

ÖAGTCM



Österreichische Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin
Waidern 42, 4521 Schiedlberg/Austria Tel: +43(0)7251-22235-14,
Fax: 22235-16, mail: info@oeagtcn.at, www.oeagtcn.at

ÖAGTCM

Die ÖAGTCM wurde im Dezember 2004 von einem Ärzt/inn/en-Team gegründet, um Kolleg/inn/en eine optimale TCM-Ausbildung in Oberösterreich anzubieten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der TCM!
Mit vorzüglicher Hochachtung,

Dr. med. univ. Florian Ploberger B. Ac., MA Präsident der ÖAGTCM

+++

Tibetische Rezepturen aus Sicht der TCM

Florian Ploberger

Die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) wird, ebenso wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), auch außerhalb Asiens immer beliebter. Nicht immer ist es ganz einfach, Einzelkomponenten oder Rezepturen in einer hohen und gleichbleibenden Qualität zu beschaffen, die westlichen Qualitätsstandards entsprechen. Arzneimittel, welche im westlichen Kulturraum produziert werden, müssen gemäß der sogenannten „Good Manufacturing Practice (GMP)“ hergestellt werden und unterliegen einer strengen Überwachung durch die Behörden. Ziel dieses Artikels ist es nun, eine Auswahl von Rezepturen der TTM, welche von der PADMA AG nach westlichen Qualitätsstandards/GMP in der Schweiz produziert werden, aus Sicht der TCM zu beurteilen. Der Artikel soll zum

Erhalt und zur Verbreitung des Einsatzes der vorgestellten hochwertigen und ausgewogenen Rezepturen der TTM beisteuern. Darüber hinaus soll er einen Beitrag zum Brückenschlag zwischen TTM und TCM leisten und damit Therapierenden der TCM einen Zugang zur Wirkweise dieser tibetischen Pflanzenformeln eröffnen.

In den beiden traditionellen Medizinsystemen haben sich völlig unterschiedliche Konzepte und damit auch differierende Beschreibungen der verwendeten Wirkstoffe und Rezepturen entwickelt. Die Erkennung und Beschreibung dieser Unterschiede sollen eine Grundlage für einen intensiveren Austausch zwischen TTM und TCM liefern und als Diskussionsgrundlage dienen.

Im Unterschied zur TTM, welche hauptsächlich den Ort, an dem eine Pflanze wächst, den Geschmack, das makroskopische Aussehen einer Pflanze sowie astrologische Aspekte bei der Beschreibung einer Pflanze berücksichtigt, besticht die TCM durch exakte Beschreibung der in ihrer Materia Medica vorkommenden Pflanzen. So werden neben Geschmack, thermischer Wirkung, Organzuordnung jeweils die speziellen Wirkungen und die empfohlenen Tagesdosierungen angegeben. Eine weitere Stärke der traditionellen chinesischen Ärzte war es, über die Beschreibung der Einzelkräuter hinaus Rezepte zusammenzustellen, deren Aufbau durch Präzision besticht. So kommen in den meisten TCM-Rezepturen folgende Bestandteile vor:

Kaiserkräuter, Ministerkräuter, Polizei-kräuter sowie Botenkräuter.

In Abhängigkeit davon, wo sie gewachsen sind, welchen Witterungsbedingungen sie ausgesetzt waren, zu welchen astrologischen Konstellationen sie geerntet wurden und einer Reihe anderer Faktoren ist bei verschiedenen Pflanzen ein Unterschied in der Wirkung zu beobachten.

Im ersten Teil dieses Artikels werden die folgenden Rezepturen der TTM aus Sicht der TCM-Phytotherapie zusammenfassend beschrieben: Padma Leber-Regulans (in Österreich: Padma Hepaten), Padma Nerven-Tonikum (in Österreich: Padma Nervotonin), Padma Lax, Padma Rheuma-Akutformel, Padma Venen-Tonikum (Padma Venaben), Padma Leber-Galle-Tonikum, Padma Grippe-Formel sowie Padma Magenbrennen-Formel (Padma Aciben). Alle oben erwähnten Rezepturen sind in der Schweiz im Kanton Appenzell Außerrhoden als Arzneimittel auf dem Markt. Die Rezepturen Padma Nervotonin und Padma Hepaten sind außerdem in Österreich als Nahrungsergänzungsmittel in Drogerien und Apotheken erhältlich. Im zweiten Teil des Artikels wird die Rezeptur Padma Digestin in ausführlicher Art und Weise aus Sicht der TCM-Phytotherapie beschrieben. Padma Digestin ist in der Schweiz als Arzneimittel zugelassen und in Apotheken erhältlich. In Österreich ist es als Nahrungsergänzungsmittel in Drogerien und Apotheken erhältlich.

