



ལྷན་སྲི་བོད་ལྷགས་སྐོར་གྱི་ཚོགས་པ།

Schweizerischer Verband der Traditionellen Tibetischen Medizin

---

## **SVTTM Newsletter Dezember 2012**

### **Medizinkonferenz in Zürich, 27. September 2012**

Im September fand die Konferenz des UniversitätsSpitals Zürich „Tibetische Arzneimittel in der modernen Medizin“ im Volkshaus statt.

Dr. med. Reinhard Saller vom Institut für Naturheilkunde eröffnet die Konferenz. Ärzte und Apotheker berichten anhand von Fallbeispielen über die erfolgreiche Behandlung durch Tibetische Heilmittel, die in der Schweiz durch die Firma Padma AG hergestellt werden. Wissenschaftler aus unterschiedlichsten Disziplinen teilen die neuesten Forschungsergebnisse mit. Im Ganzen sind 16 verschiedene Referenten/innen anwesend.

Zusammenfassungen der Referate und die Dokumentation dazu findet ihr unter [www.padma.ch](http://www.padma.ch)

Übersicht über alle Heilmittel der Firma Padma AG homepage.

Einige sind in der ganzen Schweiz erhältlich und im Kanton Appenzell ist das ganze Sortiment im Verkauf.

[heiden@drogerie-bohl.ch](mailto:heiden@drogerie-bohl.ch)

### **Kongress für Traditionelle Tibetische Medizin in Innsbruck, 12.-13.Oktober 2012**

Dr. Nida Chenagtsang ist am Kongress als Experte zu Gast. Im Haus der Begegnung in Innsbruck sind 120 Teilnehmer aus allen Ländern anwesend. Hauptorganisator des Kongresses ist der Innsbrucker Psychiater Jens Tönnemann.

### **Am Puls der Tibetischen Medizin in Innsbruck**

In der Anamnese der Tibetischen Medizin spielen der Körperbau, Stimmung, Blick und Hautfarbe eine Rolle. Das ganze Erscheinungsbild wird in die Erfassung der Krankheit einbezogen. Wie in der Ayurvedischen Medizin mit ihren drei Doshas, gibt es in der Tibetischen die drei Körperenergien Wind, Galle und Schleim. Krankheiten entstehen durch das Ungleichgewicht dieser Körperenergien.

Die Pulsdiagnose ist die wichtigste Diagnosemethode und die grosse Kunst der Tibetischen Medizin. Es gibt nämlich nicht nur einen Puls, sondern hunderte, erklärt Dr. Nida Chenagtsang. Mit den drei mittleren Fingern der rechten Hand am linken Handgelenk tastet er mit jedem Finger einen Puls. Der Zeigefinger die Pulse des Herzens und des Dünndarms, der Mittelfinger die der Milz und des Magens, der Ringfinger die der Geschlechtsorgane und der linken Niere. Dann prüft er mit der linken Hand die Pulse am rechten Handgelenk. Diese geben Aufschluss über Lunge, Dickdarm, Leber, rechte Niere, Gallen- und Harnblase.

Eine weitere Diagnosemethode, die es nur in der Tibetischen Medizin gibt, ist die Urindiagnose. Die Farbe, der Geruch, die Blasenbildung, die Klarheit oder Trübung im

Morgenurin zeigen, wie es um die Gesundheit des Patienten steht. Zur Beurteilung bedarf es aber einer jahrelangen Erfahrung.

Nachdem die Diagnose gestellt ist, gibt es vier Behandlungsformen. Ernährungs- und Lebensstilberatung, Kräutertherapie und äusserliche Behandlungen wie Massagen, Bäder, Schröpfen und Moxibustion (Hitzebehandlung an Akupunkturpunkten). Besonders die Kräutermixturen sind wissenschaftlich erwiesenermassen sehr wirksam.

Die buddhistische Philosophie hat einen grossen Einfluss auf die Tibetische Medizin. Im Ganzheitlichen denken der Tibetischen Medizin geht man davon aus, dass Körper und Geist nicht getrennt werden können. Daher sind die drei Geistesgifte: Gier, Hass und Verblendung der eigentliche Ursprung allen Übels. Wer ruhigen Geistes ist, wird weniger krank und wenn er krank ist, erholt er sich rascher.

### **Interview mit Dr. Tsultrim Tsering Tar**

Tibetischer Arzt aus St. Gallen

*SVTTM:* Wo in Tibet sind Sie geboren?

*Dr. Tsultrim:* Ich wurde in Amdo, im kleinen Dorf Sangko, geboren. Dort wuchs ich mit 4 Brüdern und 3 Schwestern auf. Meine ganze Familie lebt noch dort.

*SVTTM:* Die Ausbildung zum Tibetischen Arzt ist ein langjähriges Studium. Wo haben sie das absolviert?

*Dr. Tsultrim:* Zuerst besuchte ich die Primarschule und konnte dann ins Gymnasium nach Labrang gehen. Später liess ich mich 6 Jahre am College in der Gamnan Medicalschool zum Tibetischen Arzt ausbilden. Anschliessend machte ich 1 Jahr Praktikum und erweiterte mein Studium im Men Tse Khang.

*SVTTM:* Wo sammelten Sie Erfahrungen als Tibetischer Arzt?

*Dr. Tsultrim:* Zuerst arbeitete ich in verschiedenen Kliniken in Labrang und später auch noch in einer Klinik in Indien.

*SVTTM:* Seit 6 Jahren leben sie in der Schweiz. Sie vertreten die Tibetische Medizin hier in der Schweiz, welche Gebiete des tibetischen Heilsystems sind besonders hilfreich für uns im Westen?

