

Mitten im Himalaya, am Fuß des Kailash, des heiligsten Bergs der Tibeter, gibt es ein Zentrum für Gesundheit, Bildung und Umweltschutz. Es wurde von Dhakpa Namgyal Ott, einem in der Schweiz aufgewachsenen Tibeter, ins Leben gerufen und verbindet in vorbildlicher Weise traditionelle Medizin und Kultur mit kulturkreativen Werten.

Sandstürme wirbeln den Staub der Steppe auf. Die Yakherden der Nomaden finden hier karge Nahrung. Scheue Wildesel suchen im Galopp den Schutz der umliegenden Hügelzüge. In 4700 Metern Höhe wirkt der Himmel näher als anderswo, hier scheint im klaren Licht das Blau zum Greifen nah. Im Hintergrund erhebt sich die Pyramide des Mount Kailash majestätisch über das Hochland. Dass in der traditionellen tibetischen Kultur Menschen danach streben, die Unendlichkeit in ihr Leben zu integrieren, wird mit einem Mal verständlich. In diesem Land fasste vor 1000 Jahren der Buddhismus Fuß und löste die schamanische Bön-Religion weitgehend ab.

Der 6714 Meter hohe Kailash gilt den Angehörigen von vier Religionen als heilig: Buddhisten und Bönpos sowie Hindus und Jains unternehmen oft abenteuerliche Pilgerreisen, um der Kraft des Bergs teilhaftig zu werden. Die Überlieferungen sehen in ihm das Zentrum des Universums. Dieser Bedeutung gemäß ist die Landschaft bis ins Detail symbolisch aufgeladen. So wird aus der rituellen Umwanderung des Bergs, der *Kora*, ein Einweihungsweg. Für die 54 Kilometer lange Strecke bildet die 1200-Einwohner-Gemeinde Darchen am Fuß des Kailash den Ausgangspunkt. Als Versorgungszentrum und Vorposten der Zivilisation ist die Siedlung für viele Reisende aus Ost und West eine Anlaufstelle.

Am oberen Dorfe liegt auf einem weitläufigen Areal das *Tibetan Medical and Astro Institute Mt. Kailash*. Das Institut besteht aus einer Klinik, einer pharmazeutischen Manufaktur, einer tibetischen Medizinschule und einer Bibliothek. Träger des Instituts ist der Verein „Ngari Korum Schweiz“, eine Selbsthilfeorganisation von exilierten Westtibetern, die die Klinik aus internationalen Spenden finanziert. Die ungewöhnliche Einrichtung, zusammenfassend Kailash-Projekte genannt, integriert auch den Umweltschutz und feiert dieses Jahr ihr zehnjähriges Bestehen.

Die höchstgelegene Klinik der Welt

„Für viele Pilger ist der Besuch im Spital fast obligatorisch, wenn sie zum Kailash gehen“, sagt Projektleiter *Dhakpa Namgyal Ott*. Die Behandlung am „heiligen Ort“ spiele dabei für die meisten eine große Rolle. Pro Jahr verzeichnen die Klinikärzte durchschnittlich 6000 Konsultationen. Dabei steht die Klinik nicht nur Pilgern offen, sondern auch Nomaden, Chinesen und Reisenden aller Länder.

An Krankheiten komme fast alles vor, weiß Ott. Neben Augenkrankheiten sei Bluthochdruck weit verbreitet, was möglicherweise am Salzgehalt des tibetischen Yakbuttertees liegt. Das suppenartige Getränk dient traditionellen wie modernen Tibetern als Grund-



Tase im hochland

Christine Wawra berichtet über die Kailash-Projekte am Fuß des heiligen Bergs in Tibet.

