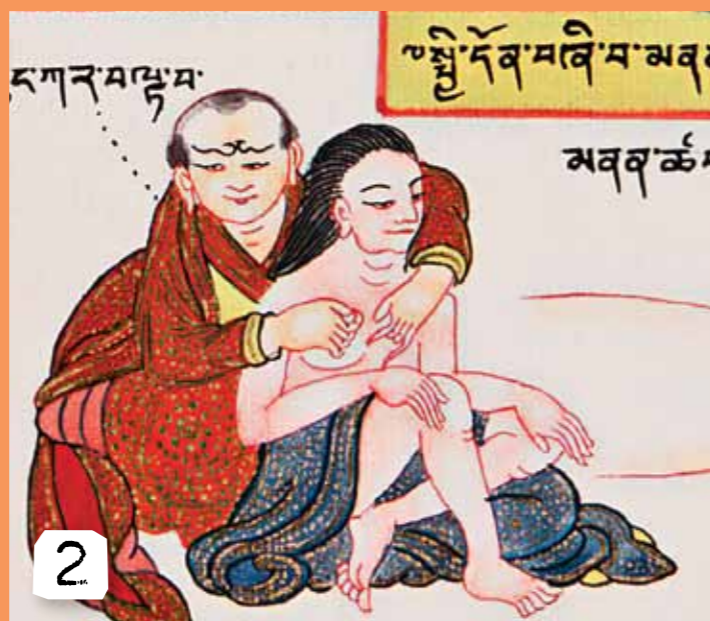




Die Schriftrolle aus dem 17. Jahrhundert zeigt den Ablauf einer tibetischen Pulsdiagnose an verschiedenen Körperstellen



1



2



3



4



Katharina Ortner (37) gehört zu den wenigen Heilpraktikern in Deutschland, die im Sinne der Tibetischen Medizin arbeiten. Ihre Ausbildung absolvierte sie in Indien und Nepal und praktiziert in München

HEILPRAKTIKERIN KATHARINA ORTNER

# DAS Energie-Geheimnis DER TIBETER

Warum fühle ich mich im Frühjahr so müde und dauerkrank? Die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) hat erstaunliche Antworten auf diese Frage – und erinnert uns daran, dass wir selbst mehr zu unserer körperlichen und geistigen Gesundheit beitragen können, als wir oft glauben. Etwa, indem wir den Gang der Jahreszeiten beachten. Ein Besuch bei einer Heilpraktikerin



Er blickt stets gelassen und weise auf die Welt. Auch an diesem grauen kalten Wintertag strahlt sein mit tiefblauem Lapislazuli gefärbter Körper, der auf dem in nepalesischem Gold gewirkten Lotus-Thron sitzt, von der Wand des kleinen Praxisraums im Münchener Süden. Der Medizinbuddha ist tibetischen Medizinerinnen der höchste Arzt und Heiler. „Er dient zum Meditieren, zum Vertiefen“, erklärt Katharina Ortner, „In der

Tibetischen Medizin geht es darum, dass man wieder zu sich findet, die Selbstheilungskräfte aktiviert, indem man die Balance in seinem Körper hält.“ Balance – das heißt in jener jahrtausendealten Heiltradition, die neben den Schulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und des indischen Ayurveda im Westen vergleichsweise unbekannt ist, den Ausgleich zwischen fünf Elementen zu schaffen. Elemente, die wir zum Leben brauchen – von denen eines,

manchmal auch zwei aber meist die Oberhand haben – und letztlich bestimmen, für welche Krankheiten wir am anfälligsten sind. Diese fünf Elemente sind Luft, Erde, Wasser, Feuer und der Raum. Im Raum findet alles statt, er gehört zu jedem der anderen Elemente. Tibetische Ärzte fassen diese in drei Grundtypen (Nyepas) zusammen: Loong – Luft & Raum, Tripa – Feuer & Raum, Péken – Erde, Wasser & Raum. Ein Arzt – oder im Fall der 37-jährigen Münchnerin

