

# Tibetische KRÄUTERREZEPTUREN

Die über 1000 Jahre erprobten Kräuterrezepturen nach der tibetischen Konstitutionslehre bieten einen reichen Schatz für unsere Gesundheit. Gerade in einer Zeit, in der Zivilisationskrankheiten und chronische Beschwerden sehr stark verbreitet sind, erweisen sie sich als hilfreiche Unterstützung

NADJA ZWECKER



**D**as Geheimnis tibetischer Rezepturen liegt in der feinen Abstimmung der Pflanzenbestandteile. Diese werden so zusammengestellt, dass sie ihr Potenzial gegenseitig verstärken und mögliche negative Nebenwirkungen der Einzelkräuter abwenden können. Die komplexen Rezepturen wurden anhand der tibetischen Elementen-Lehre zusammengestellt und sollen die notwendigen Impulse geben, damit sich die Körperenergien harmonisieren und der gesamte Mensch wieder in ein gesundes Gleichgewicht gelangt.

Vor über 50 Jahren kam eine überlieferte Rezeptursammlung einer tibetischen Ärztesfamilie über Russland und Polen nach Europa. Ein Schweizer begeisterte sich dafür und gründete die Firma Padma zur Erforschung und Herstellung der Rezepturen. Auf dieser Grundlage werden seither ausschließlich in der Schweiz tibetische Rezepturen nach westlichen Standards und mit höchstem Qualitätsanspruch hergestellt. Diese Mischungen sind auch im deutschsprachigen Raum als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Die Dosierung und die Anwendung sind auf der jeweiligen Packung angegeben.

Die sechs Mischungen, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz freiverkäuflich sind, basieren auf den folgenden traditionellen Rezepturen. Die tibetischen Namen der Mischungen beschreiben die Hauptzutat und die jeweilige Anzahl der Bestandteile. Die hier beschriebene Anwendung und Wirkung beruht auf den alten tibetischen Überlieferungen zu den Rezepturen.

‘Bras bu 3 = Drei-Früchte-Formel

Besteht aus drei medizinisch verwendeten Arten der Myrobalanenfrucht. In der tibetischen Tradition

wird sie aufgrund ihrer breiten Anwendungsmöglichkeit auch als ‚Königsmedizin‘ beschrieben. Die Frucht kommt in vielen Rezepturen vor, da sie alle Körperenergien wieder ins Gleichgewicht bringt. Sie entlastet und regeneriert die Leber und unterstützt die natürliche Leberfunktion. Diese reinigt, entgiftet und stärkt den Körper, das Immunsystem und die Regenerationsfähigkeit. Die Rezeptur hilft bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit (– oft aufgrund einer Überlastung der Leber), unbestimmten, umherwandernden Beschwerden, die mit Hitze, Entzündungen oder Schmerzen einhergehen (z. B. Fibromyalgie), Hautproblemen und Fiebern aller Art.

Dzati 10 = Muskatnuss 10

Fördert mentale Gelassenheit und hilft bei starker Vermehrung oder Beeinträchtigung von Lung (Windenergie), die oft aufgrund mentaler oder physischer Stressbelastung mit folgenden Beschwerden einhergeht: geistige und innere Unruhe, Nervosität, Einschlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depression und Konzentrationsschwierigkeiten. Sie wirkt zudem herzstärkend bei Erkrankungen des Herzens, unregelmäßigem Herzschlag und Schmerzen im Brustbereich. Sie hilft bei Erschöpfung, Erkrankungen der Aorta, mentalen Problemen, nervösen Störungen, Aufmerksamkeitsdefizit, Redseligkeit und vegetativer Dystonie (mit Betonung einer Übererregung des Sympathikus). Die Pflanzen helfen, die dynamische Windenergie im Körper zu bändigen



und zu zentrieren. Die Muskatnuss-Formel stärkt allgemein den „Lebenskanal“.



#### Se'bru 5 = Granatapfel 5

wird generell bei Verdauungsschwäche empfohlen, denn es stärkt das Verdauungsfeuer und hilft darüber hinaus bei allen ‚kalten‘ Erkrankungen. Es steigert das Energieniveau und wirkt entgiftend auf den Gesamtstoffwechsel. Die Gewürzmischung bringt Wärme in die Extremitäten, in die Nieren, die Lumbal- und die Hüftregion. Sie hilft bei kalten Händen/Füßen, Schmerzen im Nierenbereich und bei durch ‚Nierenkälte‘ entstandenen Schmerzen im unteren Rücken und in den Knien, bei innerem oder äußerem Kältegefühl, Roehmheld-Syndrom, erhöhtem Körpergewicht, Fettleibigkeit, Meteorismus und Beeinträchtigung oder Verlust des Geschmacks- oder Geruchsinns. Sie wird zur Kreislaufanregung, zur Gewichtsreduktion und begleitend bei Kinderwunsch, schwacher Menstruation und Vaginalausfluss aufgrund von Kälte sowie begleitend bei Dysfunktionen des Hormonsystems im Bereich der Nebennieren und der Geschlechtshormone eingesetzt.

