Newsletter Winter 2016

Was Sie in diesem Newsletter finden:

Aktuelles: Vorankündigung GV und 5th International Congress on Sowa Rigpa
Pflanzenportrait: Muskatnuss, eine der sechs guten Substanzen. Mit Rezepten für den alltäglichen Gebrauch.
Forum: Buchtipp

Aktuelles

Vorankündigung:

Die nächste Generalversammlung findet am 07. April 2017 im „Flörli“, einem Haus der Cevi Olten-Stiftung, in Olten statt.

Wir möchten allen Mitgliedern die Teilnahme an der GV wärmstens empfehlen. Das ist der Anlass, um direkt auf die weitere Zukunft des Verbandes Einfluss nehmen zu können. Halten Sie sich das Datum frei. Die Einladung wird mindestens vier Wochen vor der GV an alle Mitglieder verschickt. Anträge an die GV müssen bis spätestens sechs Wochen vor der Tagung, in schriftlicher Form, beim Vorstand SVTTM eintreffen.

5th International Congress on Sowa Rigpa

March 1-3, 2017 (Opening: February 28) Kathmandu / Nepal

Motto: SOWA RIGPA IN ACTION
Registration has started: www.sorigcongress.org

We highly recommend an early registration, travel planning and booking of your journey to Kathmandu including accommodation. Especially for some practical workshops and the joint consultation practice there will be a (spatially related) limitation of participants.

Under the inspiring motto “Sowa Rigpa in Action” the International Congress Team of SKI warmly welcomes all to attend and invites to a program beyond theory and a lively process of sharing knowledge.

During the Congress days we would like to focus on inspiring practical aspects in the field of

Sowa Rigpa: highly experienced speakers will present „case reports“ of their work and together with experts and scholars from around the world and -alltogether in close cooperation- we are going to establish international guidelines for future Sorig case reports and Case studies. Parallel to the presentations we invite to practical workshops on external therapies (Stick Therapy, Bloodletting, Acupuncture, 5 Nectar Bath Therapy). In between there will be an ongoing process of joint meditation and participants will visit the Sorig College & clinics nearby for open treatment sequences, joint consultations and all interested practitioners are going to work together in Free medical camps in different nepalese areas after the Congress.

For the 5th time people from more than 40 different countries will come together with joy and openness to celebrate the rich and creative world of Sowa Rigpa.

Let´s create these days of cooperation and friendship together with the nepalese team.

You are most welcome to participate,

All the best, Dr. Jens Tönnemann (Sorig Khang International, Congress Coordinator & Head of Medical Education)

SORIG KATHMANDU CONGRESS
5th International Congress on Sowa Rigpa
1- 3 March 2017 In Kathmandu, Nepal

Pflanzenportrait:

Originaltext von Dr. Anastazja Holecko
TTM Journal Issue 5 2013
ISSN 1752-6744
aus dem Englischen, mit der freundlichen Genehmigung von Sorig Khang International (SKI), ehemals IATTM, für den SVTTM Newsletter, von Karin Huber

Muskatnuss

Muskatnuss (tib. Dzati)
Botanischer Name: Myristica fragrans

Der gängigste Gebrauch von Muskatnuss

Muskatnuss ist ein Gewürz aus den Samen eines grossen tropischen, immergrünen Baums, der ursprünglich auf den Molukken, einer indonesischen Inselgruppe, beheimatet war. Der Muskatnussbaum wurde stark kultiviert und wächst nun weltweit im tropischen Klima.
Zwei bekannte Gewürze, Muskatnuss und Macis, werden von diesem Baum gewonnen. Macis ist die äussere rote Schicht des Kerns, während Muskatnuss die Bezeichnung für den Samenkern selbst ist.

Muskatnuss wurde in der traditionellen Medizin schon in der Antike verwendet. Seit dem Mittelalter, als die arabischen Händler anfingen, sie in den Westen zu importieren, hat Muskatnuss einen hohen Wert, als ein aromatisches Küchengewürz, sowohl für süsse wie auch für pikante Gerichte, für seine medizinischen Qualitäten, die keimtötenden Eigenschaften, und als ein Mittel zur Krankheitsvorsorge.
Muskatnuss enthält ätherische Öle, welche in der Parfümproduktion wie auch in der Lebensmittelindustrie Verwendung finden. Diese ätherischen Öle sind es, die hauptsächlich für die medizinischen Eigenschaften von Muskatnuss verantwortlich sind.

In der tibetischen Medizin ist Muskatnuss bekannt als eine der "sechs guten Substanzen"[1], von denen jede einen unterstützenden Effekt auf ein spezifisches inneres Organ hat. Muskatnuss hat einen tonisierenden Effekt auf das Herz und ist bei allen Problemen, die das Herz betreffen, gut. Das beinhaltet alle Herz-Kreislauferkrankungen, aber auch emotionales Ungleichgewicht und die mentalen Störungen. Entsprechend der vier medizinischen Tantras ist Muskatnuss gut, um alle Störungen, die von einem Windüberschuss (Wind als Wirkprinzip) herrühren, zu beruhigen und um den Fluss des blockierten Windes zu erleichtern. Bildhaft gesprochen, füllt sie ein leeres Herz auf. Zusätzlich stärk sie die Verdauung und beruhigt den Wind. (Allerdings sollte darauf hingewiesen werde, dass die Natur von Muskatnuss nach der Verdauung kühl ist, daher sollte sie für Organe oder Körperregionen, die empfindlich auf Kälte reagieren, wie zum Beispiel die Nieren, mit Vorsicht verwendet werden.)