Verwendete Quellen

Für den vorliegenden Artikel wurden hauptsächlich folgende Wörterbücher zu Rate gezogen:

„The New Tibetan-English Dictionary Of Modern Tibetan“ (Goldstein 2004), „Glossary of Standardised Terms“ (Department of Education/CTA, Terminology Project 2009), „Glossary of Standardised Terms, Serial 2“ (Department of Education/CTA, Terminology Project 2010), „Glossary of Standardised Terms, Serial 3“ (Department of Education/CTA, Terminology Project 2011), das „Tibetan-English Dictionary of Tibetan Medicine and Astrology“ (Drungtso 2005), die in tibetischer Sprache erschienenen Werke „Das große *dung dkar* Tibetisch-Chinesisch Wörterbuch“ mit dem tibetischen Titel „*dung dkar tshig mdzod chen mo*“ (*dung dkar blo bsang phrin las* 2002), „Das große Wörterbuch der tibetischen Heilkunde“ mit dem tibetischen Titel „*bod lugs gso rig tshig mdzod chen mo*“ (*bod rang skyong ljongs sman rtsi khang* 2006) sowie „Das große Tibetisch-Chinesisch Wörterbuch“ mit dem tibetischen Titel „*bod rgya tshig mdzod chen mo*“ (*krang dbyi sun* 2003).

Darüber hinaus kam das „*Rangjung Yeshe* Tibetan-English Dictionary“ in seiner im Internet zugänglichen Form (*Nitharta* international 2010), sowie die online Wörterbücher der THL Webseite (THL 2010) zur Anwendung. Für die botanischen Namen der Pflanzen dienten diverse Informationsquellen. Die Wichtigsten waren: „Tibetan Medicinal Plants“ (Kletter und Kriechbaum 2001), „A Clear Mirror of Tibetan Medicinal Plants, First bzw. Second Volume“ (Dawa 1999 bzw. 2009), das „Dictionary Of Tibetan Materia Medica“ (Yonten 1998), sowie die in tibetischer Sprache erschienenen Bücher „*bod kyi gso rig dang a yur we dha krung dbyi'i sman gzhung bcas las bs-tan b'i skye dngos sman rdzas kyi dpar ris dang lag len btus*“ von Dr. Tsultrim Kalsang (tshul khirms skal bzang 2008) und „*khrungs dpe dri med shel gyi me long*“ von Gawa Dorje (dga' ba'i rdo rjes 1995).

Wenn nicht anders angegeben, folgt die TCM-Klassierung der einzelnen Kräuter den Werken von Bensky (1993) und Ploberger (2006 und 2013).

Beschreibung der diversen Rezepturen aus Sicht der TCM

Padma Leber-Regulans (Padma Hepaten)

Diese Mischung besteht aus lediglich drei „Kräutern“: *Terminalia chebula* RETZ, *Phyllanthus emblica* L. (syn. *Emblica officinalis* GAERTN.) sowie *Terminalia bellirica* (GAERTN.) ROXB. Laut Beschreibung unterstützt diese Mischung die Entgiftung des menschlichen Organismus, stärkt die Leber, ihre Reinigungsfunktion sowie ihre Regenerationsfähigkeit. Alle drei Kräuter werden in der TTM sehr häufig und gerne zum Klären des Blutes sowie als allgemeines Stärkungsmittel eingesetzt (Yonten 1998: 305). Diese Pflanzen sind in TTM als vielgeschmacklich beschrieben und können daher zur Behandlung einer großen Anzahl von Krankheitsbildern eingesetzt werden. Laut TCM ist *Terminalia chebula* (*Pinyin*-Bezeichnung *Hezi*) bitter, sauer sowie adstringierend und thermisch neutral. Zugeordnete Organe sind Lunge, Magen, Dickdarm sowie Leber. Laut TCM wirkt diese Pflanze zusammenziehend im Bereich des Dickdarms und somit Durchfall lindernd sowie Lungen-*Qi*-bewahrend (Bensky 1993: 380). Damit ist auch der Einsatz als allgemeines Stärkungsmittel zu erklären.

Die Wirkstoffmischung ist aus Sicht der TCM sauer, adstringierend, bitter und thermisch neutral. Durch den sauren sowie adstringierenden Geschmack lässt sich die *Qi* bewahrende Wirkung erklären, durch den bitteren Geschmack eine klärende Wirkung

auf Feuchte-Hitze sowie eine leicht klärende Wirkung auf Blut-Hitze.

Padma Nerven-Tonikum (Padma Nervotonin)

Padma Nerven-Tonikum wirkt laut Beschreibungstext nervenstärkend und beruhigend. Es wird bei Nervosität, Reizbarkeit, innerer Unruhe und Spannungszuständen sowie bei Ein- und Durchschlafstörungen angewendet.

Darin enthalten sind Pflanzenteile der Kräuter *Ferula assa-foetida* L., *Bombax ceiba* L., *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. Et L. M. Perry, *Choerospondias axillaris* (Roxb.) B. L. Burtt & A.W. Hill, *Saussurea costus* (Falc.) Lipschitz; (syn. *Aucklandia costus* Falc; *Saussurea lappa* (Decne.) C. B. Clarke), *Guaiacum sanctum* L., *Myristica fragrans* HOUTT., *Terminalia chebula* RETZ und *Boswellia frereana* BIRDW.