# Die Pulsdiagnose - wie drei Finger in den Körper horchen

Ein Praktizierender der Tibetischen Medizin verwendet Zeige-, Mittel- und Ringfinger zum ertasten des Pulses an der Speicherschlagader (Arteria radialis). Die Stellen, an denen die Finger aufgelegt werden, ergeben sich, wenn man einen Finger breit zwischen dem daumenwärts gelegenen Fortsatz der Speiche und dem ersten aufgelegten Zeigefinger Platz lässt. Jeder Finger

ertastet die verschiedenen Organpulse in unterschiedlicher Tiefe - der Zeigefinger an der Oberfläche, der Mittelfinger wird etwas tiefer in die Muskulatur gedrückt, der Ringfinger bis fast zum Knochen. Welche Organe ertastet werden, richtet sich nach der Armseite und nach dem Geschlecht des Patienten: Am linken Arm werden mit dem Zeigefinger Lunge und Dickdarm

(Frau) bzw. Herz und Dünndarm (Mann) ertastet, mit dem Mittelfinger Milz und Magen, dem Ringfinger die linke Niere und die Fortpflanzungsorgane. Am rechten Arm tastet der Zeigefinger Herz und Dünndarm (Frau) bzw. Lunge und Dickdarm (Mann), mit dem Mittelfinger Leber und Gallenblase und mit dem Ringfinger die rechte Niere und die Harnblase.



50 PULSQUALITÄTEN erkennt ein tibetischer Mediziner.  
Bei einem Wind-Typ wie mir gleicht der Puls „einem treibenden Stück Holz, das auf Meereswellen schwimmt“



## WARUM BIN ICH SO MÜDE?

Beim Fühlen des Pulses geht Katharina Ortner jedes einzelne Organ durch und erkennt, wo Hitze oder Kälte vorherrscht. Die Müdigkeit, über die ich klage, kommt von zu viel Kälte im Körper. Ihr Energietipp für den Frühling: Morgens nach dem Zähneputzen ein Glas heißes Wasser trinken. Eine Wohltat für alle Organe

Welche Lebensmittel bringen Wärme in meinen Wind-Erde/Wasser-Konstitutionstyp. Katharina Ortner geht mit mir die Liste durch: vorzugsweise Bananen, Mangos, Dinkel etc.. Auf keinen Fall Kaltes wie Tomaten, Auberginen. Und Kaffee nur mit Milch



- eine Heilpraktikerin der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM) findet bei einem Patienten erst einmal heraus, welche dieser drei Energien seinen Körper dominiert oder ob er - wie die meisten Menschen - einem Mischtyp aus zwei Energien angehört (s. Typentest, S. 79). Nur so lässt sich ergründen, mit welchen Nahrungsmitteln, welchen Behandlungen, welcher Geisteshaltung ein Mensch wieder mit sich ins Reine kommt und gesundet. Welchem dieser drei Konstitutionstypen ich angehöre, ergründet die Therapeutin per Pulsdiagnose - einem der wichtigsten Werkzeuge der Tibetischen Medizin. Sie liefert dem Arzt genaue Daten über das Innenleben des Patienten - und die gehen weit über die Schnelligkeit des Herzschlags hinaus.

**Ein feines Gespür für den Puls des Lebens**  
Tatsächlich entwickelt ein Praktiker der Tibetischen Medizin während seiner Ausbildung ein ungemein feines Gespür

für die Intensität des Blutstroms, der ja den gesamten Körper und die Organe durchquert und sich im Puls manifestiert. Mal stärker, mal schwächer. Mal oberflächlich-schwimmend, mal stark hervortretend, mal schwerfällig. Feine Unterschiede, die auch Katharina Ortner wahrnimmt, als sie mit ihrer linken Hand mein rechtes Handgelenk so umfasst, dass ihr Zeige-, Mittel-, und Ringfinger nebeneinander auf Höhe des Daumens kurz unterhalb meines Handgelenks liegen. Abwechselnd ruht einer der drei Finger auf meinem Puls, als würde er die Saiten einer Gitarre sanft berühren. „Es ist viel Wind im Körper“, sagt sie, „Das ist wahrscheinlich auch bedingt durch deinen Beruf. Viel Bewegung, viel Geschäftigkeit. Aber auch die Art, wie der Puls gegen meine Finger schlägt: Diese Wellen sind eher schwach.“ Sie horcht weiter. Ich unterdrücke den Impuls, den Atem anzuhalten, damit ich ihre Konzentration nicht störe.