nahrungsmittel. Den Energie- und Organzustand ihrer Patienten diagnostizieren die tibetischen Ärzte über den Puls, die Zunge, die Physiognomie und das Gespräch. Aus einem langen Medizinschrank mit beschrifteten Schubladen stellt ein Mitarbeiter das rezeptierte Medikament individuell zusammen. Dosisweise breitet er erdfarbene Kügelchen oder Pulver auf Papieren aus und faltet diese zu kleinen Briefchen. Ott, der im Winter in der Schweiz als Krankenpfleger arbeitet und sich von dort aus um die Finanzierung der Kailash-Projekte kümmert, erzählt von neuen Bestimmungen aus Lhasa. Sie sollen das Aussehen der tibetischen Medikamente dem westlicher Pillen angleichen. Schmunzelnd erklärt er: „Die Patienten wollen keine Hasenböhnli mehr essen.“

Die Ärzte in der Kailash-Klinik wenden die traditionelle tibetische Medizin an. In gewissen Fällen ziehen sie auch die westliche Schulmedizin hinzu. „Die Leute lieben Infusionen und Spritzen“, berichtet Ott, und der Chefarzt pflege eine liberale Haltung. Die Anwendung westlicher Medikamente ist jedoch trotz vieler Vorteile

auch mit Problemen verbunden: Einwegmaterial erzeugt viel Abfall, und manche Medikamente haben unliebsame Nebenwirkungen. Um weiterführende Behandlungen anbieten zu können, würde es zudem einer gezielten Ausbildung des Personals bedürfen.

Bis jetzt behandeln die Ärzte ambulant. Es gibt jedoch einen Raum, in dem sich ein Patient auch mal ein paar Stunden oder über Nacht ausruhen kann. „Wenn wir stationär arbeiten würden“, so Ott, „müssten wir auch an die Angehörigen denken. Ein Patient käme dann mit seiner gesamten Familien und sogar mit den Tieren.“

Die Initiative für das Heilzentrum in Darchen ging vor über zehn Jahren von dem erfahrenen tibetischen Arzt *Dr. Gelong Tenzin Wangdrag* aus. Der hochbetagte Bönpo-Mönch besucht die Kailash-Projekte gelegentlich, meist lebt er in einer Meditationshöhle im Sutley-Tal. Manche suchen den Heiler dort direkt auf, um eine von ihm gesegnete Medizin zu bekommen. „Die tibetische Medizin ist eng mit der Religion verbunden“, erklärt Dhakpa Ott. „Sie ist umgesetztes Mitgefühl.“



Links: Fahnen am Pilgerweg um den heiligen Berg Kailash. Oben: Eingang zum Schulhaus der Kailash-Projekte.

Zur Kailash-Klinik gehört eine pharmazeutische Manufaktur, in der Spezialisten in Eigenproduktion Medikamente herstellen, einige davon nach geheimen Rezepten von *Dr. Tenzin Wangdrag*. Viele Heilpflanzen gedeihen direkt in Westtibet, andere kaufen die Mediziner in Nepal, Indien oder dem chinesischen Sezuan hinzu. *Tenchoe Anser*, Leiter der Manufaktur, zeigt auf ein getrocknetes Kraut. „Diese duftende Schneebüchse wächst in 6000 Metern Höhe.“ Der gebürtige Osttibeter hat bei *Wangdrag* eine gründliche Ausbildung durchlaufen. Er zieht eine weitere Pflanze aus einem Sack: „Das ist das sehr seltene Solumarpo, gut bei Höhenkrankheit. Wir haben zu dritt einen ganzen Tag nach der Pflanze gesucht und dabei weniger als 500 Gramm gefunden.“

Medizinschule und Kulturstätte

Auf Wandgemälden im Schulgebäude liegen der Kailash und das Matterhorn einander gegenüber. Die beiden markanten Berge versinnbildlichen die enge Beziehung zwischen Tibet und der Schweiz. Auch gibt es ein Klassenzimmer mit tibetischen und eines mit europäischen Möbeln. Hier intonieren bei meinem Besuch gerade zwei Dutzend Schüler in stimmkräftigem Chor das englische Alphabet. *Katrin Burri*, Studentin der Umweltwissenschaft an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich, erteilt Englischunterricht.

