



Thomas Dunkenberg

Heilsubstanzen und Rezepturen der Tibetischen Medizin

*Naturheilkunde
vom Dach der Welt*

Mit einem Vorwort
des tibetischen Mediziners
Amchi Lobsang Tsultrim

WINDPFERD

INHALT

Geleitwort von Amchi Lobsang Tsultrim	11
Vorwort des Verfassers	12
Test zur Typenbestimmung für die persönliche Zuordnung der körperlichen Energien	13
Allgemeine Einführung in die Tibetische Medizin	17
Geschmacksrichtungen, Wirkkräfte und Pharmakologie tibetischer Heilsubstanzen	21
Richtlinien für das Sammeln, Reinigen und Verarbeiten von medizinischen Substanzen	26
Vielstoffgemische in der täglichen Praxis	34
Rezepturen der Tibetischen Medizin	39
Rezepturen zum Ausgleich der Körperenergie Lung (Wind), des Nervensystems, des Herzens und des Gemüts	40
ADLERHOLZ 8 (Agar 8)/DZATI 10 (Muskatnuss 10) – Variation	40
AGAR 8 = Adlerholz 8	41
AGAR 8 = Adlerholz 8 – Variation	41
DZATI 10 = Muskatnuss 10	41
SOKZIN 11 (Srog 'zin 11) = „Die elf Erhalter des Lebens“	42
SOKZIN 10 (Srog 'zin 10) – Variation basierend auf Sokzin 11	42
DZATI 20 = Muskatnuss 20	44
SCHINGKUN-3-thang (Shing-kun-3-thang) = Stinkasant-3-Abkochung	45
SCHINGKUN-4-thang (Shing-kun-4-thang) = Stinkasant-4-Abkochung	45
DZATI-3-thang (Muskatnuss-3-Abkochung)	46
SCHIDSCH 6 (Shi-je 6) = „Befriedend“-6	46
Variationen von SHIJE 6	47
Rezepturen zum Ausgleich der Körperenergie Tripa (Galle), bei allgemeinen Entzündungen und entzündlichen Prozessen in den Organen	49
DABU-3-thang ('Bras bu-3-thang) = Drei-Früchte-Abkochung	49
GABUR 25 = KAMPFER 25	50

<i>GABUR 25 = Kampfer 25 – Variation</i>	50
<i>GARNAG 10 = SCHWARZER KAMPFER 10</i>	52
<i>SCHWARZER KAMPFER – Variation (basierend auf Garnag 10)</i>	52
<i>LETRE 5 = (sLe tre 5) = Herzblättriger Mondsame 5</i>	53
<i>LETRE 5 = (sLe tre 5) = Herzblättriger Mondsame 5 – Variation</i>	54
<i>SERDOG 5 = Goldene Farbe 5</i>	55
<i>SHI-SER = Kombination von Shije 6 und Serdog 5</i>	55
<i>KHYUNGA = GARUDA 5</i>	55
<i>PANGTSI 12 = Pterocephalus 12 – Grippemittel</i>	56
<i>KHYUNGA – PANGTSI – 12 – Variation – Grippemittel</i>	57
<i>TIKTA-4-thang = Tarant-4-Abkochung</i>	58
<i>TIKTA 8 = Tarant 8</i>	58
<i>ARU 10 = MYROBALANE 10</i>	59
<i>BASAM MEN-MAR = Medizinische Butter von Basam</i>	59
<i>LISHI 6 = GEWÜRZNELKE 6</i>	60
<i>GUNDRUM 7 = ROSINE 7</i>	60
<i>GUNDRUM 7 = Rosine 7 – Variation</i>	61
<i>LIGUN 11</i>	62
<i>LÖNPÖ 3 = Vermischung der drei Minister</i>	62
<i>YUNGWA-4-thang = KURKUMA 4 – Abkochung</i>	62
<i>GURGUM 7 = SAFRAN 7</i>	63
<i>MANU-4-thang = Alant-4-Abkochung</i>	63
<i>NORBU-7-thang = Abkochung der 7 kostbaren Substanzen</i>	64
<i>KIURU 6 = Myrobalane 6</i>	65

Rezepturen zum Ausgleich der Körperenergie Peken (Schleim) und bei Kältezuständen