„Ganz viel Wind“, resümiert sie, „Die Windenergie Lung - wir brauchen sie, damit Bewegung im Körper stattfindet. Sie steigt durch Stress oder bestimmte Lebensmittel, die wir zu uns nehmen. Ich erfasse auch Péken-Energie. Dein Konstitutionstyp ist ein Lung-Péken-Typ“. In meinem Körper herrscht also eine Mischung aus Wind- und Wasser-/Erdenergie vor. Diese Einordnung gibt der Therapeutin wichtige Hinweise für die nun folgenden Untersuchungen meiner Organe.

**Ideales Anti-Stress-Essen: Granatapfel**  
„Jetzt schaue ich mir die Lungen an.“ - Dafür tastet die Therapeutin den Puls meines linken Handgelenks und konzentriert sich dabei auf das, was sie mit ihrem Zeigefinger direkt unter meinem Daumenballen spürt. „Gab es einen Infekt in den letzten drei Monaten?“ Ich kann mich an keinen erinnern. „Ich merke nur, dass sie geschwächt ist.“

Das kann natürlich durch die bei dir vorherrschende Wind-Konstitution kommen.“ Die Lunge, so lerne ich, hat nicht nur funktionell mit Luft zu tun, sie ist auch in energetischer Hinsicht ein Wind-Organ. Die Therapeutin fährt fort: „Der Dünndarm ist für die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung zu ständig. Das Verdauungsfeuer sitzt ja immer hier am Solarplexus“, sie zeigt auf einen Bereich im zentralen Oberbauch, „gerade bei Kälte sollte man diesen Bereich immer warm halten. Und dir würde ich auch Granatapfelkerne empfehlen – das ist Medizin für dich wie auch für alle, die richtig Stress haben: nach jeder Mahlzeit einen Esslöffel.“

In der Tibetischen Medizin ist der Granatapfel eine sehr wärmende Frucht, mit der wir die kühle Wind-Energie ausgleichen. Er gehört zu den Hauptbestandteilen tibetischer Arzneien (s. Tabelle rechts). „Die Müdigkeit kommt bei dir vom Stress, von der Wind-Energie. In deinem Fall würde ich in erster Linie die Nerven entlasten, dann kommen automatisch auch die Organe zur Ruhe.“ Die Tibetische Medizin kennt für diesen Fall etwa erholsame Ku Nye-Massagen, bei denen mit kleinen Kräuterstempeln und warmem Öl das Zuviel an Wind-Energie ausgeleitet wird.