Die gegenwärtig 16 Schülerinnen und 34 Schüler zwischen 14 und 20 Jahren kommen aus den sieben Distrikten von Westtibet. Für die Aufnahme in die Medizinschule mussten sie einfache Kenntnisse in Lesen und Schreiben mitbringen. Während ihrer sechsjährigen Ausbildung lernen sie tibetische Heilkunde, Astrologie und Gesundheitserziehung. Die Astrologie spielt unter anderem für die Heilkräuter-Ernte eine große Rolle, wie *Phurpu Gyaltzen*, der leitende Klinikarzt, berichtet: „Wurzeln ernten wir beispielsweise zu einer anderen Zeit als Blüten. Ansonsten legen die Nomaden ihre Umzugstermine nach dem astrologischen Kalender fest.“

Die Bauern bestimmen so die Paarungszeit ihrer Ziegen und Schafe. Wenn die Zeit noch nicht reif ist, bekommen die Böcke eine Schürze um.“

Weitere Unterrichtsfächer sind Hygiene, Ernährung, Tibetisch, Chinesisch und Englisch. Die Jugendlichen wohnen in Mehrbettzimmern, die sie mit einem kleinen Yakkungofen auch beheizen können. In der Schulküche bereitet der Koch auf einem großen Steinofen, den er von außen befeuert, das gemeinsame Mittagessen aus Gemüse und Reis zu.

Im Jahr 2001 beendete die erste Generation von jungen Ärzten ihre Ausbildung in Darchen. Viele von ihnen gingen anschließend in die Dörfer oder zu ihren Nomadengemeinschaften zurück, wo sie die Menschen jetzt medizinisch betreuen. Die Manufaktur versorgt sie weiterhin mit Medikamenten. Einige studieren inzwischen an der Hochschule für tibetische Medizin in der Hauptstadt Lhasa. Vier ehemalige Studenten arbeiten in der Kailash-Klinik als angestellte Ärzte.

Das Schulgebäude stellt ein architektonisches Kleinod dar. „Unsere Philosophie war es, natürliche Ressourcen zu verwenden und in traditioneller Weise zu bauen“, erzählt *Dhakpa Ott* und fügt hinzu: „Die Tibeter wollten damals hingegen unbedingt Betonhäuser.“

Tibetische Saisonarbeiter errichteten das Gebäude aus Sichtsteinmauerwerk mit Lehmörtel und Lehmziegeln. Die Baubiologie spielt eine wichtige Rolle: Die Materialien nehmen die Wärme des Tags auf und geben sie in der Nacht ab. Eine verglaste Veranda über die gesamte Länge des Schulgebäudes dient ebenfalls als Wärmespeicher. Die Strahlen der tiefstehenden Winter-sonne heizen die Fenster unmittelbar auf.

„Mit dem Projekt war es uns auch wichtig, das Bewusstsein der Tibeter anzuheben und ihnen Arbeit zu geben“, sagt Ott. Denn in den vergangenen Jahrzehnten hätten viele seiner Landsleute Eigeninitiative und Selbstverantwortung verloren. Neben dem traditionellen Handwerk – so stellten beispielsweise die Arbeiter alle Lehmziegel selber her – integrierte Ott am Bau auch die tibetischen Künste. Die Fassaden und Portale der Instituts-Gebäude sind reich und bunt verziert. Die der

Medizinschule angegliederte Bibliothek ist ein Meisterstück des heutigen tibetischen Kunsthandwerks. Buddha-Statuen und prachtvolle Wand- und Deckenmalereien schmücken das Gebäude. Im Innenhof zwischen Bibliothek und Schulhaus flattern Gebetsfahnen im Wind. Hier bietet sich die Möglichkeit, im Freien mit einem Buch in der Hand zu verweilen oder Versammlungen und Feste abzuhalten. Die Bibliothek wurde im Sommer 2004 fertiggestellt und soll sowohl Bücherschätze zur tibetischen Kulturgeschichte und Religion als auch westliche Literatur aufbewahren. Ott begründet das mit seiner Vision für das Institut: „Ich hoffe, dass hier mit der Zeit ein Kultur- und Begegnungszentrum zwischen Ost und West entsteht.“

Der Begegnung dient auch die jüngste Errungenschaft der Schule: ein Fußballfeld, wohl das höchstgelegene der Welt. Es steht nicht nur den Medizinschülern, sondern auch externen Mannschaften zur Verfügung.