<i>SEDRU 5 (Se 'bru 5) = GRANATAPFEL 5</i>	65
<i>SEDRU 5 (Se 'bru 5) = GRANATAPFEL 5 – Variation</i>	67
<i>SEDRU KÜNDEY (Se 'bru Kun bde) = „Beständig tröstender Granatapfel“</i>	67
<i>SEDRU KÜNDEY (Se 'bru Kun bde) – Variation = „Beständig tröstender Granatapfel“</i>	68
<i>TSCHONG-SCHI 6 (Cong zhi 6) = KALZIT 6</i>	69
<i>TSCHONG-SCHI 6 (Cong zhi 6) = Kalzit 6 – Variation</i>	69
<i>GYAM-TSHVA-4-thang = Steinsalz-4-Abkochung</i>	70
<i>RUTA 6 (Rur-ta 6) = KOSTUSWURZEL 6</i>	71
<i>SHI-RU = Kombination von Shije 6 und Ruta 6</i>	71
<i>DEGCHEY NYOMDEN (= DeNyom) = „Ausgleichender Tröster“ (einfache Version)</i>	71
<i>DEGCHEY NYOMDEN (DeNyom) = „Ausgleichender Tröster“ (ausführliche Variation)</i>	72

Heilssubstanzen der Tibetischen Medizin

73

ACKER-HELLERKRAUT/TÄSCHELKRAUT	73	GÄNSEFINGERKRAUT	86
ADLERHOLZBAUM	73	GELBPFLAUME (= BALSAMPFLAUME)	86
AJANIA KARTHENSIS	74	GEWÜRZNELKE	86
AKELEI	74	GRANATAPFEL	87
AKELEI	74	GUAJAKHOLZ-BAUM	88
ALANT, ECHTER	74	HALIT	88
ALOE, ECHTE	75	HAUHECHEL, DORNIGE	88
ANGELIKA/ENGELWURZ	75	HIMALAYA-MOSCHUSROSE	89
ARTISCHOCKE	76	HIMALAYA-ZYPRESSE	89
BALDRIAN	76	HOHLZAHN	89
BALSAMGURKE (BALSAMBIRNE)	76	HOPFENKLEE (GELBKLEE)/	
BAMBUS	77	Schneckenklee	90
BEIFUSS	77	INGWER	90
BERBERITZE	77	INGWER, wilder	90
BITTER-OLEANDER/KURCHI	78	ISLÄNDISCH MOOS	91
BOCKSHORNKLEE	78	JUCKBOHNE, SAMTIGE	91
BRECHNUSS	78	KALZIT/Kalziumkarbonat/	
BRENNNESSEL	79	Kalzitasse	91
BROMBEERE/HIMBEERE	79	KALZIUMSULHPAT	91
BRUNNEKRESSE	80	KAMPFERBAUM	91
COLOMBOWURZEL	80	KARDAMOM, kleinerer (grüner)	92
DRACHENKOPF, SIBIRISCHER	80	KARDAMOM, größerer (schwarzer)	92
EHRENPREIS	80	KAOLIN/Porzellanerde/Weißer Ton	93
EHRENPREIS, TIBETISCHER	81	KASSIE/SENNA	93
EICHE	81	KATECHU-AKAZIE/GERBER-AKAZIE	93
EISENHOLZ-BAUM/INDISCHE		KNOBLAUCH	94
ROSSKASTANIE	81	KNOLLEN-KNÖTERICH	94
EISENHUT	81	KOHLE, MEDIZINISCHE = AKTIVKOHLE	94
ENZIAN, gelber	82	KOLABAUM	94
ERDBEERE	82	KONDURANGO	95
ERDSTACHELNUSS	83	KOSTUSWURZEL/ALPENSCHARTE	95
FAULBAUM, Amerikanischer		KREUZKÜMMEL	96
(Cascara-Rinde)	83	LAPPENBLUME, „Gehörntes Kumin“	96
FÄRBERRÖTE/KRAPP, INDISCHER	84	LATTICH	97
FÄRBERDISTEL/SAFLOR	84	LILIENGEWÄCHS/FRITILLARIA-LILIE	97
FENCHEL	84	LOTWURZ (GOLDTROPFEN)	97
FINGERKRAUT	85	LÖWENZAHN	97
Potentilla venusta	85	MALVE, CHINESISCHE/	
GALANGAN/GEWÜRZLILIE	85	QUIRLBLÄTTRIGE MALVE	98
GALGANT, kleiner	85	MALVE, INDISCHE/SANDMALVE	98
GARTENBOHNE, GRÜNE	86	MARMELOSFRUCHT/Bengalische	
GARTENLATTICH	86	Quitte	99