**Was mein Puls zu unterdrücken versucht**

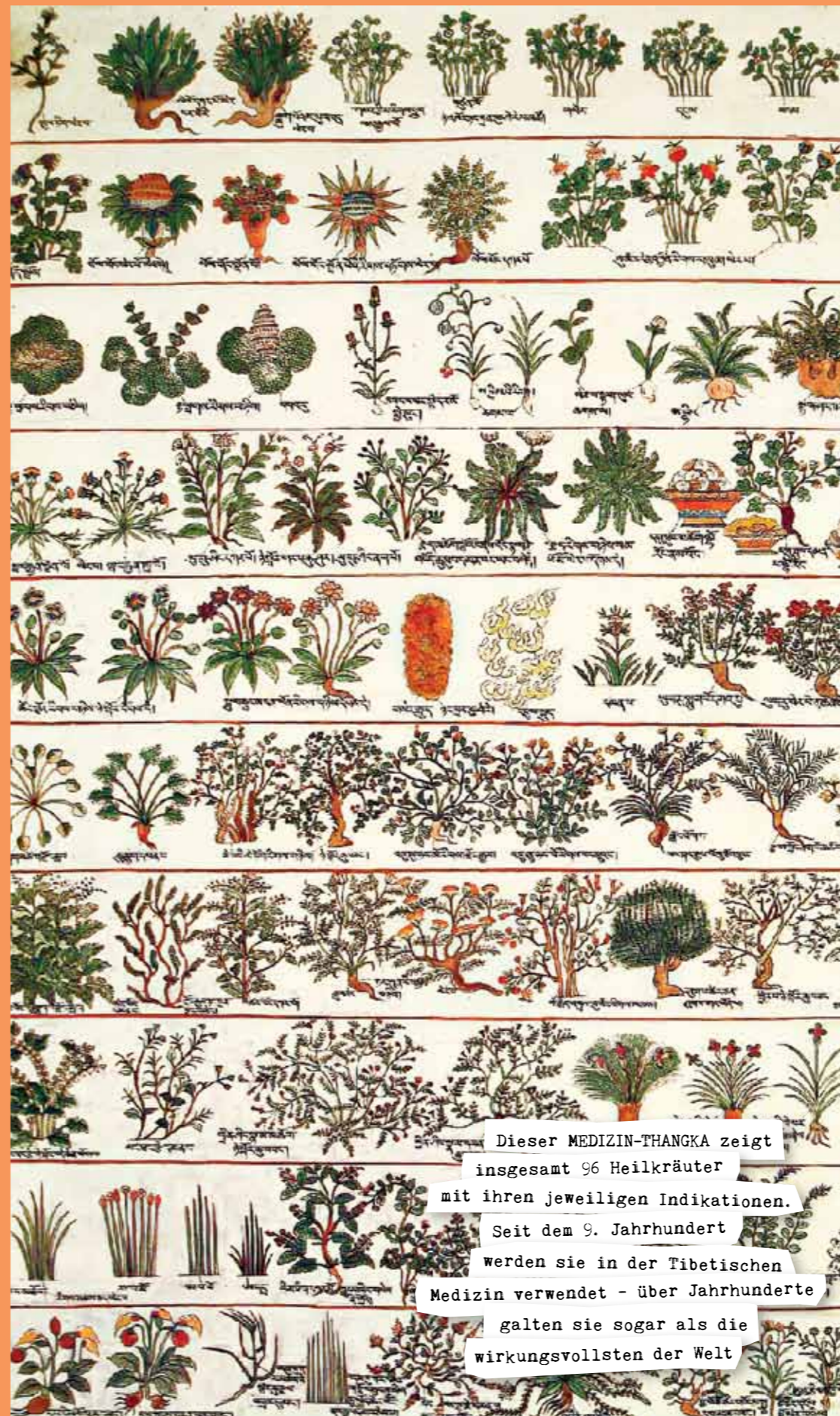
Im Puls meines rechten Armes erweist sich die Wind-Energie in mir als noch stärker als beim linken Arm. „Einen solchen Unterschied gibt es manchmal. Da frage ich häufig näher nach: Gibt es familiäre Probleme? Speziell mütterlicherseits, sei es Mutter, Großmutter oder Schwester?“ Erweist sich das Puls-signal an einem Arm merklich stärker als am anderen, kann das ein Zeichen dafür sein, dass man etwas unterdrückt. Und da Links, eben jene Seite, wo mein Puls etwas zu verbergen scheint, die weibliche Seite ist, fragt die Therapeutin entsprechend nach einem weiblichen Aspekt im Leben. Hier zeigt sich der untrennbare Zusammenhang zwischen körperlichen und geistigen Zuständen. „Das ist das Schöne an der Tibetischen Medizin, sie

ist logisch“, sagt Ortner, „Sie kommt aus der Materie ins Innenleben.“ Dass Geisteszustände körperliche Reaktionen hervorrufen – in der westlichen Medizin hat man erst begonnen, diesen Zusammenhang zu berücksichtigen. „In Tibet leben alle mit der buddhistischen Philosophie. Da ist es nicht schwierig, sich klar zu machen, dass man diese oder jene Krankheit hat, etwa aus Hass oder Gier. Dann ist die Erklärung des Arztes: „Dein Freund hat dir nichts angetan, sondern du dir selbst mit deinem Neid.“, sagt die Heilpraktikerin, „Es geht darum, auf sich zu schauen und nicht auf andere. Und das ist schwierig für viele im Westen.“