Die Verantwortlichen der Kailash-Projekte pflegen arbeitsfördernde Beziehungen zu den Behörden und konnten dadurch Neuerungen beispielsweise im Umweltschutz erwirken. Diese gute Entwicklungszusammenarbeit ist das Ergebnis jahrelanger Anstrengungen mit viel diplomatischem Feingefühl – angesichts der extremen Ablegenheit und der politischen Verhältnisse ein Erfolg, der seinesgleichen sucht.

Vom Yakknochen zum Plastikmüll

Wo heutzutage Menschen wohnen, fällt Müll an. Bis vor wenigen Jahrzehnten bestanden die Abfälle der nomadischen Kultur in Tibet aus Yakknochen, Leder, Stoffen und anderen natürlichen Materialien, die ohne größere Probleme in der Landschaft zurückgelassen werden konnten und verrotteten. Inzwischen gehören Coca Cola und Bier in Dosen, Glas- oder Plastikflaschen zum Warenangebot jedes fahrenden Händlers. Kekse und Fertigsuppen sind aufwendig verpackt, Kunststoffe aller Art an vielen Orten erhältlich.

Es ist üblich, den Müll einfach hinter der nächsten Hauswand oder außerhalb des Dorfs anzuhäufen. Dort verweht ihn der Wind oft mehrere Kilometer weit, so dass Siedlungen nicht selten durch einen Gürtel aus Zivilisationsabfällen angekündigt werden.

Darchen macht hier keine Ausnahme, zumal der Zustrom von jährlich 19000 Pilgern und Touristen überdurchschnittlich viele Händler anzieht. Auch am Kailash lassen Pilger und Touristen Abfälle mehr oder weniger offen im Gelände liegen. Nach dem *Sagadawa-Fest*, der wichtigsten buddhistischen Zeremonie mit mehreren Tausend Teilnehmern, ist der Platz am *Tarboche* mit Abfällen übersät. Im Jahr 2002, dem Jahr des Pferdes, als für die Pilger besondere religiöse Verdienste zu erwerben waren, kamen über 200000 Menschen. Es fiel derart viel Müll an, dass das Dorf Darchen seither nicht wieder sauber wurde; Abfälle bedecken das ganze Areal. Der Tourismus verschärft die Situation, da die Reiseveranstalter keine alternativen Müllkonzepte zu bieten haben.

„Wir sind ein Gesundheitsprojekt. Also integrieren wir auch Siedlungshygiene und Umweltschutz.“ *Dhakpa Ott* und die Verantwortlichen der Kailash-Projekte sorgen nicht nur dafür, dass das Institutsgelände vorbildlich sauber bleibt, sondern haben inzwischen auch bei den Behörden ein Bewusstsein für Müllproblematik und Nachhaltigkeit geschaffen. „Man kann leicht als Anschauungsmaterial Tiere nehmen, die herumliegenden Plastikmüll gefressen haben und danach an Darmverschluss gestorben sind“, sagt Ott. Das Institut hat eine eigene Müllkippe in vier Kilometern Entfernung

vom Dorf angelegt. Den Platz für diese Deponie – in einer natürlichen windgeschützten Senke und entfernt von Oberflächengewässern – suchte ein Schweizer Fachmann aus.