Achtung: Bei Bluthochdruck nur eine geringe Dosis anwenden. Bei Kindern und älteren Menschen immer zuerst mit geringer Dosis beginnen. Da es sich um eine stark wärmende Rezeptur handelt, sollte sie nicht bei entzündlichen Erkrankungen angewendet werden!

#### Congzhi 6 = Kalzit-6

Dämpft bei zu viel Feuer im Bauch, wie bei Sodbrennen, Gastritis und Magengeschwüren, aber auch bei Beschwerden nach dem Essen, wie häufigem Aufstoßen. Bei wiederkehrenden Beschwerden mit aufsteigendem Magensaft hilft die Rezeptur in ein ausgeglichenes Magenklima zurück.

#### Garnag = Schwarzer Kampfer 10

Hilft bei Schwierigkeiten mit der Fettverdauung. Die Rezeptur wird auch bei Galle- und Leberkrankheiten und -entzündungen oder Kopfschmerzen durch Leberbelastung, Übelkeit und Appetitlosigkeit angewendet. Sie unterstützt die Entgiftung und Reinigung des Körpers.

#### sLetre 5 = Tinospora 5

Kühlt bei rheumatischen Beschwerden die Gelenke und die Muskulatur (auch bei Rötung, Schwellung, Schmerzen, Beeinträchtigung der Beweglichkeit). Außerdem unterstützt die Rezeptur bei Fibromyalgie, Arthritis/Polyarthritis, Gicht, allgemeinen Schmerzen der Knochen und Gelenke (auch durch starke Beanspruchung), Schmerzen und Ent-

zündung der Knochenhäute, Übersäuerung des Körpers und des Lymphsystems. Sie wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, lymph- und blutreinigend.

Eine weitere Kräutermischung, die durch den Film „Das Wissen vom Heilen“ in den 1990ern bekannt wurde, ist in Deutschland nur mit ärztlichem Rezept über die Apotheke, in Österreich und der Schweiz auch ohne Rezept erhältlich. Sie basiert auf der tibetischen Gabur-Formel und wird in den traditionellen Texten so beschrieben:

#### Gabur-25 = Kampfer 25

Fördert die Durchblutung im ganzen Körper und wirkt harmonisierend auf das Kreislaufsystem (besonders in den Arterien). Außerdem wirkt sie entzündungshemmend und hilfreich bei Atemwegbeschwerden. Die Mischung kommt bei akuten und unterschwelligem Entzündungen und Fieber, aber auch bei chronisch entzündlichen Prozessen im ganzen Körper zum Einsatz. Sie hilft bei arteriellen Durchblutungsstörungen (z. B. „Schaufensterkrankheit“), Brennen oder Sensibilitätsstörungen in den Extremitäten durch Minderdurchblutung (z. B. Ameisenlaufen, Kribbeln), Gefühl von schweren Beinen, Minderdurchblutung der Hände und Füße, Morbus Raynaud (Gefäßkrämpfe der Hände), Krämpfe in den Waden oder Füßen, entzündlichen Hauterkrankungen oder begleitend beim Restless-Legs-Syndrom.

Die Rezepturen können in verschiedenen Ländern unterschiedliche Namen haben. Alle basieren jedoch auf diesen traditionellen Mischungen und werden in der Schweiz hergestellt. Dort sind noch weitere tibetische Rezepturen erhältlich – Infos dazu auf der angegebenen Homepage.

#### ► Literatur

- *Dunkenberger, Thomas: Heilsubstanzen und Rezepturen der Tibetischen Medizin, Windpferd-Verlag, 2019*

#### ► Infos und Quellen

- Weiterführende Infos zur Tibetischen Gesundheitslehre: [www.tibmed.org](http://www.tibmed.org)
- Weitere Infos zu den Kräutermischungen, entsprechenden Bezeichnungen und der tibetischen Konstitutionslehre finden Sie hier:  
Deutschland: [www.padma.de](http://www.padma.de)  
Österreich: [www.padma.at](http://www.padma.at)  
Schweiz: [www.padma.ch](http://www.padma.ch)
- Den eigenen Konstitutionstyp finden: [www.padma-typentest.com](http://www.padma-typentest.com)