Tibetische Medizin – das ganzheitliche Heilsystem vom Dach der Welt findet auch bei uns immer mehr Anhänger. Seine Grundlagen finden sich unter anderem auch im indischen Ayurveda und in buddhistischen Weisheitslehren

Die Verordnung von Heilkräutern ist ebenfalls ein wichtiger Faktor der Therapie

Von besonderer Bedeutung ist in der Tibetischen Medizin die Pulsdiagnose
Foto: Dr. Ingfried Hobert

VON ANNETTE LÜBBERS

TIBETISCHE MEDIZIN

URSACHEN ERKANNT - KRANKHEIT GEBANNT

Die uralten Heilmethoden vom Dach der Welt orientieren sich an einem ganzheitlichen Menschenbild. Tibetische Ärzte wissen: Jeder Mensch ist ein Individuum. Jeder Mensch tickt nach seiner ganz eigenen Uhr, und jeder Mensch hat seine individuellen Gefährdungen – und braucht deshalb auch einen ganz eigenen Gesundheits-Fahrplan →

Elke Bühring kann heute ihr Leben genießen. Asthma, Übergewicht, Bluthochdruck und Schlafstörungen ließen sie verzweifeln. Mit Hilfe der Tibetischen Medizin fand sie zu neuer Lebensfreude

Elke Bühring, Restaurantbesitzerin aus der Lünebürger Heide sitzt lachend mit ihrer Trommel an einem kleinen Teich. Keine Frage: Elke Bühring ist eine glückliche Frau, die ihren Alltag aktiv gestaltet, für ihre Talente dankbar ist und das Leben liebt. Dabei wähnte sich die 52-Jährige vor wenigen Jahren noch vor einem bodenlosen Abgrund. Sie bekam ihr Übergewicht nicht in den Griff, litt unter Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Asthmaanfällen und hatte Probleme mit der Blase. „Da war keine Lebensfreude mehr, nur noch der krampfhafte Versuch, den nächsten Tag irgendwie zu überstehen", erinnert sie sich. „Als dann noch eine Finanzprüfung ins Haus stand, konnte ich auch nicht mehr schlafen. Ich war völlig am Ende."

Der Hausarzt verordnete ihr Blutdruck-Tabletten und ein Asthma-Spray. Aber wirklich helfen konnte er ihr nicht. Irgendwann las sie in einer Zeitschrift über Therapien mit Australischen Wildblüten. „Zu dem Arzt, der das geschrieben hatte, fasste ich sofort Vertrauen. Also beschloss ich spontan: Einen Besuch bei diesem Arzt schenkst du dir jetzt zum Geburtstag. Sein Name: Dr. med. Ingfried Hobert aus Steinhude am Steinhuder Meer. Der approbierte Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Umweltmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin hat ein zusätzliches Fachgebiet: Tibetische Medizin.

„Als ich seine Praxis betrat, wusste ich sofort: Hier bin ich richtig. Besonders fiel mir auf: Der Doktor nahm sich sehr viel Zeit für mich. Aufmerksam, geduldig – ohne jede Bewertung – hörte er sich meine Klagen an. Annähernd eine Stunde. Dann nahm er meine Hand und fühlte meinen Puls: „Sie sind sehr erschöpft und überlastet." Und er fügte an: „Machen Sie sich keine Sorgen. Das kriegen wir alles wieder hin."

Unter anderem hat Dr. Hobert Elke Bühring eine Umstellung auf eine vegetarische Ernährung empfohlen. Fast eine Zumutung für eine Restaurantbesitzerin, auf deren Speisekarte natürlich auch Schnitzel, Gulasch und andere fleischlichen Genüsse zu finden sind. „Er hat mich nicht gedrängt, mir nur den Rat gegeben, es zu versuchen. Das habe ich gemacht – mit erstaunlichen Ergebnissen. Ich wiege 30 Kilo weniger, habe ein völlig neues, positives Körpergefühl. Ich sehe gesünder aus, habe mehr Energie und fühle mich frischer. Noch immer gibt es bei uns im Restaurant Fleischgerichte, aber mein Mann und ich essen keines mehr."