*Dr. Tsultrim:* Der tibetische Arzt darf in der Schweiz nur beschränkt praktizieren, daher gibt es vieles das nicht zur Anwendung kommen kann. Jedoch die ganze Heillehre ist für jeden im Osten wie im Westen sehr wertvoll und hilfreich. Im Besonderen die äusseren Therapien werden hier mit viel Erfolg angewandt. Die tibetische Heilmassage, Hormae, Moxibustion, Schröpfen und Bäder sind die wichtigsten. Eine gute Ergänzung dazu bildet das Vielstoffengemisch aus Heilkräutern nach tibetischen Rezepturen der Firma Padma AG.

*SVTTM:* Welches ist die häufigste Krankheit hier in der Schweiz?

*Dr. Tsultrim:* Da fallen mir zwei Leiden besonders auf. Erstens haben die Menschen hier sehr viel Druck und Stress. Das verursacht viele verschiedene Krankheiten, wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden.....

Das Leben ist so schnell und hektisch, dass es für viele fast nicht zu meistern ist. Das erzeugt Anspannung, und die wirkt sich auf den Körper aus.

Zweitens sind viele Menschen einsam. Die Menschen werden überempfindlich und das kann zu Depressionen führen. Besonders ältere Menschen haben sehr wenig Kontakt zu Menschen im mittleren oder jungen Alter und die Distanz ist sehr gross. Wir alle wissen, dass wir auch einmal alt sind und uns in derselben Situation befinden werden. Durch dieses Bewusstsein kann das Verständnis füreinander wachsen und die Distanz wird kleiner. Mehr Gemeinschaft hilft gegen die Einsamkeit und der Mensch wird innerlich ausgeglichener und stabiler.

*SVTTM:* Neben diesen Leiden ist Rheuma auch eine weit verbreitete Krankheit. Was können sie diesen Patienten empfehlen?

*Dr. Tsultrim:* Rheuma, ist eine Kältekrankheit und verstärkt sich besonders im Winter durch die kühleren Temperaturen und die hohe Luftfeuchtigkeit. Es ist wichtig, sich warm anzuziehen aber auch von innen zu wärmen. Es sollten wärmende Getränke wie Ingwertee getrunken werden, zudem ist wärmendes Essen unterstützend. Jedes Nahrungsmittel hat seine spezifischen Eigenschaften. Es gibt wärmende und kühlende Lebensmittel. Körperübungen helfen auch, jedoch ist es besser sie im Haus oder im Hallenbad zu machen. Kalte Luft und Feuchtigkeit sind zu meiden. Die Padma Rezeptur Rheuma Akut Formel ist auch sehr hilfreich.

*SVTTM:* Ich bedanke mich recht herzlich für dieses Interview und wünsche Ihnen viel Erfolg.

*Dr. Tsultrim:* Ich bedanke mich für Ihr Interesse. Tashi Delek

### **Info-Tag Paramed, 11.Nov. 2012**

Am Bildungszentrum für Ganzheitsmedizin Paramed wird eine Ausbildung zum NHP Tibetische Heilkunde vorgestellt. Mit Gebeten und einem Sandmandala wurde der Anlass feierlich umrahmt.

[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)

### **Veranstaltungen:**

#### **Generalversammlung SVTTM, Freitag 24. Mai 2013, Zürich**

Anträge müssen bis 6 Wochen vor der Generalversammlung eingereicht werden.

Information:

Die Präsidentin Matha Aeschi ist bis Ende Februar im Ausland. Bei Fragen sich bitte an Tashi Blaser wenden. N 078 540 65 07 oder [tashi@kalepe.ch](mailto:tashi@kalepe.ch)

## Programm ATTM

KURS	DATUM	ORT	AUSBILDER	KONTAKT	PREISE *
Ku Nye 2.2	02.01.- 06.01.2013	Genf	Emilio Gallotta	<a href="http://www.attm-switzerland.ch">www.attm-switzerland.ch</a> Service und Information	CHF 650.00
Tibetische Astrologie	30.01.- 03.02.2013	Landguet Ried Niederwangen	Martial Chételat	<a href="http://www.attm-switzerland.ch">www.attm-switzerland.ch</a> Service und Information	CHF 650.00
Bardo & Powa	05.04.- 07.04.2013	Landguet Ried  Niederwangen	Dr. Nida  Chenagtsang	<a href="http://www.attm-switzerland.ch">www.attm-switzerland.ch</a> Service und Information	CHF 390.00
Yuthok Nyingting 1	08.04.- 09.04.2013	Landguet Ried  Niederwangen	Dr. Nida  Chenagtsang	<a href="http://www.attm-switzerland.ch">www.attm-switzerland.ch</a> Service und Information	CHF 260.00
Ku Nye 1.1	02.01.- 06.01.2013	Landguet Ried Niederwangen	Emilio Gallotta	<a href="http://www.attm-switzerland.ch">www.attm-switzerland.ch</a> Service und Information	CHF 650.00

Anmeldungen direkt bei attm.

**Unser Handeln nimmt eine positive oder negative Wende, je nach der Absicht, die es trägt, genauso wie ein Kristall die Farbe der Unterlage, auf die man ihn stellt, widerspiegelt.**  
**Dilgo Khyantse Rinpoche**

Frohe Weihnacht und ein glückliches Neues Jahr

Tashi Blaser, Martha Aeschi, Barbara Lenzin, Irène Marconi und Markus Etzensberger