Indizes und Glossar	123
Index Heilssubstanzen Deutsch – Lateinisch – Tibetisch	124
Index Heilssubstanzen Lateinisch – Deutsch – Tibetisch	130
Index Heilssubstanzen Tibetisch – Deutsch – Lateinisch	136
 Index Indikationen und Rezepturen	143
Allgemeiner Index	177
Glossar mit den wichtigsten verwendeten Fachbegriffen	179
Weiterführende deutschsprachige Literaturhinweise	183
 Dank	183
 Zum Autor	183

VORWORT DES VERFASSERS

Die Traditionelle Tibetische Medizin (Sowa Rigpa) erfreut sich einer immer größer werdenden Beliebtheit. Sie zählt – neben der chinesischen Medizin und dem indischen Ayurveda – zu den drei großen naturheilkundlichen Traditionen Asiens und weist eine außerordentliche Komplexität in ihrem gesamten Aufbau und ihrer Methodik auf. Dies trifft nicht nur auf die vielschichtigen Darstellungen und Erläuterungen des stofflichen und feinstofflichen Körpers des Menschen in seiner gesunden und kranken Form (Physiologie/Pathologie) oder auf die detaillierten diagnostischen Verfahren sowie die äußeren therapeutischen Methoden zu, sondern insbesondere auch auf die Einordnungen, das Sammeln, den Einsatz der Heilsubstanzen und die Verarbeitung zu komplexen Rezepturen (Pharmakologie).

Dieses Buch versucht eine Brücke zu schlagen, um Leitlinien zum Einsatz dieses Anteils der tibetischen Naturheilkunde sowohl für den allgemein naturheilkundlich interessierten Leser als auch für den interessierten Therapeuten im Alltag und in der täglichen Praxis zu geben. Hierzu werden grundlegende Heilssubstanzen (Kräuter, Gewürze, Mineralien) und gängige Rezepturen sowie deren Variationen und ihre Anwendungsbereiche im Detail beschrieben. Viele der hier beschriebenen Rezepturen können von versierten Apotheken vermischt werden oder sind teilweise auch als Fertigpräparate erhältlich. Die Beschreibung der Einzelsubstanzen dient hierbei dem differenzierten Blick auf die jeweilige Heils substanz sowie auch dem täglichen Einsatz in der Küche als Gewürze und Tees. So gelten Gewürze in der Tibetischen Medizin als außerordentlich wirkkräftige Heils substanz und können sowohl zur Vorbeugung als auch bei der Behandlung bereits bestehender Problematiken einfach und hilfreich eingesetzt bzw. kombiniert werden.

Um dem Leser die Aussprache zu erleichtern wurden die tibetischen Bezeichnungen der phonetischen deutschen Aussprache angepasst. In den meisten Fällen wurde in Klammern die Transliteration beigelegt.

TEST ZUR TYPENBESTIMMUNG FÜR DIE PERSÖNLICHE ZUORDNUNG DER KÖRPERLICHEN ENERGIEN

Zur leichteren Orientierung können Sie die beiden nachfolgenden Tests ausfüllen. Der erste Test dient der generellen Bestimmung Ihres Konstitutionstypus. Der zweite Test dient (im Vergleich mit dem ersten Test) zur Bestimmung eines etwaigen Ungleichgewichtes bei einer der drei körperlichen Energien. Bei bestimmten Fragen sind Mehrfachnennungen möglich. Sie können sich z.B. sowohl an einem windigen als auch an einem heißen Ort aufhalten. Sie können auch gerne tanzen (3 Punkte) und gerne spazieren gehen (3 Punkte). Wenn sie sehr gerne tanzen (3 Punkte) und nur manchmal spazieren gehen (1 bis 2 Punkte), dann verteilen Sie die Punkte entsprechend.

Wenn Sie beide Tests ausgefüllt haben, rechnen Sie die Punktezahlen von Lung (Wind), Tripa (Galle) und Peken (Schleim) *separat* in den senkrechten Spalten zusammen; Test 1 und Test 2 sind ebenfalls separat zusammenzurechnen. Vergleichen Sie dann die beiden Testergebnisse. Es geht hierbei nicht um die Höhe der sich ergebenden Summe, sondern um das proportionale beziehungsweise prozentuale Verhältnis der beiden Tests. Treten größere Veränderungen im proportionalen Verhältnis der beiden Tests in den jeweiligen Körperenergien auf, so können Sie hieraus ersehen, welche Körperenergie sich im Laufe Ihres Lebens vermindert oder erhöht hat.