Kennzeichen eines gesunden Menschen

Der Tibetischen Medizin zufolge ist ein gesunder Mensch, bei dem Psyche, Seele, Bewusstsein und Körper in Balance sind, und dessen Lebensenergien ungehindert fließen, an bestimmten Faktoren erkennbar. Dr. med. Ingfried Hobert: „Ein wirklich gesunder Mensch mit einem starken und ausgeglichenen Chi-Fluss ist im Hier und Jetzt präsent. Er hat Ausstrahlung und Charisma. Sein Blick ist klar und fest. Seine Augen leuchten, und er spricht mit einer klaren Stimme."

So beschrieben hätte sich Claudia Ahrens (Name von der Red. geändert) aus einem kleinen Ort in der Nähe der niedersächsischen Hauptstadt Hannover vor vier Jahren nicht wirklich. „Ich hatte damals eigentlich von allem zu viel: zu viele Termine, zu viele Verpflichtungen, eine durchgetaktete Freizeit. Das Resultat meines hektischen Lebens: Ich litt an hohem Blutdruck, Herzrasen und starker innerer Unruhe. Besonders nachts befiel mich öfter Todesangst. Und mein Hausarzt? Dem fiel nichts Besseres ein, als mir Betablocker zu verschreiben – die ich aber nicht nehmen wollte."

Damals hörte die heute 60-Jährige einen Vortrag von Dr. med. Ingfried Hobert. „Das war irgendwie anders als alles, was ich bis dato zum Thema Gesundheit gehört oder gelesen hatte. Also habe ich zu mir gesagt: Das probierst du jetzt aus."

Auch bei ihr stand am Anfang ein langes Gespräch mit dem Mediziner – und die Pulsdiagnostik. Heute – vier Jahre später – beschreibt sich die Beamtin als „ganz bei mir, sehr geerdet und innerlich gefestigt". Ihr Blutdruck ist im Normalbereich, ihr Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. Alle Ängste sind verschwunden.

DIE GRUNDLAGEN DER TIBETISCHEN MEDIZIN

Tibet, das legendenumwobene Reich auf dem „Dach der Welt" ist eine der abgeschiedensten Regionen der Erde. Abgeschottet von der Welt entwickelte sich hier eine hoch spezialisierte Heiltradition, gespeist aus Elementen des Ayurveda, der chinesischen Medizin und der buddhistischen Weisheitslehre. Anders als die moderne Schulmedizin betrachtet die Tibetische Medizin den Menschen als ein sehr komplexes System mit individuell unterschiedlichen Ausprägungen. Um körperlich und geistig gesund zu bleiben, müssen der Körper und seine vielfältigen Energieströme, die Psyche des Menschen, seine Seele und sein Bewusstsein ausbalanciert sein und miteinander kommunizieren. Ist die Harmonie aus dem Gleichgewicht und die Kommunikation gestört – wird der Mensch krank. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Lebensenergie (das chinesische Chi oder das tibetische Thig-Le), die sich in bestimmten Energiebahnen bewegt.

Zu den Grundlagen der Tibetischen Medizin gehört die Überzeugung, dass jede Krankheit auch eine geistige Wurzel hat. Aufgabe des Mediziners ist es, seinen Patienten genau zu erforschen, um zu erfahren, welche Elemente für den Menschen bestimmend sind, und von welchen Elementen er negativ oder positiv beeinflusst wird. Erst dann ist er in der Lage, die diesem Kranken entsprechende Therapie zu finden.

Behandelt werden dabei weniger die Symptome als vielmehr die Ursachen des Problems. Wichtigstes Ziel des Therapeuten ist die Wiederherstellung der Balance der Lebenskräfte, gefolgt von Maßnahmen, die geeignet sind, den Menschen dauerhaft gesund zu erhalten.

