



## Newsletter Sommer 2012

### **Padma Therapeutentag:**

31. März 2012, Technopark Zürich

### Tibetische Medizin in der westlichen Praxis III

Referenten:

Dr. med. Dönkie Emchi Tibetische Ärztin, Zürich

„Psychische Krankheit aus Sicht der Traditionellen Tibetischen Medizin“

Frau Dr. Dönkie Emchi hat in einer kurzen Ausführung, eine Definition der psychischen Krankheiten nach TTM gegeben. Diese sind: *Mgo Je* (Wahn-Krankheit), *JeJe* (Vergesslichkeit), *Zsa* (Einfluss durch Zsa) und *Lu* (Einfluss durch Erdgeister). Der Geist hat einen massgeblichen Einfluss auf psychische Erkrankungen. Zusätzlich kommen noch viele allgemeine Ursachen dazu, wie: wenig Selbstvertrauen, Trauer, mentaler Stress, Selbstverwahrlosung, wenig soziale Kontakte und schwere Krankheiten.

Dr. med. Jens Tönnemann Facharzt für Psychiatrie und Tibetische Medizin, Wattens / Österreich  
„Fallberichte aus der psychiatrischen Praxis: Hin zu einer Kooperativen Medizin“

Dr. Jens Tönnemann erläutert uns das Pilotprojekt zur Kooperativen Medizin.  
Erstrebenswert wäre es, eine ganzheitliche Sicht zu erlangen, in der die verschiedenen Medizinsysteme miteinander verknüpft wirken könnten. „Wer heilt hat Recht“ (Andrea Überall).

Dr. med. Simon Feldhaus, Facharzt für Allgemein- und Komplementärmedizin, Baar  
„Padma Digestin in der Burn-out-Therapie“

Dr. Simon Feldhaus gewährt uns Einblick, in sein grosses Wissen über die Wirkungsweisen der verschiedenen Padma Rezepturen. Er erklärt den Verlauf einer Burn-out-Erkrankung und weist auf hilfreiche Behandlungsmöglichkeiten hin, z.Bsp. *Digestin Se Bru 5* (Padma).

Der SVTTM, die ATTM, die Freunde Tibetischer Medizin und die Padma AG haben gemeinsam den dritten Therapeutentag organisiert. Das interessante Programm hat grossen Anklang gefunden. Es nahmen ca. 80 Personen an der Weiterbildung teil, dies ermutigt uns, diese Veranstaltung nächstes Jahr wieder durchzuführen.

In der Pause gab es einen kleinen Imbiss, und alle konnten sich bei den Infoständen über die medizinischen Kurse der verschiedenen Ausbildungsstätten in der Schweiz erkundigen.

Viel Neues wurde uns erläutert und Altes wurde gefestigt. Alle erlangten neue Ideen, wie man den Menschen noch mehr Unterstützung in ganz verschiedenen Situationen geben kann.

### 3. Generalversammlung SVTTM

Am 16. Mai 2012 hat die 3. SVTTM Generalversammlung in Zürich statt gefunden. Das Protokoll wird allen verschickt werden.

## Wenn der Magen drückt / Kräuter aus der Tibetischen Medizin helfen.

### Auszug aus der Zeitschrift „Gesundheit“

Rund ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Völlegefühl, Blähungen, Aufstossen und Sodbrennen. Wenn die Beschwerden chronisch werden, spricht man von einem Reizmagen.

Folgende Faktoren schwächen die Verdauungswärme:

Kaltes Essen, zu viel oder zu wenig Essen, Konservierungsstoffe in der Nahrung, Medikamente wie Antibiotika, Mangel an Bewegung, Stress und Depressionen.

In der Tibetischen Medizin gibt es schon seit 1'000 Jahren eine Rezeptur bei Verdauungsbeschwerden. Das pflanzliche Vielstoffgemisch heisst *Se`Bru 5* und besteht aus Granatapfelsamen, Galgant, Zimtkassia, Kardamomsamen und langem Pfeffer. Diese Medizin hilft bei Verdauungsstörungen, Appetitmangel, Magenverstimmungen, Schmerzen des unteren Rückens, sowie schwachen Nieren.