Diese Rezeptur ist aus Sicht der TCM adstringierend, leicht bitter bzw. scharf und thermisch neutral. Interessanterweise enthält die Rezeptur einige bittere, kalte Kräuter, die zum Beruhigen des *Shen* (Geist) bzw. zum Ausleiten von Herz-Feuer eingesetzt werden können, gegensätzlich dazu jedoch auch Pflanzen wie *Saussurea costus* und *Myristica fragrans*, welche aromatisch bzw. scharf und thermisch warm sind (tshul khrim skal bzang 2008: 297). Diese Kräuter tonisieren das Milz-*Qi* und -*Yang*. Die Rezeptur wirkt damit nicht nur beruhigend auf den *Shen* (Geist), sondern auch Feuchtigkeit ausleitend bzw. der Diagnose „Schleim verlegt die Herzkanaäle“ entgegen.

Padma Lax

Bei dieser Rezeptur handelt es sich um ein Abführmittel, welches aus Pflanzenteilen der Kräuter *Aloe barbadensis* Miller, *Jateorhiza palmata* (Lam.) Miers., *Marsdenia reichenbachii* Triana (syn. *Marsdenia con-*

durango Reichenb. fil.), *Rhamnus frangula* L., *Gentiana lutea* L., *Inula helenium* L., *Terminalia chebula* RETZ, *Piper longum* L., *Rhamnus purshiana* DC., *Rheum officinale* BAILLON, *Strychnos nux-vomica* L. und *Zingiber officinale* ROSCOE sowie den Mineralien *Kaolinum ponderosum*, *Natrii hydrogenocarbonas* und *Natrii sulfas anhydricus* besteht. Diese Mischung dient der Behandlung gelegentlicher Verstopfung (z.B. bei Kostumstellung, Ortswechsel, Bettruhe). Zusätzlich zur abführenden Wirkung werden durch Einnahme dieser Rezeptur die Verdauungsfunktionen angeregt und Blähungen vermindert. Aus Sicht der TCM handelt es sich bei Padma Lax um eine überwiegend bittere, aber auch leicht scharfe Rezeptur. Thermisch ist sie leicht kühl. Die bitteren, kalten Kräuter wie *Rheum officinale* (Dawa 1999: 286) und *Gentiana lutea* können als Kaiserkräuter der Rezeptur angesehen werden, welche Feuchte-Hitze aus dem Bereich des Dickdarms ausleiten. Scharfe, thermisch warme oder gar heiße Polizeikräuter wie *Piper longum* und *Zingiber officinale* (tshul khrim skal bzang 2008: 87) stärken das Nieren- und Milz-*Yang* und verhindern somit, dass die Rezeptur zu stark ausleitend wirkt. Einige weitere Kräuter, wie beispielsweise *Terminalia chebula* und *Aloe barbadensis* Miller wirken harmonisierend auf den Dreifachen Erwärmer. Insgesamt handelt es sich somit um eine im Bereich des Dickdarms Feuchte-Hitze ausleitende Rezeptur, die jedoch das Milz-*Qi* und -*Yang* nicht verletzt.

Padma Rheuma-Akutformel

Diese Rezeptur besteht aus Pflanzenteilen der Kräuter *Gentiana lutea* L., *Terminalia chebula* RETZ, *Phyllanthus emblica* L. (syn. *Emblica officinalis* GAERTN) sowie *Tinospora cordifolia* (WILLD.) MIERS. Zusätzlich zu

diesen Kräutern enthält die Rezeptur noch wässrigen Steinölextrakt (*Brag shun*). Empfohlen wird die Einnahme der Padma Rheuma-Akutformel bei akuten rheumatischen Beschwerden, welche mit Rötungen, Schwellungen und Schmerzen in Gelenken und Muskeln einhergehen. Eine Anwendung bei akuten Gicht- und Arthritisbeschwerden ist ebenfalls möglich. Laut TCM kann diese Rezeptur sowohl eingesetzt werden, um Feuchte-Hitze aus dem Bereich von Leber und Gallenblase (und somit akut entzündliche Prozesse) auszuleiten, als auch um ein *Bi*-Syndrom zu behandeln. Unter *Bi*-Syndrom wird in der TCM ein Eindringen der „pathogenen Faktoren“ Wind, Kälte sowie Feuchtigkeit in den Bereich der Meridiane und Gelenke bezeichnet. Dieses *Bi*-Syndrom kann in akuten Phasen mit Schmerzen, Rötungen sowie Schwellungen im Bereich der Gelenke einhergehen. *Gentiana lutea* L. ist bitter und thermisch kalt und leitet Feuchte-Hitze im Bereich von Leber und Gallenblase aus (Yonten 1998: 131). Die drei anderen Kräuter der Rezeptur können darüber hinaus zur Behandlung eines *Bi*-Syndroms eingesetzt werden. Sie besitzen neben dem bitteren auch einen scharfen Geschmack und sind thermisch nur leicht kühl. Aus Sicht der TCM ist der Steinölextrakt bitter, leicht kühl und wird zum Ausleiten von Hitze im Bereich von Leber und Nieren eingesetzt. Generell wirken ölige Essenzen hauptsächlich als *Jing*-Tonic und wirken damit stärkend auf das Nieren-*Qi*. Insgesamt ist die Mischung Padma Rheuma-Akutformel somit bitter und leicht scharf, thermisch kühl und kann damit zur Behandlung von Feuchte-Hitze im Bereich von Leber und Gallenblase sowie eines mit Hitze-Symptomen einhergehenden *Bi*-Syndroms eingesetzt werden.