Das ausführliche Gespräch mit den Patienten ist für Dr. Ingfried Hobert ein unverzichtbarer Bestandteil der Therapie. Denn nur so lässt sich den Ursachen für eine Erkrankung auf die Spur kommen
Foto: Dr. Ingfried Hobert

Die Kunst der individuellen Diagnose

Die von Dr. med. Ingfried Hobert angewandte Pulsdiagnostik ist nur eine der typischen Diagnoseverfahren, mit denen die Tibetische Medizin arbeitet. An jedem Handgelenk finden sich drei Taststellen. Der erfahrene Mediziner kann die verschiedenen Pulsqualitäten erfühlen. Sie geben ihm detaillierte Auskunft darüber, in welchem Zustand sich der Kranke befindet. Aus dem Pulsschlag bezieht er Informationen über die Verwirbelungen des Blutstroms, über Staus, Blockaden, Verspannungen und den Zustand jedes einzelnen Organs. Und auch über energetische Veränderungen im Körper. Wobei der Puls unter anderem oberflächlich, langsam, schnell, tief, schmal oder breit sein kann

Neben der wesentlichen Pulsdiagnose widmet sich der Arzt auch dem äußeren Augenschein. Welche Form und Farbe hat die Zunge? Wie feucht ist sie, und wie ist die Farbverteilung auf dem Zungenkörper. Er besieht sich die Haut des Patienten, seine Gestalt, seine Haltung, seine Bewegungsabläufe, seine Augen, seine Stimme, seine Atmung, seine Zähne und seine Ausstrahlung.

„Aus all diesen Dingen kann man auf gesundheitliche Probleme schließen. Auch wenn sich das in unseren Breitengraden ein wenig nach mittelalterlicher Scharlatanerie anhört und hier nur ganz selten praktiziert wird. Auch Farbe und Beschaffenheit des menschlichen Urins lassen Rückschlüsse auf gesundheitliche Probleme zu", erklärt Dr. Hobert. Eine ganz wesentliche Rolle aber spielt das Gespräch mit dem Patienten. „Für mich ist es sehr hilfreich, wenn es gelingt, gemeinsam mit dem Patienten zu erforschen, wo die wirklichen Energieräuber im Leben eines Menschen liegen. Welche Dinge ihm Kraft nehmen, und welche Lebensumstände geeignet sind, ihn aufzutanken und zu nähren. Anschließend versuche ich ihm zu helfen, verborgene Energiereserven und Potenziale zu finden. Letztlich geht es auch darum, an welchen Stellen seine Talente blockiert sind, und wie sie sich aktivieren lassen."

Eine Herangehensweise, die sehr zeitintensiv ist und sich für Mediziner in unserem durchgetakteten Gesundheitssystem kaum bezahlt macht. Die Gefahr unserer Zeit liegt in der Pauschalisierung, die zu einer gleichförmigen Behandlungsroutine geradezu einlädt."

„Die Gleichschaltung funktioniert umso leichter, je weniger die Menschen sich selbst kennen, und je mehr sie sich von ihrer Individualität entfernt haben. Doch frei wird man nur durch Individualisierung, nicht nur im Körperlichen, sondern auch auf einer geistigen Ebene", schreibt der Lehrer für tibetische Medizin, Aleksej Zasuhin in seinem Buch „Tibetische Medizin".

Die drei Konstitutionstypen der Tibetischen Medizin

Grundsätzlich unterscheidet die Tibetische Medizin drei Konstitutionstypen, die gleichzeitig den drei Lebensessenzen und Energieprinzipien entsprechen. Mit den →

Auch mangelndes Selbstvertrauen kann zu geistigen Blockaden führen

Lebensessenzen ist unter anderem die Grundenergie gemeint, die wir bei der Geburt mitbekommen haben.