**Warum wir jetzt Sommer-Energie speichern**

Eine der vielen Lektionen, die Katharina Ortner während ihrer Ausbildung in Indien und Nepal lernt: „Wir im Westen haben verlernt, im Rhythmus mit den Jahreszeiten zu leben.“ Doch das würde gerade auch jetzt im Frühjahr ungeahnte Kräfte wecken.

So stellen für die Tibeter Sommer- und Wintersonnenwende bedeutsame Zeitpunkte im Jahreslauf dar. „Momentan sind wir in der Jahreshälfte, in der die Sonne in die Wärme kommt. Jetzt ist die Zeit, in der wir Sport machen, uns bewegen können – ob im Fitnessstudio oder draußen joggen – einfach den Körper fordern. Nach der Sommer-sonnenwende am 21. Juni kommen wir wieder in die Kälte. Danach sollten wir eigentlich wieder ruhiger werden, nicht mehr so viel Sport machen. Denn umso mehr wir im Sommer von dieser Sonnenenergie verbrauchen, die wir über den Winter bis zum Sommer gesammelt haben, umso weniger haben wir im Winter – für die Abwehr unseres Immunsystems, weil dann einfach mehr Kälte im Körper ist. Wir neigen einfach zum Zuviel.“ Man könne natürlich auch im Sommer joggen, aber dann vielleicht nicht die zehn, sondern nur fünf Kilometer. Oder statt zu laufen lieber schwimmen gehen. „Es ist einfach gesünder, wenn wir uns auf das besinnen, was draußen wirklich passiert, in unserem Umfeld, in der Natur. Und das für uns übernehmen.“ ☺



Dieser MEDIZIN-THANGKA zeigt insgesamt 96 Heilkräuter mit ihren jeweiligen Indikationen. Seit dem 9. Jahrhundert werden sie in der Tibetischen Medizin verwendet - über Jahrhunderte galten sie sogar als die wirkungsvollsten der Welt

**Wichtige Heilpflanzen der Tibetischen Medizin**

In tibetischen Arzneien stecken naturbelassene Pflanzen und Mineralien. Je nach Konstitutionstyp des Patienten werden die Zutaten unterschiedlich gewichtet

**GRANATAPFELSAMEN** *Se'bru, tibetisch für Granatapfel, steigert die Verdauungshitze „Medrod“ und wird eingesetzt bei Verdauungsstörungen, Appetitverlust und Blähungen.*

**GALGANT** *Das Ingwergewächs (tibet.: „Dong gra“) fördert nach tibetischer Anschauung die Verdauungshitze, sorgt für eine gute Nährstoffaufnahme, regt den Appetit an und wirkt gegen Blähungen.*

**LANGER PFEFFER** *Eingesetzt bei Störungen des „Wind-“ und „Schleimprinzips“ bei Lung- und Péken-Typen. Hilft bei Atemproblemen, Schleimbildung im Brustbereich sowie Magenverstimmungen und Blähungen.*

**ZIMTKASSIA** *Die Rinde des Zimtbaumes wirkt u. a. wärmend, appetitanregend, entzündungshemmend, fördert die Verdauungshitze, sorgt für gute Nährstoffaufnahme und stoppt Durchfall.*

**KARDAMOM** *Gemäß der TTM wirkt Kardamom verdauungsfördernd, appetitanregend, wärmend und wird angewendet bei „kalten“ Nieren- und Magenleiden, Appetitlosigkeit, Magenverstimmung.*