Padma Venen-Tonikum (Padma Venaben)

Diese Rezeptur besteht aus Pflanzenteilen der Kräuter *Elettaria cardamomum* (Roxb.) Maton var. *minuscula* Burkill, *Carthamus tinctorius* L., *Cinnamomum aromaticum* NEES, *Rhamnus frangula* L., *Fumaria officinalis* L., *Achillea millefolium* L., *Piper longum* L. bzw. *Piper retrofractum* VAHL, *Punica granatum* L., *Quercus petraea* (MATT.) LIEBL. bzw. *Quercus pubescens* WILLD. bzw. *Quercus robur* L., *Taraxacum officinale* F.H. Wigg. Aggr., *Urtica dioica* L. und *Urtica urens* L. Außerdem sind in der Mischung Ammoniumchlorid (NH₄Cl) und Rohrzucker (*Saccharum officinarum* L.) enthalten. Laut Beschreibung wird die Rezeptur angewendet bei Beschwerden wie geschwellenen oder schmerzenden Beinen, Schweregefühl in den Beinen, Krampfadern oder Hämorrhoiden. Die Wasserausscheidung wird angeregt.

Laut TCM enthält diese Mischung zahlreiche bittere, kühle oder sogar kalte Kräuter wie beispielsweise *Rhamnus frangula* L., *Fumaria officinalis* L., *Achillea millefolium* L., *Quercus petraea*, *Taraxacum officinale*, *Urtica dioica* L. All diese Kräuter leiten Feuchte-Hitze über die Diurese bzw. im Fall von *Rhamnus frangula* L. über den Stuhl aus. Die scharfen, thermisch warmen Kräuter wie *Cinnamomum aromaticum* NEES sowie *Piper longum* L. tonisieren das Milz- sowie Nieren-*Yang* und wirken somit Feuchter-Kälte entgegen. *Carthamus tinctorius* wird mild Blut-Stagnationen entgegen, Die restlichen Kräuter sowie Rohrzucker, welcher thermisch leicht warm und vom Geschmack her süß beschrieben wird, tonisieren hauptsächlich das Milz-*Qi* (Men-Tsee-Khang 2011: 181).

Die gesamte Mischung ist aus Sicht der TCM vom Geschmack her bitter

sowie scharf und thermisch leicht kühl. Sie kann eingesetzt werden, um Feuchtigkeit bzw. Feuchtigkeits-Stagnationen über die Diurese auszuleiten, ohne das Milz-*Qi* zu verletzen.

Padma Leber-Galle-Tonikum

Diese Rezeptur besteht aus Pflanzenteilen der Kräuter *Elettaria cardamomum* (Roxb.) Maton var. *minuscula* Burkill, *Carthamus tinctorius* L., *Centaurium erythraea* Rafn s. l., *Cinnamomum aromaticum* NEES, *Cola acuminata* (P. Beauv.) Schott et ENDL. bzw. *Cola nitida* (Vent.) Schott et Endl., *Cynara scolymus* L., *Terminalia chebula* RETZ, *Nasturtium officinale* R. BR., *Piper longum* L. bzw. *Piper retrofractum* VAHL, *Punica granatum* L., *Taraxacum officinale* F. H. Wigg aggr. und *Veronica officinalis* L. Zusätzlich beinhaltet die Rezeptur das Mineral *Natrii sulfas anhydricus* sowie Aktivkohle (*Carbo activates*). Dieses Arzneimittel wird laut Beschreibung angewendet bei einer geschwächten Leber-Galle-Funktion, die konstitutionell bedingt sein oder von einem Leberschaden, z.B. auf Grund einer zuvor erfolgten Leberentzündung, herrühren kann. Eine eingeschränkte Leber-Galle-Funktion kann sich durch unterschiedliche Beschwerden wie rasche Ermüdbarkeit, Appetitlosigkeit, Migräne, Blähungen, Übelkeit und Ver Stimmungszustände äußern.

Aus Sicht der TCM wirkt diese Rezeptur „harmonisierend“ auf das Holz- sowie Erd-Element. Zahlreiche bittere, kühle Kräuter wie *Centaurium erythraea* Rafn s. l., *Cynara scolymus* L. sowie *Taraxacum officinale* F. H. Wigg aggr. leiten Feuchte-Hitze aus dem Bereich von Leber und Gallenblase aus (Dawa 1999: 326). Die bittere, aber auch scharfe, thermisch warme Pflanze *Nasturtium officinale* R. BR. tonisiert das Nieren- und Milz-*Yang*, ohne das *Yin* zu verletzen. Einige aromatische, scharfe, ther-

misch warme Bestandteile wie *Elettaria cardamomum*, *Cinnamomum aromaticum* NEES, *Cola acuminata*, *Piper longum* L., *Punica granatum* L., aber auch Aktivkohle (*Carbo activates*) sowie *Veronica officinalis* L. tonisieren das Milz-*Qi* sowie -*Yang*. Abgerundet wird die Rezeptur durch das Blut-Stagnations-ausleitende Kraut *Carthamus tinctorius* L. (Dawa 1999: 102); sowie das salzige, thermisch kalte Mineral *Natrii sulfas anhydricus*. Der salzige Geschmack wird in der TCM eingesetzt, um *Tan* (Schleim-Stagnationen) aufzulösen. Insgesamt ist diese Rezeptur bitter, scharf, aromatisch und thermisch neutral. Sie kann harmonisierend eingesetzt werden, wirkt Feuchtigkeit und auf milde Art und Weise Blut-Stagnationen entgegen und tonisiert gleichzeitig das Milz-*Qi* sowie -*Yang*.

