

Die Tibetische Konstitutionslehre

Einfach anwendbar in der heutigen Praxis | *Sabine Helbig*

Die Tibetische Konstitutionslehre stammt aus dem achten Jahrhundert. Das Wissen wurde in einem Buch, dem Gyüshi, zusammengefasst, das noch heute das Grundlagenwerk der Tibetischen Konstitutionslehre darstellt. Die Konstitutionslehre basiert auf drei fundamentalen Prinzipien oder Energien: Lung, Tripa und Beken. Deren individuelle Ausprägung zeigt sich im einzelnen Menschen sowohl in äußeren Merkmalen, aber bestimmt auch die mentale, psychische und metabolische Konstitution. Die Kenntnis der Grundkonstitution nach der Tibetischen Typenlehre ist ein nützliches Instrument, das Therapierende in der Beurteilung des Gesundheitszustandes eines Patienten unterstützt und sowohl in der Therapie als auch therapiebegleitend eingesetzt werden kann. Das Wissen um den eigenen Konstitutionstyp hilft Patienten, ihre konstitutionellen Stärken und Anfälligkeiten besser zu verstehen und kann sie gleichzeitig motivieren, lifestyle-basierte therapiebegleitende Maßnahmen besser umzusetzen und eigene Ressourcen besser zu nutzen.

Die drei Prinzipien Lung, Tripa und Beken (meist übersetzt mit Wind, Galle und Schleim) kommen in jedem Menschen in einem charakteristischen Verhältnis vor, das den individuellen Konstitutionstyp bestimmt.

Lung

Lung ist das bewegliche/bewegende Prinzip; thermisch gesehen ist Lung neutral, tendenziell eher kühl.

Tripa

Tripa ist das katabole Prinzip, das Energie für alle metabolischen Vorgänge liefert. Die thermische Eigenschaft ist heiß.

Beken

Beken ist das stabilisierende, anabole Prinzip, das den Körper zusammenhält. Thermisch gesehen ist es kalt.

Das Gleichgewicht zwischen den drei Prinzipien ist dynamisch, das heißt es wird von Tages- und Jahreszeit, Alter und äußeren Faktoren beeinflusst. Ernährung und Verhalten spielen eine große Rolle und können einerseits zu einer Auslenkung des individuellen Gleichgewichts

führen, andererseits können Ungleichgewichte durch typengerechte Ernährung und Änderung von Gewohnheiten auch wieder in die gesunde Balance zurückgeführt werden.

Die Konstitutionstypen

Auf Basis der drei Prinzipien Lung, Tripa und Beken können sieben Konstitutionstypen unterschieden werden:

- die drei Grundtypen, bei denen jeweils eines der drei Prinzipien dominant ausgeprägt ist,
 - drei Mischtypen, bei denen jeweils zwei Prinzipien ähnlich stark ausgeprägt sind und
 - der Konstitutionstyp, bei dem alle drei Energien sich in etwa die Waage halten.
- Rein äußerlich sind die drei Grundtypen recht gut zu unterscheiden. Während Menschen mit einer typischen Lung-Konstitution meist schlank und feingliedrig sind, oft eher dünne und trockene Haut und Haare haben, haben Tripa-Typen meist einen athletischen Körperbau, sind normalgewichtig und haben einen rötlichen Hautton. Beken-Typen hingegen ha-