Gehen Sie bei der Punktevergabe folgendermaßen vor:

3 Punkte – bei sehr häufigem Auftreten bzw. voller Zustimmung

2 Punkte – bei häufigem Auftreten bzw. starker Zustimmung

1 Punkt – bei gelegentlichem Auftreten bzw. mäßiger Zustimmung

0 Punkte – bei keinerlei Auftreten bzw. keiner Zustimmung

Richtlinien für das Sammeln, Reinigen und Verarbeiten von medizinischen Substanzen

Zur Identifikation, Kultivierung, Sammlung und Verarbeitung medizinischer Substanzen, insbesondere von Pflanzen, wird in der Tibetischen Medizin generell ein System aus dem „Kristall-Rosenkranz-Kommentar“ sowie dem vierten Teil des medizinischen Standardwerkes Gyü-shi („Geheime Mündliche Überlieferung der Acht Zweige der Wissenschaft des Heilens“) und auch aus anderen Medizintexten angewendet, das sich in sieben Punkte gliedert:

- 1) Der natürliche Lebensraum für das Wachstum medizinischer Pflanzen soll fruchtbar, möglichst unbebaut und sauber sein. Er soll zudem nicht durch äußere Gifte, wie beispielsweise Umweltverschmutzung oder giftige Belastungen aus der Erde, Absonderungen giftiger Tiere usw. oder äußere zerstörerische Faktoren wie Feuer, Dürre, Hagel, Schattenwurf großer Bäume (z.B. bei Pflanzen mit wärmender Wirkung) usw. beeinträchtigt werden und nicht in der Nähe eines Friedhofs gelegen sein.

Die Substanzen, insbesondere Pflanzen, sollten unbeschädigt sein, also zum Beispiel nicht von Insekten oder anderen Tieren angefressen worden sein. Zudem sollten die Pflanzen starke und tief reichende Wurzeln aufweisen.

Es gelten generell die folgenden Entsprechungen und Signaturen:

Kühlende Substanzen sollten an hoch gelegenen, kalten und eventuell feuchten Orten gesammelt werden. Zeigen diese Orte zudem nach Norden, ist eine weitere Wirkungsverstärkung zu erwarten.

Wärmende Substanzen sollten an heißen, trockenen und eher tiefer gelegenen Orten mit viel Sonnenschein gesammelt werden. Zeigen diese Orte zudem nach Süden, ist eine zusätzliche Wirkungsverstärkung zu erwarten.

Auch die Entsprechungen und Übereinstimmungen der Farbe und der Form kommen zum Einsatz, d.h. einer nierenförmigen Bohne (*Canavalia gladiata*) wird eine positive Wirkung auf die Nieren zugeschrieben. Das Mineral Halloysit weist die Struktur des Gehirns auf und wird auch als Heilmittel für das Gehirn angewendet. Die Samtige Juckbohne (*Mucuna entada*) weist eine milzförmige Gestalt auf und wird deshalb für die Milz angewendet, die Gelbpflaume (*Choerospondias axillaris*) für das Herz und die Frucht des Entada-Baumes (*Entada phaseoloides*) für die Leber. Hier gibt es noch sehr viele weitere Beispiele.

Als Beispiel für die Übereinstimmung von Farbe und Heilwirkung kann die Anwendung der gelben Mittelschicht (= Cambium) der Indischen Berberitze (*Berberis aristata*) bei Erkrankungen der Galle angeführt werden. Bei dieser Indikation wurde früher auch die Galle von Tieren (z.B. eines bereits verstorbenen Elefanten) verwendet. In der Tibetischen Medizintradition wurden einige tierische Substanzen angewendet, die teilweise nach dem gleichen Signaturen-Prinzip Verwendung fanden. Allerdings werden heutzutage praktisch alle tierischen Substanzen durch ähnlich wirkende pflanz-

Rezepturen zum Ausgleich der Körperenergie Lung (Wind), des Nervensystems, des Herzens und des Gemüts