Der im Westen am häufigsten vorkommende ist der **WIND**-Typ (tibetisch: **LUNG = Holz**). Er gilt als leicht, flink, beweglich, emotional und aktiv. WIND-Typen können Höchstleistungen vollbringen, aber nur für eine kurze Zeit. Der **FEUER**-Typ (tibetisch **Tripa = Galle**) ist kräftig, temperamentvoll, selbstbewusst, impulsiv, durchsetzungsstark und mutig. Selten bei uns ist der **ERD**-Typ (tibetisch **Badkan = Schleim**). Er gilt als kräftig, geerdet, fleißig, unbeugsam, ausdauernd und bequem.

Jeder dieser Konstitutionstypen hat seine Stärken, seine Schwächen und seine besonderen Gefährdungen. Wenn diese drei Körperessenzen, also Holz, Galle und Schleim, durch äußere oder innere Auslöser in einen Zustand des Mangels oder des Überschusses geraten, dann stören sie sich gegenseitig. Und der Mensch beginnt, sich unwohl zu fühlen, Symptome zu entwickeln und schließlich krank zu werden.

Dazu Dr. Ingfried Hobert: „Ein Beispiel: das klassische Holz-Element. An diesem kann man die Zusammenhänge sehr gut deutlich machen. Wenn sich jemand zu viel aufbürdet und den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, dann kann das ein psychisch bedingter Krankheitsauslöser sein. Und der steht im Zusammenhang mit der Emotion Wut. Runtergeschluckte Wut, weil man nie schafft, was man sich vorgenommen hat. Als äußere Krankheitsauslöser kommen dann oft Wind, Zug oder Kälte dazu. Diese Verbindung von inneren und äußeren Störungen führen schließlich häufig zu Nacken- und Schulterverspannungen, Halsschmerzen, Depressionen, tränenden Augen oder Rückenschmerzen und einigem mehr."

In der tibetischen Medizin hat jeder Konstitutionstyp seine besonderen Gefährdungen. Wenn sich zum Beispiel der Holz-Typ zu viel aufbürdet, gerät er schnell in Wut. Solche „geistigen Gifte" gilt es auszuschalten

Wenn mentale Blockaden krank machen

Die Tibetische Medizin geht davon aus, dass Krankheiten auch dann entstehen, wenn der Mensch sich aufgrund von „geistigen Giften" fehlentwickelt. Mentale Blockaden finden ihre Manifestation schließlich auch in körperlichen Symptomen. Eine geistige Grundhaltung, die zum Beispiel durch Wut, Scham oder Angst gekennzeichnet ist, führt zu einer körperlichen Haltung, die der geistigen Grundhaltung entspricht: hängende oder eingezogene Schultern, gesenkter Blick.

Im Wesentlichen kennt die Tibetische Medizin drei für den Menschen schädliche Geisteshaltungen:

- Anhaftung und Begierde stören das Lung-System, also den Wind und die Holz-Energie, die auch für kognitive und geistige Aktivitäten steht. Eine Störung kann zum Beispiel zu Herz- und Kreislauferkrankungen führen.

● Aggression und Hass stören das Tripa-System und können zum Beispiel zu Leber- und Gallenerkrankungen führen. Im Westen kennen wir dafür die Redewendung „Wenn einem die Galle überläuft". ● Unwissenheit und Ignoranz sowie Illusionen über das eigene Ich stören das Badkan-System, also den Bereich, der für alles Flüssige und Feste im Körper steht, und münden oft in Atemwegs- und Stoffwechselerkrankungen.

Sauer macht lustig, lautet ein altes Sprichwort. Bei einer Störung des Holz-Elements kann der saure Apfel tatsächlich beruhigend wirken

Dr. med. Ingfried Hobert: „Jeder von uns kennt – mehr oder weniger – Emotionen, die uns nicht gut tun. Dazu gehört zum Beispiel ein Problem, das in unserer modernen Welt viele Menschen haben: die Vergiftung durch ein negatives Selbstbild. Ich bin zu klein, zu wenig erfolgreich, ungeliebt, zu wenig beachtet. Dieses falsche Denken, als innerer Faktor, führt oft zu mentalen Blockaden und ist ein häufiger Auslöser für schwerwiegende Krankheiten. Besonders in Zusammenarbeit mit äußeren Faktoren wie schlechte Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel.