	Lung	Tripa	Beken
Personen von diesem Konstitutionstyp haben oft:	Intelligenz, Fantasie, künstlerische Begabung, Kreativität	Tatkraft, Mut, Durchsetzungsvermögen	praktische Herangehensweise, strukturiertes Denken, Ausdauer
Gesundheitliche Anfälligkeiten:	Stress und alle körperlichen Folgen davon, psychische Störungen, Schlafstörungen, wechselnder Appetit, Blähungen, Gelenke, trockene und rissige Haut	Leber und Galle, entzündliche Krankheiten, Hautentzündungen, Pickel, Rötungen	Übergewicht, träger Stoffwechsel, Verstopfung, schleimige Atemwegsprobleme, Müdigkeit, Ödeme, fettige Haut
Zu vermeiden, da diese Geschmacksrichtungen die Energie fördern	bitter, adstringierend (zusammenziehend), scharf	scharf, sauer, salzig	süß, salzig, sauer, bitter, adstringierend
Geeignete Ernährung	Regelmäßig, warm, gekochtes oder gedünstetes Gemüse, Kohllarten, Reis, Muskatnuss, Kardamom, Oregano, Gewürznelke, Nüsse, Wein (in Maßen), Fleisch (Rind)	kühl, Salate, Kartoffeln, Kürbis, Koriander, eher bitteres Gemüse, Pfefferminze, Rosmarin, Safran, Obst, Mandeln, Kalbfleisch, Rind, Milchprodukte	Warme Speisen, Suppen, ab und zu Fastenzeiten, gekochtes oder gedünstetes Gemüse, Getreide, scharfe Gewürze, Fisch, Huhn, Lamm, Granatäpfel, saures Obst (in Maßen)
Eher zu vermeidende Speisen:	Kalte Speisen, Rohkost, Bier, koffeinhaltige Getränke, Schokolade	Alkohol, Frittiertes, scharfe Gewürze, Kaffee, zu viel Öl und Fett	Kaltes, Rohkost (v. a. im Winter), zu viel Milch, Salz, Zucker, Frittiertes, Speiseeis, Süßspeisen, Hülsenfrüchte, Kartoffeln
Geeignete ergänzende Gewürze und Rezepturen:	Dza ti 10, Se 'bru 5, sLe tre 5	'Bras bu 3, Cong zhi 6, sLe tre 5, Garnag-Rezepturen	Se 'bru 5, Cong zhi 6, Garnag-Rezepturen
Geeignete Erholung:	Warme Ölmassagen, Entspannung, Ruhe, Meditation, Atemübungen	Entspannung, Ruhe, kühle Umgebung	Viel Bewegung, Wärme, Sauna

Tab.: Überblick über die Charakteristika der drei Grundtypen, Anhaltspunkte zu typgerechter Ernährung und Verhalten

ben in der Regel einen eher kräftigeren Körperbau und eine volle Figur. Sie haben weiche Haut und üppiges, glänzendes Haar.

Der eigene Konstitutionstyp lässt sich spielerisch mit einem Selbsttest (unter www.padma-typentest.com) bestimmen. Zusätzlich zur Grundkonstitution, die vor allem aufgrund der körperlichen, psychischen und Verhaltenseigenschaften bestimmt wird, kann eine ausgebildete Fachperson mittels der Tibetischen Pulsdiagnose natürlich ein viel genaueres Bild über die Konstitution und eine mögliche Verschiebung des Energiegleichgewichts gewinnen. Für eine erste Annäherung an den eigenen Konstitutionstypen ist bereits der oben erwähnte Test hilfreich und gibt einfache Tipps, die in die Praxis umgesetzt werden können.

Die Tabelle auf Seite 68 gibt einen Überblick über die Charakteristika der drei Grundtypen sowie Anhaltspunkte zu typgerechter Ernährung und Verhalten.

Typgerechte Ernährung

Die drei Prinzipien basieren auf den Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde, denen wiederum jeweils drei der sechs in der Tibetischen Konstitutionslehre bekannten Geschmacksrichtungen zugeordnet sind (s. Abb., S. 70). Dieser Zusammenhang erklärt auch, warum die Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf das Gleichgewicht der drei Prinzipien im Körper hat.

Durch eine typgerechte und angepasste Ernährung können Imbalancen der individuellen Konstitution positiv beeinflusst werden. Zum Beispiel vermehren scharfe, saure und salzige Speisen das Feuer-Element und damit die Tripa-Energie im Körper (vgl. Abb., S. 70 sowie Tab., S. 68).

Balancierende Kräuter

Die Tibetische Konstitutionslehre setzt, je nach Typ, Grundkonstitution und aktuellem Zustand der drei Energien, spezifische Kräuter- und Gewürzrezepturen ein, um Imbalancen auszugleichen und einer Störung des Gleichgewichts durch äußere Faktoren entgegenzuwirken.

Ist durch einen Überschuss an Beken- oder Lung-Energie zum Beispiel das Verdauungsfeuer (medrod) geschwächt, kann es durch die Granatapfelrezeptur Se 'bru 5 mit seinen scharfen und sauren Zu-

taten wie Granatapfelkerne, langer Pfeffer, Kardamom, Cassia-Zimt und kleiner Galgant wieder gestärkt werden.

Bei ausgeprägten Lung-Typen kann ein durch Stress herbeigeführter Lung-Überschuss mithilfe der Rezeptur Dza ti 10 wieder in Balance gebracht werden. Wärmende und balsamische Zutaten wie Muskatnuss, Gewürznelken, indischer Weihrauch oder Asafoetida helfen, Lung zu dämpfen und die mentale Gelassenheit (tibetisch semde) wieder zu erlangen.