*Se`Bru 5* stärkt die Verdauungswärme, indem es an unterschiedlichen Orten im Organismus wirkt. Gemäss der Tibetischen Medizin, erhält der Körper somit viele verschiedene Impulse, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen (Professor Reinhard Saller, Direktor des Instituts für Naturheilkunde am Universitätsspital Zürich).

*Se`Bru 5* und alle anderen Padma Produkte können in den Apotheken und Drogerien des Kantons Appenzell bestellt werden. Gute Erfahrungen haben wir mit der Drogerie Bohl gemacht. Sie haben neu eine Homepage: [www.drogerie-bohl.ch](http://www.drogerie-bohl.ch) (im Anhang dieses NL liegen Infobroschüren für die Abgabe an KundInnen bei).

## Die Kunst ein gesundes harmonisches Leben zu führen

Dr. Lobsang Sherestha

In der Tibetischen Medizin gibt es eine umfassende Beschreibung, wie wir ein gesundes Leben führen und erhalten können.

Die Voraussetzung um ein gesundes, harmonisches und erfolgreiches Leben zu geniessen, ist die Anerkennung der Wichtigkeit der folgenden Punkte:

1. Wir sind uns der Wichtigkeit der Geburt als menschliches Wesen bewusst. Aus buddhistischer Sicht, als Mensch leben zu dürfen, ist die wertvollste Wiedergeburt! Daher beschützen und schätzen wir unser Leben.
2. Wir sind uns bewusst, dass die Gesundheit das wichtigste im Leben ist. Wenn wir gesund sind, wirkt sich das auf alle Bereiche aus. Sei es auf die Familie, den Beruf, das Materielle und auch das Emotionale. Bei körperlicher oder mentaler Krankheit, erfahren wir unser

- Leben sofort als unvollständig, erfolglos und bedeutungslos. Daher sollten wir alle möglichen, unterstützenden Massnahmen zur Erhaltung der Gesundheit erforschen.
3. Wir erkennen, dass die Grundursache von körperlichen und mentalen Krankheiten in der Kraft der negativen Emotionen liegt, die unser tägliches Leben sehr stark beeinflussen. Zum Beispiel: die Begierde, immer mehr zu wollen, unerfüllte Wünsche, hohe Erwartungen etc., dies führt zu konstanter Sorge, Eifersucht, Ärger und Frustration. Daraus folgen Nervosität, Anspannung, Ängstlichkeit und Stress. Bei dauernden Belastungen durch negative Emotionen kann die körperliche und die mentale Energie geschwächt werden, und es kommt zu ernsthaften Erkrankungen, die zuweilen auch lebensbedrohlich werden können.
  4. Wir erkennen, dass negative Emotionen unser Leben vergiften und bedrohen. Daher ist es von grosser Wichtigkeit die positiven Emotionen wie Mitgefühl, Liebe, Zufriedenheit, Grossmut und Wertschätzung zu fördern. Wenn dies erreicht wird, sind Ausgewogenheit, Entspannung und Zufriedenheit die Folge, was besseren Schlaf und ein glücklicheres Leben bedeutet.
  5. Wir verstehen, dass die Stärke und die Qualität der körperlichen und der psychischen Energien grundsätzlich von der Ernährung bestimmt wird. Daher können bestimmte Diäten auch spezifische Krankheiten therapieren helfen. Qualitativ frisches und reichhaltiges Essen zu regelmässigen Zeiten, erhalten den Körper gesund und dynamisch.
  6. Wir sind uns im Klaren, dass schlechte Lebensgewohnheiten, wie nicht angepasstes Verhalten (saisonal entsprechend), zu viel Arbeit, zu schnelles Essen, zu wenig Ruhe, unregelmässiger Schlaf und viele Dinge gleichzeitig zu tun, verschiedene Krankheiten hervorrufen können.
  7. Wir sind uns bewusst, dass realistisch gesehen, unsere Arbeit nie beendet sein wird, und wir bis zu unserem Tod, nie genug erreicht haben werden. Daher ist es wichtig, etwas freie Zeit für uns zu schaffen und nicht nur für die Arbeit und rein des Geldverdienen wegen zu leben. Wir brauchen auch Zeit um Bücher zu lesen, zu meditieren, Sport zu treiben und uns unserer Familie zu widmen. Die Familie ist ein wichtiger Teil unseres Lebens, da sie sowohl die guten, wie auch die schlechten Zeiten mit uns teilt. Diese freie Zeit für uns hilft, die Energien aufzuladen und gleicht Körper und Geist aus. Das bedeutet, der Körper befindet sich im Gleichgewicht und ist gesund!