Die Medizinschüler gehen regelmäßig auf Abfallsammlungen in Darchen und um den Kailash. Diese sogenannte Reinigungs-Kora steht unter dem Motto „Keep clean Mt. Kailash“. 2004 trug die Truppe 1,2 Tonnen Müll vom Berg, die Passhöhe Dolma La und die Teehäuser ausgenommen. Verhältnisse wie am Mount Everest, den manche Bergsteiger als die größte Müllkippe der Welt bezeichnen, scheinen nicht mehr weit entfernt. Dort sammelten vor vier Jahren 150 Sherpas von 12 verschiedenen Expeditionen 4,3 Tonnen Zeltstangen, Plastikbehälter, Bücher, leere Sauerstoffflaschen und Dosen ein. Auch das chinesische Militär hat bereits beim Müllsammeln geholfen, und es gibt Pläne für eine neue Infrastruktur auf Gemeindeebene mit Behältern und regelmäßigen Fahrten zur Deponie.

Die Gegend um den Kailash ist nicht nur von herausragender religiöser Bedeutung, sondern auch das Quellgebiet von vier großen Flüssen: Brahmaputra, Indus, Sutley und Karnali. Örtliche Beamte, darunter der Bürgermeister von Purang, und religiöse Oberhäupter unterstützten neben den Verantwortlichen der Kailash-Projekte ein Gesuch an die Regierung in Beijing, die Region um den Kailash und die beiden Seen Manasarovar und Rakastal zum Unesco-Weltnaturerbe zu erklären. Dieser Status würde stärkere Schutzbestimmungen mit sich bringen und ein Zeichen setzen, dass die Ausbeutung der Ressourcen in Tibet nicht akzeptiert wird. Katrin Burri erforschte 2004 den Umweltschutz in der Kailash-Region. In ihrem Bericht nennt sie Beispiele, die vorsichtig „in Richtung eines verantwortungsvollen Umgangs mit der Natur seitens der chinesischen Regierung deuten“. Aufforstungsbestrebungen gehören dazu.

„Wir brauchen Menschen, die den Umweltschutzgedanken in sich tragen. Früher waren der Sinn für das Heilige und Mitgefühl für alle Lebewesen in der Religion verankert.“ Dhakpa Namgyal Ott, der 1949 in Westtibet geboren wurde und mit zehn Jahren zu Pflegeeltern in die Schweiz kam, kennt die europäische und die tibetische Kultur aus eigener Erfahrung. Dieses Wissen und sein Engagement machen zumindest eines der Erfolgsgeheimnisse der Kailash-Projekte aus, die seit ihrer Gründung nicht nur expandieren, sondern auch zu einer tragenden Größe für die Region und darüber hinaus geworden sind. „Es ist allgemein bekannt, dass wir hier eine Oase haben“, sagt Ott.

Der Zusammenhang zwischen religiösem Respekt und Umweltschutz belebt inzwischen manche Menschen neu und auf eigene Art, weiß der Projektleiter zu erzählen: „Sie helfen uns beim Reinigen und sind überzeugt, dass das gleich viel wert ist, wie um den Berg zu gehen.“ Denn nach traditionellem Glauben wirkt sich jede rituelle Umwanderung des Bergs günstig auf die eigene geistige Entwicklung und das individuelle Karma aus. Die Schönheit dieser Landschaft zu erhalten und verantwortungsvoll mit ihr umzugehen, ist in jedem Fall ein gutes Ziel – ob mit oder ohne karmische Belohnung. ♣

Weitere Informationen: www.kailashprojekte.ch
Spendenkonto Deutschland: Tibet, Kailash-Projekte, Postbank Stuttgart, BLZ 600 100 70, Konto 24 626 702.
Spendenkonto Schweiz: Tibet, Kailash-Projekte, Credit Suisse, CH-8070 Zürich, Konto 0 554-798 162-70

Christine Wawra studierte Kunstgeschichte und Germanistik. Sie lebt als freie Journalistin und Fotografin in Rottenburg am Neckar. Von ihr stammen die Titelbilder der Zeitschrift Kurskontakte in der aktuellen Reihe „Wie wollen wir heute und morgen leben?“

Was ist tibetische Medizin?