Um ein durch Tripa-Energie verursachtes, übermäßiges chintri (tibetisch für Leberhitze) zu besänftigen, eignet sich die bittere und herbe Dreifrüchte-Rezeptur 'Bras bu 3.

Integration in bestehende Therapiekonzepte

Typgerechte Ernährung, gegebenenfalls unterstützt durch Nahrungsergänzungen aus der Tibetischen Konstitutionslehre, kann das Wohlbefinden stärken und möglichen Nebenwirkungen von Medikamenten entgegensteuern oder deren Wirkung zusätzlich positiv unterstützen.

Präparate aus der Tibetischen Konstitutionslehre können auch gut mit Therapieansätzen der (europäischen) Komplementärmedizin kombiniert werden.

Kombination mit Spagyrik oder Gemmotherapie

Tibetische Vielstoffgemische können auch gut mit spagyrischen Essenzen oder Gemmomazeraten kombiniert werden. Die hier erwähnten Beispiele dienen als Anregung und sind in keiner Weise abschließend.



Sabine Helbig

Von 1995 bis 2018 war Sabine Helbig als selbstständige Apothekerin tätig und errang 2006 Platz 8 des Deutschen Marketingpreises für Apotheken. Ihr Konzept für eine naturheilkundlich ausgerichtete Versandapotheke erreichte beim bundesweiten „Excellence Award 2008“ für Apotheken in der Kategorie Visionen & Leitbild die Nominierung für Platz 1.

Jetzt ist sie freiberuflich als Apothekerin und im Medikationsmanagement sowie im Schulungsbereich für Apotheker, Heilpraktiker und Ärzte in Sachen Komplementärmedizin tätig. 2016/2017 schloss Sabine Helbig eine Ausbildung in Kinesiologie / Touch für Health in Kombination mit der Fünf-Elemente-Lehre ab.

Ihre Arbeit erstreckt sich dabei sowohl auf den Menschen als auch auf Tiere.

Diagnose aus Kapillarblut

Mikroskopische Untersuchung zur Erkennung disharmonischer Stoffwechselforgänge

Fordern Sie unsere Fachinformationen an

SKA LABOR GmbH

Schallerin 1 | 86911 Dießen am Ammersee | Telefon: 08807 9462242

Email: info@ska-labor.de | Homepage: www.ska-labor.de

Empirische Methode. Schulmedizinisch nicht anerkannt.

Personen mit erhöhter Lung-Energie profitieren vom Tibetischen Vielstoffgemisch Dza ti 10 (z. B. PADMA NervoTib). Diese balsamische und einhüllende Kräutermischung lässt sich zum Beispiel gut mit spagyrischen Essenzen wie Angelikawurzel, Passionsblume, Johanniskraut, Taigawurzel und Hafer (z. B. Spagyro Naturheilmittel, Heidak GmbH, Phylak Sachsen GmbH) kombinieren. Als Gemmomazerat eignen sich für Lung-Typen – je nach Ausprägung der Beschwerden – die Mazerate des Mammutbaumes, Feigenbaums oder der Silberlinde (z. B. Sequoia gigantea, Ficus carica, Tilia Tomentosa als Mundspray Fa. Spagyros oder als Tropfen Fa. Dr. Koll Biopharm GmbH).