Padma Grippe-Formel

Die Rezeptur besteht aus Pflanzenteilen der Kräuter *Aconitum napellus* L., *Angelica archangelica* L., *Saussurea costus* (Falc.) Lipschitz; (syn. *Aucklandia costus* Falc.; *Saussurea lappa* (Decne.) C. B. Clarke), *Trigonella foenum-graecum* L., *Galeopsis segetum* Necker, *Mentha piperita* L., *Terminalia chebula* RETZ, *Ononis spinosa* L. sowie *Salvia fruticosa* MILL. (syn. *Salvia triloba* L. fil.). Laut Beschreibung lindert die Padma Grippe-Formel die Symptome einer Grippe oder eines grippalen Infekts wie Glieder- und Muskelschmerzen sowie Fieber und unterstützt den Heilungsprozess in der Rekonvaleszenzphase.

Aus Sicht der TCM besitzt die Rezeptur ein breites Wirkungsspektrum. Einerseits enthält sie *Aconitum napellus* L., ein scharfes, thermisch heißes Kraut, welches eingesetzt werden kann, um das *Yang* zu tonisieren bzw. die „pathogenen Faktoren“ Wind und Kälte zu vertreiben (Dawa 1999: 48).

Trigonella foenum-graecum wirkt ähnlich, nur milder (tshul khrim skal bzang 2008: 363). Diese Pflanze ist aus Sicht der TCM thermisch nicht heiß, sondern lediglich warm. Mentha piperita L. ist scharf, thermisch kühl und vertreibt äußere Wind-Hitze. Die restlichen Kräuter dieser Rezeptur wirken hauptsächlich tonisierend auf das Milz-Qi und -Yang. Dies wirkt sich positiv auf das „Wei-Qi“ (Abwehr-Qi) aus, welches dem „Immunsystem“ der westlichen Biomedizin entspricht. Lautet doch ein Sprichwort der TCM: „Das Wei-Qi hat seinen Ursprung im Bereich des Nieren-Yang, wird vom Milz-Qi produziert und durch die Lunge verteilt“. Ein kräftiges Wei-Qi wirkt grip-palen Infekten vorbeugend entgegen, aber auch genesend in deren Behandlung.

Zusammenfassend wirkt die Padma Grippe-Formel tonisierend auf das Milz-Qi sowie im Speziellen auf das Wei-Qi, andererseits kann die Rezeptur zum Ausleiten von Wind-Hitze und auch Wind-Kälte eingesetzt werden.

Padma Magenbrennen-Formel (Padma Aciben)

Diese Rezeptur besteht aus dem Mineral Calcii carbonas sowie den Pflanzenteilen der Kräuter Elettaria cardamomum (Roxb.) Maton var. Minuscula Burkill, Carthamus tinctorius L., Inula helenium L., Piper longum L. bzw. Piper retrofractum VAHL und Punica granatum L. Laut Beschreibung wird die Padma Magenbrennen-Formel bei Magenbrennen und saurem Aufstoßen sowie bei Reflux (Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre) angewendet.

Aus Sicht der TCM besteht diese Rezeptur aus dem salzigen, thermisch kalten Calcii carbonas (Yonten 1998: 58, Men-Tsee-Khang 2011: 70), welches eingesetzt werden kann, um

Magen-Feuer zu kühlen sowie eine Umkehrung des Magen-Qi entgegenzuwirken. Calcii carbonas kann sicherlich als das „Kaiserkraut“ der Rezeptur bezeichnet werden. Unterstützt wird Calcii carbonas durch Inula helenium L. Diese Pflanze ist bitter und scharf und kann ebenfalls eingesetzt werden, um das Qi abwärts zu leiten. Im Unterschied zu Calcii carbonas ist Inula helenium L. jedoch thermisch warm. Alle weiteren Bestandteile der Rezeptur, mit Ausnahme von Carthamus tinctorius L. sind scharf, teilweise aromatisch und thermisch zumindest warm (Men-Tsee-Khang 2011: 76). Diese Kräuter können eingesetzt werden, um das Milz-Qi sowie -Yang zu tonisieren bzw. um Feuchte-Kälte aus dem Bereich des Verdauungstraktes auszuleiten. Carthamus tinctorius L. wird laut TCM eingesetzt, um Blut-Stagnationen und somit Schmerzen entgegenzuwirken. Insgesamt kann die Rezeptur Padma Magenbrennen-Formel also eingesetzt werden, um einer Umkehrung des Magen-Qi sowie Schmerzen im Bereich des Verdauungstraktes entgegenzuwirken. Die Rezeptur ist vom Geschmack her salzig, aromatisch und scharf und thermisch leicht kühl.