ADLERHOLZ 8 (Agar 8)/DZATI 10 (Muskatnuss 10) – Variation

- 1) Carum carvi = Kümmel = Fruchtsamen = 24 g
- 2) Terminalia chebula = Chebulischer Myrobalanenbaum = Frucht = 16 g
- 3) Glycyrrhiza glabra = Süßholz = Wurzel = 16 g
- 4) Myristica fragrans = Muskatnussbaum = Frucht = 16 g
- 5) Syzygium aromaticum = Gewürznelkenbaum = Früchte/Samen = 12 g
- 6) Inula helenium = Echter Alant = Wurzel = 12 g
- 7) Zanthoxylum piperitum = Sichuanpfeffer = Früchte/Samen = 12 g
- 8) Trigonella foenum-graecum = Bockshornklee = Samen = 11,2 g
- 9) Boswellia serrata = Weihrauchbaum = Harz = 8 g
- 10) Ferula assa-foetida = Stinkasant = Harz = 4,8 g

Dosis: 500 mg bis 1 g; morgens ca. 30 Minuten vor dem Frühstück und/oder abends mit warmem Wasser oder warmer Fleischbrühe, warmer Milch oder etwas Tschang (chang; siehe Glossar) ca. 30 Minuten nach dem Essen oder vor dem Schlafen

Indikationen:

- Ansammlung von übermäßigem Lung im Brust- und Herzbereich
- herzstärkend
- starke Vermehrung oder Beeinträchtigung (z.B. Blockierung) von Lung, die u. a. zu folgenden Symptomen führen kann: geistige Unruhe, Lethargie, Dumpfheit des Geistes, Verwirrtheit, Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten
- Erkrankungen des Herzens
- Herzschwäche
- unregelmäßiger Herzschlag
- Schmerzen im Brustbereich
- Erschöpfung
- Erkrankungen des Lebenskanals (Aorta)
- fördert die innere Ruhe und die mentale Gelassenheit (sem-de[y]; siehe Glossar)
- mentale Probleme
- nervöse Störungen
- vegetative Dystonie (mit Betonung einer Übererregung des Sympathikus)
- Aufmerksamkeitsdefizit
- Redseligkeit
- begleitend (!) bei Erkrankungen der weiblichen Brust (auch bei Knoten)

Rezepturen zum Ausgleich der Körperenergie Tripa (Galle), bei allgemeinen Entzündungen und entzündlichen Prozessen in den Organen

DABU-3-thang (auch: DEBU-3-thang), ('Bras bu-3-thang) = Drei-Früchte-Abkochung

- 1) Terminalia chebula = Chebulischer Myrobalanenbaum = Früchte = 80 g
- 2) Terminalia bellirica = Belerischer Myrobalanenbaum = Früchte = 40 g
- 3) Emblica officinalis = Embelischer Myrobalanenbaum = Früchte = 40 g

Dosis: 3 bis-5 g pro Dosis; 2 x täglich mit warmem Wasser einnehmen; mittags und abends ca. 30 Minuten nach dem Essen; abends eventuell auch vor dem Schlafengehen

- sehr effektiv auch als Abkochung: mit ca. 250 ml Wasser so lange köcheln, bis nur noch ein Drittel des Wassers übriggeblieben ist; noch warm trinken

Indikationen:

- ein generelles Fiebermittel
- blutreinigend
- generell zur Reinigung und Entgiftung des Körpers geeignet
- sorgt für einen Ausgleich zwischen Lung und Blut (z. B. bei Bluthochdruck)
- beschleunigt die Reifung von frischem Fieber (z. B. in der Anfangsphase von Infektionen, Grippe, Erkältung)
- bei chronischen Fiebern (siehe Glossar); auch bei Entzündungsherden, alten Viren- und/oder Bakterien-Belastungen usw.
- separiert und reift Hitze im Blut und sorgt für deren Ausleitung
- bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- für die Entlastung und Regeneration der Leber
- harmonisiert die Leberhitze (tschin-tri = chin tri; siehe Glossar)
- stärkt die allgemeine Regenerationsfähigkeit
- dient zur Stärkung des Körpers
- indirekte, unspezifische Unterstützung des Immunsystems
- indirekte Entlastung der Milz
- bei unbestimmten umherwandernden Beschwerden, die mit Hitze oder Entzündungen bzw. Schmerzen einhergehen, also z. B. Fibromyalgie
- Hautprobleme
- begleitend bei Pfortaderstauungen
- vor ausleitenden Maßnahmen wie Aderlass, blutigem Schröpfen, Blutegel; jeweils vorher mindestens drei bis fünf Tage lang dreimal täglich einnehmen, um die Trennung von

HEILSUBSTANZEN DER TIBETISCHEN MEDIZIN

In diesem Kapitel werden alle Einzelsubstanzen, die in den obenstehenden Rezepturen enthalten sind, in ihrem Geschmack, ihrer Wirkkraft und ihren spezifischen Indikationen beschrieben.