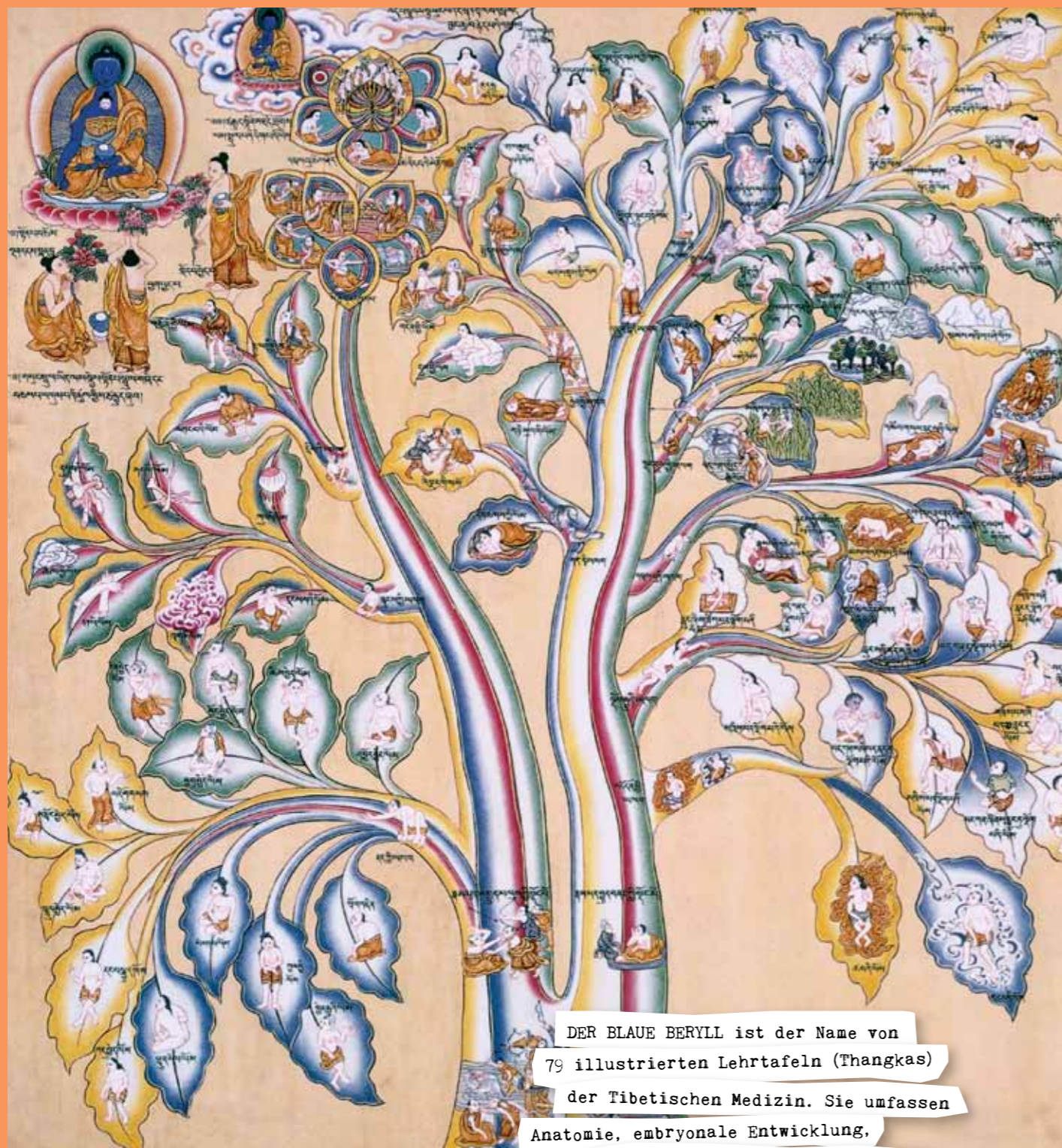
**MUSKATNUSS** *(„dza ti“ oder „dza ti pha la“) lenkt die Wirkung jeder Rezeptur auf das Herz und wird in sehr kleinen Dosen eingesetzt – bevorzugt bei Unbehagen in der Herzregion, Konzentrationsmangel, Verzagtheit, Müdigkeit, Nervosität.*