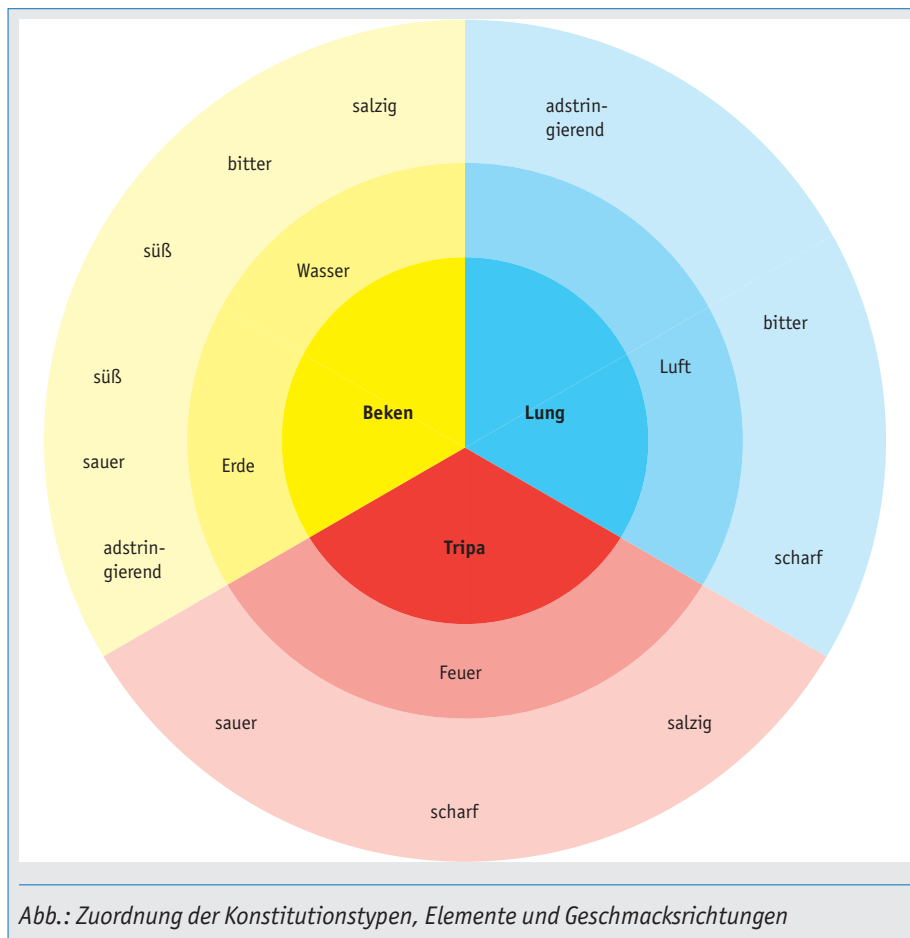
Bei einer überhöhten Tripa-Energie eignet sich die Tibetische Rezeptur 'Bras bu 3 (z. B. PADMA HepaTib), welche die überbordende Hitze ausgleicht. Aus Sicht der Spagyrik kommen hier vor allem Bitterstoffpflanzen wie Artischocke, gelber Enzian, Löwenzahn, Sarsaparillawurzel, Erdrauch aber auch Nux vomica in Frage. Die Gemmotherapie bietet hier mit den Mazeraten des gelben Enzians, Wacholders oder im Akutfall auch mit dem Mazerat der schwarzen Johannisbeere probate Mittel. Bei erhöhter Beken-Energie braucht der Körper vor allem wärmende und aktivierende Rezepturen. Die Tibetische Rezeptur Se 'bru 5 (z. B. PADMA DigesTib) ist eine bewährte Rezeptur für Beken-geplagte

Menschen. Spagyrisch können hier je nach Beschwerdebilder Essenzen wie Zimt, Ingwer, Thymian, Schlüsselblume, Gundelrebe oder Buchweizen gewählt und kombiniert werden. Aus Sicht der Gemmotherapie sind Mazerate wie Haselstrauch, Schneeball, Weinrebe oder Edelkastanie mögliche Mittel, die abhängig von der Charakteristik der Beschwerden, mit der Tibetischen Rezeptur harmonieren.

Fazit für die Praxis

Bereits Grundkenntnisse der Tibetischen Konstitutionslehre können gut in der Gesundheitsberatung und therapeutischen Tätigkeit genutzt werden. Eine typgerechte Ernährung, kombiniert mit ergänzenden Kräuter- und Gewürzrezepturen nach der Tibetischen Konstitutionslehre, kann beginnende Auslenkungen des Gleichgewichts korrigieren und nahtlos in bestehende therapeutische Konzepte integriert werden. Das gilt sowohl für Therapierichtungen der Komplementärmedizin, als auch für Behandlungsansätze nach westlicher Medizin.

Darüber hinaus kann die Kenntnis des eigenen Konstitutionstyps – mit den charakteristischen Stärken und Anfälligkeiten sowie der typgerechten Ernährung – Patienten im Sinne des Empowerments zu therapiebegleitenden Maßnahmen motivieren, die Partizipation im Heilungsprozess fördern und sie dabei unterstützen, ihre Ressourcen optimal zu nutzen. ■



Literaturhinweis

Samel G. Das Geheimnis der glücklichen Persönlichkeit nach der tibetischen Typenlehre. München: F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH; 2014.
 Dunkenberger T. Das tibetische Heilbuch. Aitrang, D: Windpferd; 1999.
 Ploberger F. Wurzeltantra und Tantra der Erklärungen. Schiedlberg: Bacopa Verlag; 2012.

Treffen Sie uns auf folgenden Veranstaltungen

OKTOBER	Deutscher Naturheilkundetag	Hannover	6.10.2018
NOVEMBER	87. Tagung für Naturheilkunde	München	16.–18.11.2018