ACKER-HELLERKRAUT/TÄSCHELKRAUT = *Thlaspi arvense* = tib.: de-ga (dre-ga)

- verwendete Anteile: Früchte (Samen)
- Geschmack: bitter, scharf, zusammenziehend
- Wirkkraft: ausgleichend, neutral (etwas wärmend und etwas kühlend)
- kuriert Entzündungen der Lungen
- hilfreich bei Husten
- kuriert Entzündungen der Nieren
- hilfreich bei vaginalem Ausfluss
- kuriert Erkrankungen, die nur die Körperenergie Peken betreffen
- kuriert Erkrankungen, die nur die Lymphe betreffen

ADLERHOLZBAUM = *Aquilaria agallocha* = tib.: agaru

- die Bezeichnung „agaru“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „nicht schwer“; diese Bezeichnung wird auch in der Tibetischen Medizin verwendet, die eigentliche tibetische Bezeichnung lautet tschi-me (lci med)
- es werden drei qualitativ unterschiedliche Typen unterschieden:
 - 1) *Aquilaria agallocha* = Adlerholzbaum = tib.: ar-nag,
 - 2) *Aquilaria sinensis* = Adlerholzbaum = tib.: ar skya, und
 - 3) *Cinnamomum parthenoxylum* = Zimtbaum = agaru marpo
- in dieser Reihenfolge absteigend sind auch die Qualitäten und Wirkungen
- verwendet wird das Holz
- Geschmack: scharf, bitter
- Wirkkraft: kühl, leicht, ölig, glatt, trocken (etwas rau)
- ein mildes Antidepressivum und Sedativum
- förderlich bei allen Zuständen von erhöhtem Lung
- hilfreich bei Entzündungen des Herzens
- hilfreich bei Entzündungen des Lebenskanals (siehe Glossar)
- *Aquilaria agallocha* ist leicht toxisch
- *Cinnamomum parthenoxylum* (Zimtbaum) hat kühle Wirkkraft
- Zimtbaum kuriert Hitze, Fieber und Entzündungen mit Lung-Beteiligung
- Zimtbaum kuriert Fieber des Herzens (Entzündungen im Herzbereich mit Lung-Beteiligung)

BRENNNESSEL = *Urtica dioica* = tib.: za-dum/za-sching (za shin)

- in der Tibetischen Medizin werden auch mildere Brennnessel Arten angewendet (z. B. *Urtica tibetica*)
- verwendet werden die Blätter und die Samen, eventuell auch die Wurzeln
- Geschmack: süß, scharf, bitter
- Wirkkraft: warm, ölig
- wirksam bei einem Übermaß von Lung
- Arthritis
- harntreibend
- chronische Fieber
- alle kalten Erkrankungen
- wundheilend
- Ödeme (3. Grades = sehr weit fortgeschrittene Ödeme)
- baut die sieben körperlichen Bestandteile auf
- stärkt das Verdauungsfeuer (medrö; siehe Glossar)
- erhöht die Körpertemperatur
- bei zu hoher Einnahme kann auch Tripa und die Hitze im Blut zu stark erhöht werden!



BROMBEERE/HIMBEERE = *Rubus sp./Rubus niveus* = tib.: kanda-ka-ri/tag-tsher (stag tsher)/ga-dra

- es werden verschiedene Arten unterschieden
- verwendet werden hauptsächlich die Stängel und die Äste, manchmal auch die Früchte
- Geschmack: die Früchte sind sehr süß; die Stängel und Äste sind süß, sauer, etwas bitter, zusammenziehend
- Wirkkraft: kühl, ölig (Früchte); kühl, ölig, neutral, schwer (Stängel/Äste)
- kuriert Fieber das mit erhöhtem Lung einhergeht und hierdurch verstärkt bzw. verstreut wird (Stängel und Äste)
- kuriert verschiedene Arten von Fieber (unreife Fieber, gestörte Fieber; siehe Glossar)
- ansteckende Erkrankungen (Stängel und Äste)
- Erkältung (Stängel und Äste)
- gilt als verjüngend; als Tonikum hilfreich um den Körper wieder aufzubauen; (Frucht + Stängel/Äste)
- hilfreich gegen Pleuraerguss (Frucht + Stängel/Äste)
- hilfreich bei Husten
- hilfreich bei Erkrankungen der Lungen