Wir alle wissen, unser Leben ist so zerbrechlich und ungewiss, daher müssen wir uns immer bewusst sein, dass ganz viele Störfaktoren unser Leben bedrohen können. Versucht das Beste daraus zu machen, mit allen Voraussetzungen, die ihr heute habt. Weil niemand weiss, was morgen sein wird.

Tashi Delek  
Lobsang Sherestha

Im Namen den gesamten Vorstand und der Tibetischen Medizin, möchten wir Dr. Lobsang für diesen wertvollen Beitrag aus tiefstem Herzen danken.

## Mitgliedschaft

Liebe Praktizierende der Tibetischen Medizin,  
wir möchten Euch recht herzlich einladen, ein Mitglied des SVTTM zu werden um uns in unserem Wirken für die Tibetische Medizin in der Schweiz zu unterstützen.

Wir ermöglichen Euch den Beitritt bis Ende 2012 als Aktivmitglied für CHF 200.00, die einmaligen Eintrittsgebühr von CHF 150.00 wird erlassen

Wenn man sich für die Tibetische Medizin einsetzen will, kann man dies auch als Spender-Gönner- oder Passivmitglied tun.

Konto:  
Migros Bank AG  
CH67 0840 1000 0527 0668 0

Für weitere Infos, wendet Euch bitte an Martha Aeschi-Melliger, Natel 078 806 48 09 oder [info@svttm.ch](mailto:info@svttm.ch)

Grosse Dinge werden durch Mut errungen,  
grössere durch Liebe,  
die grössten durch Geduld.

(Peter Rosegger)

Wir wünschen Euch allen einen strahlenden Sommer!

Tashi Lhamo Blaser und der Vorstand

## Veranstaltungskalender 2012

**SONNTAG 22. JULI 2012**

Niederwangen/Bern

**Neueröffnung:  
RIPA INTERNATIONAL CENTER  
FÜR BUDDHISMUS, MEDITATION UND HEILUNG**

10.00-12.00 Uhr  
Feierliches Entzünden der Lampen im Schreinraum  
Gesang Tibetischer Mönche „Gebet der Glückverheissung“  
Ansprachen der Ripa Meister  
Siegeslied von König Gesar „Lhagyallo“

13.30-15.30 Uhr  
West – östliches Kulturprogramm

Gyetrul Jigme Rinpoche und das Ripa Council freuen sich Sie einzuladen.  
Die Einweihung findet durch S. E. Namka Drimed Rabjam Rinpoche statt.  
Homepage: [www.ripa-international.com](http://www.ripa-international.com)

**25.-26.08.2012**

ATTM, Murten CH  
Einführungskurs Mantraheilen, Daniela Weber  
[atelier-turmalin@sunrise.ch](mailto:atelier-turmalin@sunrise.ch), Markus Etzensberger CHF 260.00

**11.08.-17.08.2012**

ATTM, Thüringerberg (A)  
Nyingting-Retreat  
[www.attm-switzerland.ch](http://www.attm-switzerland.ch), Service und Information

**27.08. – 29.08.2012**

Tibetfest am Lindenberg, Basel

**26.09. – 30.09.2012**

GsundZüri Messe in Zürich  
[info@svttm.ch](mailto:info@svttm.ch)

**12./13.10.2012**

International Congress on Traditional Tibetan Medicine  
In Innsbruck (A)  
[www.attm-switzerland.ch](http://www.attm-switzerland.ch), Service und Information

**16.-22.10.2012**

ATTM, Thüringerberg (A),  
TTM 3.1 Dr. Nida Chenagtsang  
[www.attm-switzerland.ch](http://www.attm-switzerland.ch), Service und Information CHF 600.00 + Essen/Unterkunft

**24.-28.10.2012**

ATTM, Thüringerberg (A)  
Mantraheilen 2, Dr. Nida Chenagtsang  
[www.attm-switzerland.ch](http://www.attm-switzerland.ch), Service und Information CHF 650.00 + Essen/Unterkunft