Die Bedeutung der Ernährung

Dass eine unzureichende Ernährung den Menschen krank machen kann, ist keine neue Erkenntnis. Durchgesetzt hat sich bei uns weitgehend eine Empfehlung (Ernährungspyramide), die deutlich machen soll: viel Gemüse, viel Obst (breiter Sockel der Pyramide) wenig Fleisch, wenig Süßspeisen und wenig Milchprodukte (Spitze der Pyramide).

Tibetische Mediziner halten diese Einordnung generell für zu pauschalisierend. Experte Aleksej Zasuhin konstatiert: „Das allgemein verbreitete undifferenzierte Nahrungskonzept wird dem Individuum nicht gerecht." Eine Ernährung mit überwiegend Salat und roher Kost sei etwa für den WIND-Typ unzureichend, da dieser Süßes und Milchprodukte brauche. Der von Haus aus zur Trägheit neigende ERD-Typ sei mit Milchprodukten aber eher schlecht beraten.

Einschätzungen wie diese kann Dr. med. Ingfried Hobert nur unterstreichen: „Auch im Ernährungsbereich ist es dringend geboten, den einzelnen Patienten ganz genau zu studieren, bevor man ihm als Arzt Ernährungsratschläge gibt. Ein Beispiel: Ich stelle fest, dass ein Patient gestresst ist und im Inneren Wut empfindet. Ein Manager oder eine Mutter von drei kleinen Kindern vielleicht. Der Manager ist wütend, weil er sein Pensum nicht schafft. Die Mutter ist wütend, weil sich ihr Leben nur noch um die Sprößlinge dreht. Wut ruft eine Störung im Holz-Element hervor. Der Mann oder die Frau bekommen von mir eine bestimmte Kräuter-Mischung, und ich empfehle Nahrungsmittel, die geeignet sind, das Holz-Element wieder in die Balance zu bringen und zu stabilisieren. Welche Nahrungsmittel in dem Fall helfen, ergibt sich aus der geschmacklichen Zuordnung. Dem Holz-Element zum Beispiel ist die Geschmacksrichtung sauer beigestellt." Dr. Hobert lacht: „Geben Sie einem wütenden Manager oder einer gestressten Mutter eine Zitrone oder einen grünen Apfel, und sie stellen fest: Kaum ist der Apfel gegessen oder die Zitrone gelutscht, beruhigen sich beide!"

→

IAK
FORUM INTERNATIONAL

Belinda Davidson
„Connection to Your Chakras"
Kurse 15.-17.4. in Kirchzarten

Frank Kinslow
Quantenheilung Workshops
9./10.4. in Miesbach bei München
15.-17.4. in Kirchzarten

Alex Loyd
„Healing Code / Love Principle"
Kurse 7./8.5. in Kirchzarten

Robert Scheinfeld
„Key to Freedom / Happiness"
Kurse 27./29.5. in Kirchzarten

William Bengston
„Heilung aus dem Nichts"
3./4.6. in Kirchzarten

IAK GmbH – Forum International
Eschbachstraße 5 • D-79199 Kirchzarten
Tel/Fax 0 7661-98 71-0/-49
www.iak-freiburg.de

Grübeln und sich sorgen schwächen das Erd-Element – oft stellt sich dann ein Heißhunger auf Süßes ein. In diesem Fall ist ein Stück Schokolade wirklich Medizin

Ein weiteres Beispiel macht die Zusammenhänge klar: Dem Erd-Element ist die Geschmacksrichtung süß zugeordnet. Grübeln und sich Sorgen machen schwächt das Erd-Element – der Erd-Typ entwickelt Heißhunger auf Süßes. Ein Stück Schokolade und sofort fühlt der Erd-Typ sich besser. Ein Zuviel an Schokolade sorgt allerdings dafür, dass dieser Konstitutionstyp verschleimt. Die positiven Gefühle werden zu negativen, man fühlt sich träge und antriebslos. Nun muss das Erd-Element wieder gestärkt und stabilisiert werden – mit Nahrungsmitteln, die diesem Typus entsprechen: Kartoffeln, Wurzeln und Karotten zum Beispiel.