Beschreibung der Rezeptur Padma Digestin aus Sicht der TCM

Im folgenden Teil dieses Artikels soll die Rezeptur Padma Digestin in ausführlicher Art und Weise aus Sicht der TCM beschrieben werden. Gemäß Packungsbeilage (Schweiz) stärkt Padma Digestin die Verdauung und wird traditionell angewendet bei Neigung zu Verdauungsschwäche, Verdauungsstörungen, Druck- oder Völlegefühl in der Magengegend, Blähungen und Appetitmangel. Es unterstützt eine gesunde Magenentleerung und harmonisiert die Aktivi-

tät von Magen und Darm. Dadurch wird die Passage der Nahrung erleichtert und verbessert. Die Rezeptur regt die Produktion der verschiedenen Verdauungssäfte an und sorgt für eine gute Durchmischung des Speisebreis. Nach der rechtzeitigen Beförderung aus dem Magen in den Darm verlängert die Pflanzenmischung außerdem das Verweilen im Dünndarm, so dass genügend Zeit für die Zersetzung und Resorption der Nährstoffe bleibt. Bei geschwächtem Allgemeinzustand wird mangelndem Appetit sowie längerfristig auch Müdigkeit und Abgespanntheit entgegengewirkt.

Anbei ein Auszug aus einem Abschnitt über medizinische Pulver zur Heilung von Kälte-Krankheiten im vierten Kapitel des Letzten Tantra über die der Mischung Padma Digestin zugrundeliegenden tibetischen Rezeptur *se 'bru lnga pa* (fünf):

„Diese dient zur Behandlung von Verdauungsstörungen aufgrund von *bad kan*-Krankheiten, kalten Schleimmassen im Bereich des Magens, Erbrechen, Anorexie und ist besonders wirksam bei *rlung*-Krankheiten des Herzens sowie bei Krankheiten der Niere und der Leibesmitte. Fügt man obiger Mischung stattdessen *gur kum* hinzu, so entsteht die Arznei *se 'bru lnga pa* zur Regulierung der Hitze des Verdauungstraktes und des Hitze-Kälte-Konfliktes“ (Men-Tsee-Khang 2011: 76).

In den meisten Fällen bestehen die Rezepturen der TTM aus einer großen Anzahl an Einzelbestandteilen (Pflanzen, Mineralien und auch Tierprodukte, welche heute jedoch kaum mehr eingesetzt werden). Daher ist es nicht immer einfach zu definieren, welcher Bestandteil Kaiser-, Minister-, Polizei- und welcher Botenkraut ist.

Bei der vorliegenden Rezeptur, die lediglich aus fünf Kräutern besteht,

fällt eine derartige Zuordnung leichter. Von den fünf Kräutern, deren Pflanzenteile Bestandteil der Rezeptur sind, kann sicherlich *Punica granatum* L. als das Kaiserkraut bezeichnet werden. Die übrigen vier Kräuter *Elettaria cardamomum* (Roxb.) Maton var. *minuscula* Burkill, *Cinnamomum aromaticum* NEES, *Alpinia officinarum* Hance und *Piper longum* L./*Piper retrofractum* VAHL sind Ministerkräuter, welche das Kaiserkraut in seiner Wirkung unterstützen.

Der Wirkstoff *Punicae granati semen* (die Samen von *Punica granatum* L., Granatapfel) wird im Tibetischen mit *se 'bru* bezeichnet (Dawa 2003: 50). Die in der TTM verwendeten Granatapfelsamen sind vom Geschmack her sauer, thermisch warm (tshul khrim skal bzang 2008: 374) und werden eingesetzt, um das Milz-*Qi* sowie -*Yang* zu tonisieren, das Blut zu nähren und Parasiten zu vertreiben. Interessanterweise kommen in der TCM in den meisten Fällen nicht Granatapfelsamen, sondern lediglich die Schalen der Früchte (*Punicae granati pericarpium*, chinesisch: *Shiliupi*) zur Anwendung. Diese werden als sauer, adstringierend und thermisch warm beschrieben. Hauptsächliche Anwendungsgebiete aus Sicht der TCM sind Durchfall- sowie Parasiten-erkrankungen. Darüber hinaus werden sie zum Bewahren des Nieren-*Qi* sowie des *Jing* (Essenz) eingesetzt (Bensky 1993: 384).

Das erste Ministerkraut, *Alpinia officinarum* Hance (verwendeter Pflanzenteil: Rhizom) (echter Galgant), ist scharf, thermisch heiß und wird den Organen Milz sowie Magen zugeordnet. Galgant wird vorrangig eingesetzt, um im Bereich des Mittleren Erwärmers zu wärmen bzw. Magen-Kälte entgegenzuwirken. Somit wird die Wirkung des Kaiserkrautes unterstützt. Des Weiteren wirkt Galgant auf milde Art und Weise

Blut-Stagnationen und somit Schmerzen entgegen und kann zum Tonisieren des Milz-*Qi* und -*Yang* herangezogen werden (Ploberger 2013: 153).