Harmonie der Elemente

Ist tibetische Medizin etwas Exotisches, der europäischen Kultur vollständig Fremdes? Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass in früherer Zeit die Medizinglehrten Asiens und Europas in einem lebendigen Austausch standen. Zwischen der antiken abendländischen Medizin der Griechen und der tibetischen Medizin existieren erstaunliche Parallelen. Beide gehen z. B. davon aus, dass Krankheiten unter anderem durch ein Ungleichgewicht bestimmter „Säfte“ im Körper, denen energetische Qualitäten zugeordnet sind, entstehen. Die folgende Zusammenfassung einiger grundlegender Aspekte der Heilkunst vom Dach der Welt stammt aus Dr. med. Egbert Asshauers informativen Buch „Tibets sanfte Medizin“.

Die tibetische Medizin ordnet die „Drei Gifte des Geistes“ (die Begierde nach Erfüllung des Lebensdursts, der Widerwille gegen Hindernisse, die dieser Erfüllung entgegenstehen, und die als Ich-Wahn manifestierte Verblendung) den drei Säften Wind, Galle und Schleim zu. Sie bilden die physiologische Grundlage des Körpers, und ihr harmonisches Gleichgewicht entscheidet über Gesundheit und Krankheit. Für den Tibeter ist Krankheit eine Möglichkeit, die in jedem Menschen schlummert. Sie kommt von innen, nicht von außen, und ist nicht – wie in anderen Traditionen – Ausdruck eines Fluchs der Götter, einer Besessenheit durch Dämonen oder von individueller Sünde. Eine rechtschaffene, tugendhafte und religiöse Lebensführung ist deshalb der beste Weg, um in eigener Verantwortung Krankheiten zu verhindern oder zu bewältigen.

Die theoretische Basis der tibetischen Medizin ist ebenso wie in anderen traditionellen Systemen die Lehre von den Elementen. Die fünf indotibetischen Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind (Luft) und Äther repräsentieren die sichtbare Welt. Ihnen werden die sogenannten inneren Elemente Holz, Feuer, Erde, Eisen (Metall) und Wasser gegenübergestellt. Hier handelt es sich um eine Übernahme aus der chinesischen Medizin und Astrologie. Die Elemente sind zwar einerseits durchaus materiell zu verstehen, als physikalisch erfassbare Bausteine, andererseits handelt es sich aber um dynamische Prinzipien, welche durch die Mischung ihrer Eigenschaften die Harmonie des Weltalls, in dem alles in ständiger Bewegung ist, garantieren. Jedes Element bis auf den Äther, der sich mit allen anderen Elementen vermischt, hat bestimmte Qualitäten, wie z. B. heiß oder kalt, trocken oder feucht. Die Elemente und ihre Eigenschaften finden sich natürlich auch in den Körpersäften, der Nahrung und den Heilpflanzen in verschiedener Mischung wieder. Wer diese kennt, hält den Schlüssel zu Diagnose und Therapie in den Händen. Nichts entsteht ohne das Element Erde, es formt die Materie. Wasser vermehrt sie, Feuer lässt sie reifen, Wind oder Luft bewegt sie, und ohne Äther kann sie sich nicht ausdehnen. Dies gilt für den Kosmos genauso wie für den Menschen: Das Element Erde gibt ihm die Stabilität, Wasser hält ihn zusammen, Feuer lässt ihn wachsen, der Wind gibt ihm die Lebensenergie, und Äther ist das raumbildende Prinzip.

Die subtilen Winde sind ein Teil des feinstofflichen Körpers, einer Art Doppelkörper mit einer eigenen Anatomie. Seine Entwicklung steht in engem Zusammenhang mit dem Wachstum des Embryos. Während des Geschlechtsverkehrs der zukünftigen Eltern eines Bardowesens (Bardo wird der Zustand zwischen zwei Wiedergeburten genannt) mischen sich ein weißer Tropfen aus dem Samen des Vaters und ein roter aus dem Blut der Mutter in der Gebärmutter. Sie bilden eine geleeartige Masse, in die sich das Bardowesen einnistet. Dort entsteht das „Herz“, das nicht unbedingt mit dem Organ Herz identisch ist und das man sich vielmehr als ein subtiles, also feinstoffliches Herz-Zentrum vorstellen muss, das gleichwohl in einer nicht näher zu definierenden