INDEX HEILSUBSTANZEN

DEUTSCH – LATEINISCH – TIBETISCH

Deutsch	Lateinisch	Tibetisch
Acker-Hellerkraut/Täschelkraut	Thlaspi arvense	de-ga (dre ga)
Adlerholzbaum	Aquilaria agallocha	agaru
Ajania karthensis		a-trong karmo (a 'kron dkar po)
Aktivkohle	siehe Kohle, medizinische	
Akelei	Aquilegia pubiflor	ütpel
Akelei	Aquilegia vulgaris	nyo-trin
Alant, Echter	Inula helenium	ma-nu patra
Aloe, Echte	Aloe barbadensis	ku-ma-ra
Alpenscharte	Saussurea lappa – (siehe auch Kostuswurzel)	ru-ta (rur-ta)
Artischocke	Cynara scolymus/C. cardunculus	
Baldrian	Valeriana officinali	gya-po karmo (rgya po dkar po)
Balsamgurke/Bittergurke	Herpetospermum caudigerum/H. pedunculosum	ser-gye me-tog (gSer-gyi me tog)
Bambus	Bambusa sp. (z.B. Bambusa textilis/B. arundinacea)	tschu-gang (cu gan)
Beifuß	Artemisia sp.	khen-nag
Bitter-Oleander (Kurchi)	Hollarhena antidysenterica	dug-mo-nyung
Bockshornklee	Trigonella foenum-graecum	shumo-za
Brechnuss	Strychnos nux-vomica/S. wallichiana	ko-gi-la (ko byi la)/dum-tag (sdum stag)
Brennnessel	Urtica dioica	za-dum/za-sching (za shin)
Brombeere/Himbeere	Rubus niveus/Rubus sp.	kanda ka-ri/tag-sher (stag tsher)
Brunnenkresse	Nasturium officinalis	
Colombowurzel	Jateorhiza palmata	
Drachenkopf, sibirischer	Dracocephalum tanguticum	pri-yan-ku
Ehrenpreis	Veronica sp.	bo-kye ba-scha-ka (bod skyes ba sa ka)

INDEX INDIKATIONEN UND REZEPTUREN

	Einzelsubstanz	Rezeptur
A		
Abführmittel (laxative/purgative Wirkung)	75, 80, 83, 104, 107, 108	Shije 6 (S.46) und Variationen (S.47)
Abgeschlagenheit		Dabu-3-thang (S.49)
Abszesse, allgemein		Gabur 25 (S.50), Gabur-25-Variation (S.50), Khyunga (S.55)
- im Bereich des Rachenraums	95	
Aderlaß, Vorbereitung auf		Dabu-3-thang (S.49)
Allergische Reaktionen (siehe lhog pa)		
Ameisenlaufen		Gabur 25 (S.35), Gabur-25-Variation (S.50)
Amöbenruhr		
Analbereich, Wunden im	110	Khyunga (S.40), Sedru 5 (S.49), Sedru-5-Variation (S.67), Gurgum 7 (S.36)
Anämie	75, 84	
Angina, s. Halsbereich		
Ängste, unbestimmte		Sokzin 11 (S.28), Sokzin 10 (S.29)
Anorexie	94, 98, 107	DeNyom (S.71)
Anspannung, innere (siehe auch: Mentale Gelassenheit)		Sokzin 11 (S.28), Sokzin 10 (S.29), Dzati 20 (S.44)
„Anti-Aging“ (sieh auch Elixier/Tonikum)	110	
Antidepressivum	73, 109	
Antiemetikum (siehe Erbrechen)		
Antioxidans	103	
Aorta (siehe Lebenskanal)		
Aphrodisiakum (siehe auch Tonikum/regenerative Flüssigkeiten)	93, 94, 104, 108, 121	
Appetitlosigkeit	74, 85, 87, 90, 94, 95, 96, 98, 103, 104, 105, 107, 108, 111, 112, 114, 117, 119	Garnag 10 (S.52), Schwarzer-Kampfer-Variation (S.52), Gurgum 7 (S.63), Tschong-schi 6 (S.53), Tschong-schi-6-Variation (S.69)