Das nächsten Ministerkraut, *Piper longum* L. oder *Piper retrofractum* VAHL (verwendeter Pflanzenteil: Fruchtstand) (langer Pfeffer) ist scharf, leicht süß und thermisch warm (Yonten 2001: 222). Langer Pfeffer wird eingesetzt, um das Nieren- und Milz-*Yang* zu tonisieren, sowie um Feuchtigkeit auszuleiten (tshul khrim skal bzang 2008: 203).

Das dritte Ministerkraut, *Elettaria cardamomum* (Roxb.) Maton var. *minuscula* Burkill (verwendeter Pflanzenteil: Samen) (Kardamom), wird aus Sicht der TCM als scharf, aromatisch sowie thermisch warm beschrieben. Kardamom wird den Organen Milz, Magen, Lunge sowie Dünndarm zugeordnet. Der Begriff „aromatisch“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Trennungsfunktion des Dünndarmes angeregt wird. Negatives, also Feuchtigkeit, wird von Positivem, nämlich den Körpersäften (chinesische Bezeichnung: *Jinye*), getrennt. Manche TCM-Texte gehen so weit zu behaupten, dass durch aromatische Kräuter Feuchtigkeit in Körpersäfte umgewandelt wird. Weitere Funktionen, die diesem Bestandteil der Rezeptur zugesprochen werden, sind: Tonisierung des Milz-*Yang*, wirkt Feuchter-Kälte entgegen, leitet rebellierendes *Qi* abwärts und wirkt mild *Qi*-Stagnationen entgegen.

Das vierte und letzte Ministerkraut, *Cinnamomum aromaticum* NEES (verwendeter Pflanzenteil: Rinde) (Zimtkassia) ist aus Sicht der TCM vom Geschmack her süß sowie bitter und thermisch heiß. Organzuordnungen bestehen zu Herz, Nieren, Milz sowie Leber. Der zuvor angeführte süße Geschmack lässt erkennen, dass Zimtkassia zur Tonisierung

eingesetzt werden kann, konkreter zur Tonisierung des Nieren-*Yang*. Dieses Nieren-*Yang* gilt in der TCM als Basis des Verdauungstraktes und ist mit dem Feuer unter einem Kochtopf vergleichbar. Ist das Feuer – also das Nieren-*Yang* – kräftig, funktioniert der gesamte Verdauungstrakt und somit auch die Umwandlung und Aufnahme der Nahrung gut. Darüber hinaus wärmt diese Pflanze im Bereich der Meridiane, wirkt *Qi*- und Blut-Stagnationen aufgrund von Kälte entgegen, hilft beim Aufbau von *Qi* und Blut und hilft bei Zuständen von echter Kälte sowie falscher Hitze.

Bei *Padma Digestin* handelt es sich in der Gesamtbetrachtung um eine überwiegend scharfe sowie aromatische, thermisch warme Rezeptur. Sowohl das Kaiserkraut als auch alle vier Ministerkräuter sind thermisch heiß oder mindestens warm und keine thermisch kühlen bzw. nährenden Polizeikräuter sind in dieser Rezeptur enthalten. Daraus ergibt sich aus Sicht der TCM ein sehr klarer Wirkmechanismus: Mit größtenteils scharfen, thermisch warmen bis heißen Kräutern wird das Milz-*Qi* sowie -*Yang* tonisiert und somit Feuchte-Kälte aus dem Verdauungstrakt ausgeleitet. Hingegen sollte, wer unter Leere-Hitze-Zuständen leidet, diese Rezeptur nur mit Vorsicht und zu bestimmten Gelegenheiten einnehmen. Darüber hinaus wirkt diese Rezeptur in milder Art und Weise Nahrungsmittel-Stagnationen sowie *Qi*- und Blut-Stagnationen im Bereich des Mittleren Erwärmers entgegen.

Fazit

Mit den beschriebenen, in der Schweiz nach westlichen Qualitätskriterien hergestellten Pflanzenformeln der Tibetischen Medizin stehen Patienten und Therapierenden auch hier im Westen Rezepturen von ho-

her und gleichbleibender Qualität zur Verfügung, die bei einer ganzen Reihe von Störungen eingesetzt werden können. Der vorliegende Artikel leistet einen Beitrag dazu, dass diese Quelle hochwertiger und ausgewogener Rezepturen auch von Therapeuten der TCM besser eingeschätzt

und damit von einem breiteren Fachpublikum genutzt werden kann.

Danksagung

Ich möchte mich an dieser Stelle bei der Firma Padma AG für das großzügige zur Verfügung stellen der Einzel-

pflanzen sowie der Mischungen für die organoleptischen Proben bedanken, welche ich persönlich vornehmen durfte. Mit Ausnahme von *Strychni seminis pulvis* und *Aconiti tuberi pulvis* wurden sämtliche pflanzlichen und mineralischen Wirkstoffe von mir verkostet.