Verbindung mit dem Organ Herz steht. Aus dem Herz-Zentrum entwickeln sich die Kanäle des feinstofflichen Körpers (Nadis). Vor (bzw. nach anderer Anschauung innerhalb) der Wirbelsäule liegt der Zentralkanal, der blau ist wie die Farbe des Himmels. Rechts davon verläuft ein Seitenkanal, von der roten Farbe der Sonne, und links davon ein zweiter Kanal, von der weißen Farbe des Mondes. Sämtliche Nadis verzweigen sich immer weiter, bis wir es schließlich mit 72000 Kanälen zu tun haben. Als Sitz und Bildner der Lebensenergie besteht der feinstoffliche Körper aus Kanälen, Tropfen und Winden. Er wäre unvollkommen ohne das Bewusstsein, das sich mit den Winden untrennbar verbindet. Sein feinstofflicher Anteil ist der unzerstörbare Tropfen im Herzen, der mit dem Bewusstseinskontinuum identisch ist, das uns von Wiedergeburt zu Wiedergeburt begleitet.

Das Herzstück der tibetischen Medizin ist die aus dem Ayurveda übernommene Lehre von den drei Säften Wind, Galle und Schleim, manchmal ergänzt durch Blut, das alle drei Säfte in sich enthält. Das Gleichgewicht der drei Säfte ist die Grundlage ungestörter Körperfunktionen und damit der Gesundheit. Die Säfte regulieren aber auch das Gefühlsleben. Deshalb kann jede psychische Störung auch auf eine Störung der Säfte zurückgeführt und entsprechend therapiert werden. Der wichtigste Saft ist Wind, er ist der Träger des Bewusstseins, das zwischen Geist und Körper vermittelt, das Medium, durch das die Gedanken Botschaften zum Körper geben. Wind wird vor allem in seinen feinstofflichen Formen und in seiner Koppelung an das Bewusstsein als die Lebensenergie schlechthin verstanden. Schleim und Galle werden viel stärker auch physikalisch definiert. Galle wird dem Element Feuer und der energiebetonten Lebenskraft zugeordnet und als Grundlage des organischen Feuers beschrieben, das Sonnen- in Erdenergie verwandelt. Schleim hat die Elemente Wasser und Erde als Basis, ist der Träger der wässrig-stofflichen Bestandteile des Körpers und verwandelt Erdenergie in Materie.

Wie entsteht nun eine Störung der Säfte? Man kann sich das am besten so vorstellen, dass ein Saft sich an seinem normalen Sitz ansammelt und sozusagen aufwällt. Dies geschieht normalerweise immer schon zu bestimmten Tages- und Jahreszeiten und in einem bestimmten Lebensalter. Treten andere Faktoren dazu, besonders Diätfehler und Klimaeinflüsse, dann ist der entsprechende Saft zunächst in seiner normalen Funktion gestört. Dieses kann man bereits an den Pulsen und an klinischen Zeichen ablesen sowie mit der Urindiagnostik analysieren. Werden die krankmachenden Faktoren nicht beseitigt, dann bordet der Saft über wie aufkochende Milch und breitet sich in Körperregionen aus, in denen er keine Funktion ausübt: Der ganze Mensch wird krank. Grundsätzlich ist die Ursache einer Erkrankung immer in einem der drei Gifte des Geistes, also in einem „falschen Denken“, zu sehen. Davon zu unterscheiden ist der Umstand, der zu einer Krankheit führt und der in einem falschen Verhalten und einer falschen Ernährung zu sehen ist. Dadurch kommt es dann zu einem Ungleichgewicht der Säfte und schließlich zur Manifestation der Krankheit. ♣



Dr. med. Egbert Asshauer:
Tibets sanfte Medizin – Heilkunst vom Dach der Welt; 4. überarbeitete und erweiterte Auflage, Oesch Verlag, Zürich 2003. ISBN 3-0350-3013-8.