**INGWER** *tibet.: „Sman sga“ verbreitet viel Wärme, entfacht das Verdauungsfeuer und fördert die Leber-Galle-Energie. Auch in verdauungsregulierenden und abführenden Mischungen wird er verwendet.*

**GEWÜRZNELKE** *„Lee shee“ wird eingesetzt bei Erkrankungen des Lebenskanals und bei kalten „Windkrankheiten“, die sich in Verdauungsbeschwerden, oder Entzündungen der Atemwege zeigen kann. Sie ist Teil von Rezepturen, die zur mentalen Gelassenheit (semde) angewendet werden.*

**LÖWENZAHN** *Der bittere Geschmack des Löwenzahns unterstützt die wärmende Tripa-Energie und gleicht u. a. die Verdauungsenergie aus. In einer Rezeptur mit u. a. Artischocke und Ehrenpreiskraut fördert Löwenzahn die Fettverdauung und hilft bei rascher Ermüdbarkeit.*

**MOMBINPFLAUME** *Die süß-saure tibetische Baumfrucht ist eine beliebte Arzneizutat. Sie wirkt regulierend auf die Wind-Energie Lung, sorgt für Gelassenheit und wirkt Herzsrasen entgegen.*



TEXT: ASTRID KESSLER FOTOS: CHRISTINE SCHNEIDER ILLUSTRATIONEN: DDP IMAGES; PR; AUS DEM BUCH VON IAN A. BAKER/THAMES & HUDSON

DER BLAUE BERYLL ist der Name von 79 illustrierten Lehrtafeln (Thangkas) der Tibetischen Medizin. Sie umfassen Anatomie, embryonale Entwicklung, Geburt und Tod. Diese Abbildung zeigt Thangka Nr. 2 zur Physiologie und Pathologie

# Welcher Tibetische Typ bin ich?

Die Tibetische Konstitutionslehre basiert auf der Lehre der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Aus diesen Elementen leiten sich die drei Körperprinzipien Lung, Tripa und Péken ab. Jeder Mensch reagiert verschieden auf Nahrungsmittel, Stress usw.. Auch bei der Partner- oder Berufswahl ist es sinnvoll, den eigenen Typen und die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen. Finden Sie heraus, was zu Ihrem Typ passt und wie Sie im Gleichgewicht bleiben:

Kreuzen Sie in jeder Zeile das für Sie am zutreffendste Merkmal an und zählen Sie unten die Anzahl der Kreuze zusammen. Es können auch Mischtypen entstehen. (Einen ausführlicheren Typentest gibt es unter [www.padma-typentest.com](http://www.padma-typentest.com))

Merkmale	Lung-Typ	Tripa-Typ	Péken-Typ
<b>Neigung zu:</b>	<input type="checkbox"/> Untergewicht	<input type="checkbox"/> Normalgewicht	<input type="checkbox"/> Übergewicht
<b>Haut:</b>	<input type="checkbox"/> trocken, nicht glänzend oder ölig	<input type="checkbox"/> Mischhaut, empfindlich, gelblich	<input type="checkbox"/> eher fettig, grobporig, bleich
<b>Stimme:</b>	<input type="checkbox"/> schwach, leise, teilweise rau	<input type="checkbox"/> kräftig, durchdringend	<input type="checkbox"/> angenehm, harmonisch
<b>Sprache:</b>	<input type="checkbox"/> sprudelnd, rede viel und schnell, ausgeprägte Mimik und Gestik	<input type="checkbox"/> klar, eloquent, bestimmt	<input type="checkbox"/> langsam, ruhig, lang, in der Regel nicht sehr gesprächig
<b>Aktivität:</b>	<input type="checkbox"/> hyperaktiv, schnell erschöpft	<input type="checkbox"/> normal aktiv	<input type="checkbox"/> wenig aktiv, langsam
<b>Schlaf:</b>	<input type="checkbox"/> leicht und störrisch, eher unruhig, wache nachts auf	<input type="checkbox"/> in der Regel normal und erholsam	<input type="checkbox"/> liebe es zu schlafen, schlafe gerne lang und oft
<b>Verstand:</b>	<input type="checkbox"/> fasse schnell auf und vergesse leicht	<input type="checkbox"/> denke kritisch, scharfer Verstand	<input type="checkbox"/> denke gründlich nach, vergesse nichts was ich mal gelernt habe
<b>Ich bin eher:</b>	<input type="checkbox"/> nervös und unsicher	<input type="checkbox"/> mutig und selbstsicher	<input type="checkbox"/> ruhig und angenehm
<b>Verdauung:</b>	<input type="checkbox"/> eher schwach	<input type="checkbox"/> sehr gut	<input type="checkbox"/> unterschiedlich, eher träge
<b>Hobbies:</b>	<input type="checkbox"/> kreative Tätigkeiten, höre sehr gerne Musik	<input type="checkbox"/> Leistungssport oder Wettkämpfe	<input type="checkbox"/> Faulenzen, ruhige Tätigkeiten, Lesen
<b>Gesamt:</b>			