Geschmack: scharf
Charakter: ölig, schwer, wärmend, nach ihrer Verdauung kühlende Wirkung
Pflanzenteil: Samenkern
Verarbeitung: zerstossen oder pulverisiert
Verabreichungsform: Pulver, Öl
Anwendung: orale Einnahme mit heisser Milch, Tee, Suppe, oder mit fester Nahrung; kann äusserlich als Öl aufgetragen werden
Dosierung: ORAL - 1g pro Tag am Abend; ÄUSSERLICH - Ölmassage auf den dafür geeigneten Massage-Punkten
Dauer der Therapie: Alle hier beschriebenen Mittel können für 21- 30 Tage in Folge eingenommen werden. Falls die Therapie weiterhin erforderlich ist, ist eine Unterbrechung von 1-3 Wochen einzuhalten, bevor das Mittel erneut eingenommen wird. Bei einer Wiederaufnahme der Kräutertherapie ist einer intermittierenden Einnahme den Vorzug zu geben, so wie es im Krankheitsfall an Stelle einer täglichen Einnahme empfohlen wird.

Indikationen:

- Tonikum für das Herz, beugt Herz-Kreislaufstörungen vor
- kräftigt die inneren Organe
- entfernt Blockaden der Wind-Energie, beruhigt Störungen, die in Folge eines Wind-Überschusses entstanden sind
- hilfreich für "snying rlung" (Störungen des alles durchdringenden Windes, welcher seinen Sitz im Herzen hat und die Sinne, die Wahrnehmung und die Gefühle überwacht)
- mentale Störungen
- Muskatnuss wird spezifisch für die Behandlung von mentalem Ungleichgewicht eingesetzt, z.B. bei einer Beeinträchtigung der Stimmungslage wie Depression, Angstzustände oder Panikattacken
- Anti-Stressmittel, positiver Einfluss auf den Schlaf

- klärt den Geist, fördert die Konzentrationsfähigkeit
- erhöht die Körpertemperatur, verbessert die Verdauung
- stoppt "rims" (ansteckende Krankheiten)

Vorsicht:
In grossen Mengen eingenommen, hat Muskatnuss eine die Psyche verändernde Wirkung. Das in ihr enthaltene Myristicin kann Übelkeit, verschwommenes Sehen, Krämpfe, Herzklopfen und Halluzinationen auslösen.
In höheren Dosen kann es hoch toxisch wirken und die Nieren schädigen.

Gängige Rezepturen

Muskatnuss ist der Grundstoff der Kräutermischungen Dzati 5, Dzati 9, Dzati 14, Dzati 25, ebenso ist es Bestandteil vieler anderer rLung beruhigender Mittel. Hier stellen wir einige Rezepte vor, die auf einfache Art zu Hause hergestellt und im Alltag genutzt werden können.

1. **Muskatnussbutter** (dzati sman mar)

Zutaten:
- Ghee (geklärte Butter) 10g
- Muskatnusspulver 1g

Ghee langsam erhitzen, bis es flüssig ist. Das Muskatnusspulver zufügen und gut untermischen. Die Mischung auskühlen lassen, so dass sie fest wird. Manchmal setzt sich die Muskatnuss beim Auskühlen auf den Boden ab. Dann die Muskatnussbutter nochmals gut aufrühren, um eine gleichmässige Durchmischung zu erhalten.
Einnahme: 1-2g dieser Mischung jeweils am Abend
Indikation: rLung-Störungen, vor allem im Herz, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, schwaches Gedächtnis, Schwindel, Albträume

2. **Muskatnusssuppe**

Zutaten:
- 1 Liter Fleisch- oder Knochenbrühe
- 1-2 Knoblauchzehen, frisch, fein gehackt
- 2g frische Zwiebel, fein geschnitten
- 1g Muskatnusspulver
- Salz nach Belieben

Knoblauch, Zwiebel und Muskatnusspulver werden der Brühe beigefügt, und alles wird gut gekocht.
Einnahme: eine Tasse Muskatnusssuppe am Abend, sie kann Teil der Mahlzeit sein
Indikation: rLung-Störungen, Angstzustände, schwaches Gedächtnis, Schlafstörungen, Albträume

3. **Muskatnuss 3** (dzati 3)
Zutaten:

- Muskatnuss 10g
- kleiner (grüner) Kardamom 10g
- langer (schwarzer) Kardamom 10g