Ein komplexer Therapie-Cocktail

Eine Ernährungsumstellung kann viel bringen, ist aber nur ein Element der Behandlung. Wichtige Pfeiler der Tibetischen Medizin sind auch die Akupunktur, die Massage bestimmter Energiepunkte, die Mischung von Kräutern und anderen Heilpflanzen, Kompressen, Duschen, Bäder, Ayurveda-Anwendungen. Aber auch Meditation. Dr. Hoberts Patientinnen Elke Bühring und Claudia Ahrens haben eine speziell zusammengestellte Kräutermischung als Tee getrunken und sich mit Akupunktur behandeln lassen.

Restaurantbesitzerin Elke Bühring erinnert sich: „Das habe ich damals gebraucht. Die Akupunktur-Sitzungen haben mich aus dem Teufelskreis herausgeholt und meine Seele gestreichelt. Es war wie ein Wunder, wie ich neue Kräfte tanken und mich regenerieren konnte. Wichtiger noch als die Akutbehandlung ist ihr im Nachhinein die Empfehlung gewesen, es mit Meditation zu versuchen. Das macht sie auch heute noch – mit spürbarem Erfolg. „Heute weiß ich, dass mich damals auch Zukunftsängste quälten. Ich musste als Geschäftsfrau einfach immer funktionieren. Zeit für mich hatte ich nur ganz selten. Mir war einfach der Sinn des Ganzen abhanden gekommen. Ich hatte mich selbst verloren."

Elke Bühring hat ihr Leben in neue Bahnen gelenkt. Inzwischen delegiert sie viele Aufgaben, von denen sie früher meinte, sie selbst ausführen zu müssen, und schafft sich so ihre Freiräume. Sie nimmt sich wieder Zeit für ihr großes Hobby, das Malen. Und traut sich ganz anders, mit ihren Gefühlen und ihrer Weiblichkeit umzugehen. Sie hat den Reiki-Meister gemacht, sich einen neuen Freundeskreis aufgebaut und meditiert fast täglich. Ihr Asthma ist nicht weg, spielt im Alltag aber keine dominante Rolle mehr. Wenn sie dann doch mal Probleme bekommt, weiß sie: „Ich bin überlastet, mir fehlt dann die Luft zum Atmen, es wird buchstäblich eng für mich. Dann nehme ich mir eine Auszeit, male, meditiere – und alles wird gut."

Claudia Ahrens hat die Empfehlung ihres Arztes, „probieren Sie mal zu meditieren", zunächst mit Skepsis zur Kenntnis genommen. „Ich wusste nicht wirklich, was das bringen sollte. Aber dann habe ich es ausprobiert – und war beeindruckt. Heute verabrede ich mich regelmäßig mit mir selbst. Nach der Meditation bin ich herrlich entspannt, fühle mich rundum wohl, und beim Arzt war ich seitdem auch nicht mehr."

Tibetische Medizin – wo sie helfen kann

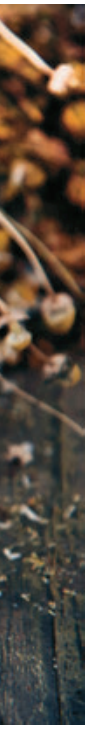
Gute Erfolge verzeichnet Dr. med. Ingfried Hobert mit der Tibetischen Medizin vor allem bei Bluthochdruck, Schmerzzuständen, Rheuma, Migräne und Burn-Out-Sympthomen. Zusätzlich bietet er die Tibetischen Behandlungsformen als unterstüt-

Kräutermischungen sind in der Tibetischen Medizin bewährte Heilmittel

Eine der wichtigsten Empfehlungen für Elke Bühring war, es mit Meditation zu versuchen. Heute möchte sie diese regelmäßigen Auszeiten nicht mehr missen

zende Begleittherapie – etwa bei Krebserkrankungen – an.