Literatur- und Quellenverzeichnis

In westlichen Sprachen

- Bensky, D. (1993) *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica*. Washington: Eastland Press.
- Boesi, A. and Cardi, F. (2006) *Tibetan Medicinal Medicine: Classification and Utilization of Natural Products Used as Materia Medica in Tibetan Traditional Medicine*. *Herbalgram*, 71, S. 38–48.
- Dash, V. B. (1994–2001) *Encyclopedia of Tibetan medicine. The Tibetan Text of Rgyud bzhi and Sanskrit restoration of Amrta Hridaya Astanga Guhyopadesha Tantra and expository Translation in English*, Vol. I-VII, Delhi: Sri Satguru Publications.
- Dawa, D. (1999) *A Clear Mirror of Tibetan Medicinal Plants*, Rom: Tibet Domani.
- Dawa, D. (2009) *A Clear Mirror of Tibetan Medicinal Plants, Second Volume*, Dharamsala: Men-Tsee-Khang.
- Department of Education/CTA, Terminology Project (2009) „*Glossary of Standardised Terms*“, Dharamsala: Sherig Parkhang.
- Department of Education/CTA, Terminology Project (2010) „*Glossary of Standardised Terms, Serial 2*“, Dharamsala: Sherig Parkhang.
- Drungtso, T. T. und Drungtso T. D. (2005) „*Tibetan-English Dictionary of Tibetan Medicine and Astrology*“, Dharamsala: Drungtso publisher.
- Goldstein, M. (Ed.) (2004) *The New Tibetan – English Dictionary of Modern Tibetan*, Neu Delhi: Munshiram Manoharlal.
- Kilty, G. (2009) *Mirror of Beryl - A Historical Introduction of Tibetan Medicine*, Boston: Wisdom Publications.
- Kletter, C. und Kriechbaum, M. (2001) „*Tibetan Medicinal Plants*“, Stuttgart: CRC Press, Scientific Publishers.
- Martin, D. (2007) *An early Tibetan history of Indian medicine. In Soundings in Tibetan Medicine. Anthropological and Historical Perspectives. Proceedings of the 10th Seminar of the International Association for Tibetan Stu-*

- dies (IATS) Oxford 2003*, ed. M Schrempf. Leiden, Boston: Brill Academic Publishers, S. 307–23.
- Men-Tsee-Khang (2011) *The Subsequent Tantra*, Dharamsala: Men-Tsee-Khang Publications.
- Meyer, F. (1992) 'Introduction – The Tibetan medical paintings of Tibet' In Parfinovich, Y., Dorji, G., Meyer, F. (Eds.) *Tibetan Medical Paintings. Illustrations to the Blue Beryl Treatise of Sangye Gyamtso*, London: Serindia.
- Ploberger, F. (1992) *Westliche und traditionell chinesische Heilkräuter*, München: Urban & Fischer.
- Ploberger, F. (2012) *Wurzeltantra und Tantra der Erklärungen aus „Die vier Tantras der Tibetischen Medizin“*, Schiedlberg: Bacopa.
- Ploberger, F. (2013) *Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin*, Schiedlberg: Bacopa.
- Wylie, T.V. (1959) 'A Standard System of Tibetan Transcription' *Harvard Journal of Asiatic Studies*, Vol. 22, S. 261–276.
- Yonten, P. (2001) *Handbuch aller Heilmittel der Traditionellen Tibetischen Medizin*, München: O. W. Barth.
- Zhao, Z. I. (2010) 'Identification of medicinal plants used as Tibetan Traditional Medicine [Jie-Ji]', *Journal of Ethnopharmacology*, Vol. 132, S. 122–126.

In tibetischer Sprache

- Dawa (2003) *bod kyi gso ba rig pa las sman rdsas spyor bzo'i lag len gangs sgo 'byed pa'i lde mig*: New Delhi: Rig Drag Publication.
- khro ru tshe nram (2000) *gso rig rgyud bzhi'i 'grel chen drang srong zhal lung*, Sichuan: mi rigs dpe skrun khang (Minority Publishing House).
- krang dbyi sun (2003) „*bod rgya tshig mdzod chen mo*“, Peking: mi rigs dpe skrun khang (Minority Publishing House).
- 'phrin las, skal bsang (1997) *bod kyi gso rig byung 'phel gyi lo rgyus*. (Historical Account on the Origin and Development of Tibetan Medicine), Shanxi: krung go'i bod

- kyi shes rig dpe skrun khang (hran hri zhin par khang).
- rgya mtsho, sangs rgyas ([1687-88] 1982) *gso ba rig pa'i bstan bcos sman bla'i dgongs rgyan rgyud bzhi'i gsal byed baidur sngon po'i mal li ka* („Blauer Beryl“), Lhasa: bod ljong mi dmang dpe skrun khang.
- tshul khrim skal bzang (2008) „*bod kyi gso rig dang a yur we dha krung dbyi'i sman gzhung bcas las bstan bi skye dngos sman rdzas kyi dpar ris dang lag len btus*“, Dharamsala: Men-Tsee-Khang Publications.

Dr. med. univ. FLORIAN PLOBERGER, B.Ac., MA

Wien, Österreich. Internationale universitäre und interdisziplinäre Lehrtätigkeit und zahlreiche Publikationen in den Themenbereichen

TTM und TCM. Präsident der Österreichischen Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM). Von der Direktion des Men-Tsee-Khang (Institut für Tibetische Medizin und Astrologie in Dharamsala, Nordindien) mit der Übersetzung der ersten beiden und des letzten Teils des historisch und gegenwärtig bedeutendsten Werkes der Tibetischen Medizin (*rGyud-bZhi*) beauftragt.