Die pulverisierten Zutaten in gleichen Mengen zusammenmischen.
Einnahme: 1-2g der Mischung am Abend
Indikation: rLung-Störungen, PMS, rlung tshab[2]

4. **Muskatnuss 4** (dzati 4)
Zutaten:

- Muskatnuss 10g
- Nelken 10g
- Ingwer 10g
- Anis 10g

Die pulverisierten Zutaten zu gleichen Teilen zusammenmischen.
Einnahme: 1-2g in heissem Wasser oder heisser Milch, am Abend vor dem Schlafengehen
Indikation: rLung-Störungen, Angstzustände

5. **Muskatnuss 5** (dzati 5)
Zutaten:

- Muskatnuss 10g
- Nelken 10g
- Ingwer 10g
- Anis 10g
- Kümmel 10g

Die pulverisierten Zutaten zu gleichen Teilen zusammenmischen.
Einnahme: 1-2g in heissem Wasser oder heisser Milch, am Abend
Indikation: tonisiert das Herz, beugt Herzerkrankungen vor, verbessert die Verdauungstätigkeit, hilfreich bei Lungenleiden, beruhigt den Geist und kalte rLung- Störungen

6. **Muskatnuss Hor me** (Mongolisches Moxa)
Äussere Anwendung:
Einen kleinen Baumwollbeutel mit Muskatnusspulver füllen. (Es können weitere rLung-beruhigende Substanzen wie Ingwer, Knoblauch, Nelken, Anis zugefügt und untergemischt werden.) Den mit den Gewürzen angefüllten Beutel in warmes Sesamöl tauchen und anschliessend äusserlich auf die rLung-Punkte auflegen. Dazu gehören der Scheitelpunkt auf dem Kopf, das Zentrum der Handteller und der Fusssohlen, und das Brustbein.
Indikation: Schlafstörung, Konzentrationsstörungen, Angststörungen, Depression

7. **Muskatnuss-Auflage**
Von einer ganzen Muskatnuss die eine Spitze abschneiden, so dass eine ebene Fläche entsteht, die Muskatnuss in warmes Sesamöl tauchen. Mit der Schnittfläche nach unten die rLung-Punkte sanft pressen. Die Eigenschaften der Muskatnuss in Verbindung mit den Eigenschaften des schweren, warmen Öls und dem sanften und dennoch fokussierten Druck helfen, die Kanäle von Blockaden zu befreien, stockendes rLung in Bewegung zu versetzen und den korrekten Bewegungsfluss wieder herzustellen.
Indikation: beruhigt rLung-Störungen der inneren Organe, vor allem von Herz, Lunge und Leber
8. **Massage mit Muskatnusspulver**
Anwendung: Einen gestrichenen Teelöffel Muskatnusspulver auf die obere Hälfte des Rückens, auf die Handteller und die Fusssohlen auftragen. Während 5-10 Minuten kräftig einmassieren, bis diese Regionen gut durchwärmt sind.
Indikation: löst Anspannung in Muskeln und Bändern, unterstützt die Blutzirkulation und den Energiefluss

Anmerkungen

[1] Die sechs guten Substanzen - bekannt für ihre tonisierenden Eigenschaften auf spezifische Organe: Muskatnuss (dzati) - Herz, Nelke (li shi) - Aorta, Safran (gur gum) - Leber, Kardamom (sug smel) - Niere, langer Kardamom (ka ko la) - Magen, Bambusmark (chu gang) - Milz

[2] rlung tshab ist eine gynäkologische Störung in Verbindung mit einer Windstagnation (als Überlagerung einer Blutstagnation), charakterisiert durch zu häufige oder verlängerte Menstruation bei geringem Blutverlust, nicht eintretende Menstruation oder emotional ausgelöste Menstruation; kann begleitet sein von Knochenschmerzen, Kältegefühl, von zeitweisem Auftreten von Schwellungen im Gesicht oder geschwollenen Beinen, Schwindel, Traurigkeit.

© 2013 der Originalausgabe bei IATTM International Academy for Tibetan Medicine
© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe bei Karin Huber, Zürich

Forum der Tibetischen Medizin Schweiz

Vielleicht haben Sie einen Film über die Tibetische Medizin gesehen, ein grossartiges Buch darüber entdeckt oder eine diesbezügliche Erfahrung mit einem Patienten gemacht. Für alle diese kleinen und grossen Highlights soll dieser Raum zur Verfügung stehen. Wir freuen uns über viele interessante Beiträge.

Buchtipp:

Eine persönliche Empfehlung von Irène Marconi, Vorstandsmitglied des SVTTM:

„Ernährung und Verhalten nach der Tibetischen Medizin“ von Dr. Lobsang Shresta,

Bezugsadresse und Herausgeberin: Katharina Baschung-Bieri,

http://www.tibet-massage.ch/aktuelles.html

Beiträge für den Sommer Newsletter bis spätestens Ende Mai 2017 an: info@svttm.ch

Wir wünschen Ihnen lichtvolle und warme Festtage!

Tashi Delek

SVTTM

Schweizerischer Verband der Traditionellen Tibetischen Medizin