## Auswertung

### Emotional: Lung

**Häufige Charakteristika:** Intelligenz, Fantasie, künstlerische Begabung, Kreativität  
**Gesundheitliche Anfälligkeiten:** Stress und körperliche Stresssymptome, psychische Störungen, Schlafstörungen, Blähungen, Gelenkprobleme, trockene, rissige Haut  
**Geschmacksrichtungen, die das Prinzip fördern:** bitter, zusammenziehend, scharf  
**Geeignete Ernährung:** Regelmäßig, warm, gekochtes oder gedünstetes Gemüse, Karotten, Kartoffeln, Reis, Muskatnuss, Kardamom, Oregano, Gewürznelke, Nüsse, Wein (in Maßen), Fleisch (Rind), Bananen  
**Lieber vermeiden:** Kalte Speisen, Rohkost, Bier, Koffeinhaltige Getränke, Schokolade  
**Fördernde Maßnahmen:** Warme Ölmassagen, Entspannung, Ruhe, Meditation, Atemübungen

### Kräftig: Tripa

**Häufige Charakteristika:** Tatkraft, Mut, Athletik, Durchsetzungsvermögen  
**Gesundheitliche Anfälligkeiten:** Leber- und Gallen-Probleme, entzündliche Krankheiten, Hautentzündungen, Pickel, Rötungen, fettige Haut  
**Geschmacksrichtungen, die das Prinzip fördern:** scharf, sauer, salzig  
**Geeignete Ernährung:** kühl, Salate, Kartoffeln, Kürbis, Koriander, eher bitteres Gemüse, Pfefferminze, Rosmarin, Safran, Obst, Mandeln, Kalbfleisch, Rind, Milchprodukte, Obst und Gemüse, teilweise auch roh  
**Lieber vermeiden:** Alkohol, Frittiertes, scharfe Gewürze, Kaffee, zu viel Öl und Fett  
**Fördernde Maßnahmen:** Entspannung, Ruhe, kühle Umgebung

### Geerdet: Péken

**Häufige Charakteristika:** strukturiertes Denken, praktische Herangehensweise, Ausdauer  
**Gesundheitliche Anfälligkeiten:** Übergewicht, träger Stoffwechsel, Verstopfung, schleimige Atemwegsprobleme, Müdigkeit, Ödeme  
**Geschmacksrichtungen, die das Prinzip fördern:** süß, salzig, sauer, bitter, zusammenziehend  
**Geeignete Ernährung:** Warme Speisen, Suppen, ab und zu Fastenzeiten, gekochtes oder gedünstetes Gemüse, Getreide, scharfe Gewürze, Fisch, Huhn, Lamm, Granatäpfel, saures Obst (in Maßen)  
**Lieber vermeiden:** Kaltes, Rohkost (v. a. im Winter), zu viel Milch, Salz, Zucker, Frittiertes, Speiseeis, Süßspeisen, Hülsenfrüchte, Kartoffeln  
**Fördernde Maßnahmen:** Viel Bewegung, Wärme