„Die Tibetische Medizin zu praktizieren heißt ja nicht, die Segnungen der Schulmedizin plötzlich als nicht mehr relevant zu betrachten. Aber dieses hochkomplexe System der Tibetischen Medizin schließt eine elementare Lücke, die sich in unserem westlichen Medizinsystem aufgetan hat."



Seine Zusatzausbildung habe ihn gelehrt, seine Patientinnen und Patienten ganzheitlich zu betrachten und individuelle Behandlungsstrategien zu verfolgen: „Bei mir soll der Patient mit einer neuen Idee von sich, seinem Alltag, seinem Leben und seinen Möglichkeiten die Praxis verlassen. Um mit einem Therapieplan, der ihm einen Leitfaden an die Hand gibt, die Selbstheilungskräfte zu stärken und immer wieder zur inneren Ruhe zu finden."

Auch Elke Bühring glaubt schon lange nicht mehr, dass die westliche Schulmedizin der Weisheit letzter Schluss ist. „Auf den alternativen Wegen gewinne ich immer wieder neue Erkenntnisse, die mir bei der Bewältigung des Alltags helfen können. Und ich habe längst erkannt: Wir in der westlichen Welt können so viel gewinnen, wenn wir den Naturvölkern über die Schulter sehen. Da gibt es Heilerinnen und Heiler, die noch das Wissen ihrer Ahnen in sich tragen. Ein Wissen, das uns tief mit unseren Wurzeln verbinden kann."

Infos

• EthnoMed-Akademie, Dr. med. Ingfried Hobert, An der Friedenseiche 5, 31515 Wunstorf, Tel. 05033-95030, www.drhobert.de

• www.padma.at (Hier erhält man eine Vielzahl tibetischer Kräuter-Rezepturen)

• ATTM Deutschland e.V. – Akademie für Traditionelle Tibetische Medizin, Bahnhofstr. 24. 72127 Kusterdingen, www.attm.de, Ilona Stankus, Tel. 0179-1107445. Hier findet man tibetische Therapeuten auf der Homepage (auch in Österreich: www.attm-austria.at und der Schweiz: www.attm-switzerland.ch)

Buchtipps

• Dr. Ingfried Hobert: „Heilgeheimnisse aus Tibet: Verborgene Kraftpotenziale mobilisieren", Verlag Via Nova; ISBN 978-3-86616-289-1, € 17,95 • Aleksej Zasuhin: „Moderne Tibetische Medizin", Knaur Menssana, ISBN: 978-3-426-65758-4, € 19,99 • Thomas Dunkenberger: „Das tibetische Heilbuch", Windpferd Verlag, ISBN 978-3-89385-305-2, € 12,90

BIO-SONDERHEFT

DIE HEILKRAFT DER ERNÄHRUNG

Aus dem Inhalt

- Gesund essen und genießen – wie uns Lebensmittel vor Krankheiten bewahren können
- Wenn´s um die Milch geht – warum Bio-Milch gesünder ist
- Eisenmangel erkennen und vorbeugen
- Krebs und Ernährung – Vorsicht vor Zucker und Stärke
- Was ist dran an der Steinzeiternährung?
- Rezepte aus der Blütenküche
- und vieles mehr ...

Großer Extrateil !

★ Trinken, was gesund macht

★ Durstlöscher und Superfitmacher

Erhältlich direkt beim BIO Ritter Verlag, Monatshauserstr. 8, 82327 Tutzing.

· Fax: 08158-7142

· Telefon: 08158-8022

· Internet: www.ritter24.de

· eMail: bneidhardt@biomagazin.de

BIO Ritter Verlag, 124 Seiten, € 5,90