

Journal für

Gynäkologische Endokrinologie

Gynäkologie • Kontrazeption • Menopause • Reproduktionsmedizin

Menopause, Stress und Verdauungsbeschwerden: Supportive Ansätze aus der Tibetischen Konstitutionslehre // Menopause Stress and Indigestion: Supportive Approaches from the Tibetan Teaching of Constitutions

Schwabl H, Vennos C

Journal für Gynäkologische Endokrinologie 2017; 11 (1)

(Ausgabe für Österreich), 16-19

Journal für Gynäkologische Endokrinologie 2017; 11 (1)

(Ausgabe für Schweiz), 16-19

Offizielles Organ der Österreichischen IVF-Gesellschaft

Offizielles Organ der Österreichischen Menopause-Gesellschaft

Indexed in EMBASE/Scopus/Excerpta Medica

www.kup.at/gynaekologie

Member of the



Homepage:

www.kup.at/gynaekologie

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

Krause & Pachernegg GmbH · VERLAG für MEDIZIN und WIRTSCHAFT · A-3003 Gablitz

P. h. b. GZ072037636M · Verlagspostamt: 3002 Parkersdorf · Erscheinungsort: 3003 Gablitz

Menopause, Stress und Verdauungsbeschwerden: Supportive Ansätze aus der Tibetischen Konstitutionslehre

H. Schwabl, C. Vennos

Kurzfassung: In der tibetischen Gesundheitslehre *Sowa Rigpa* wird Gesundheit und Wohlbefinden als Resultat einer Balance der drei Körperprinzipien *rLung*, *Tripa* und *Beken* angesehen. Das Verhältnis dieser drei Energien ist bei jedem Menschen individuell und bestimmt seinen Konstitutionstyp. Ist z. B. das bewegende Prinzip *rLung* (dt. Windenergie) im Überschuss vorhanden, kommt es zu so genannten „Windstörungen“; häufig gekennzeichnet durch Beschwerden wie Nervosität, Reizbarkeit, schlechten Schlaf oder durch somatische Stressfolgen wie etwa Verdauungsprobleme. Das *rLung*-Prinzip wird auch durch zunehmendes Alter und hormonelle Umstellung erhöht, was wiederum zu den bekannten menopausalen Unruhezuständen führen kann.

Die tibetische *Sowa Rigpa* setzt v. a. überlieferte Vielpflanzenrezepturen ein, um aus der Balance geratene Körperprinzipien wieder zurück ins konstitutionsgerechte Gleichgewicht zu bringen. Charakteristisch für solche Rezepturen sind ihre vielschichtigen Wirkebenen, die synergistischen Effekte und im Allgemeinen eine gute Verträglichkeit. Z. B. wird bei Windstörungen die Rezeptur Padma Nervotonin eingesetzt, die ein erhöhtes *rLung*-Prinzip beruhigt und somit hilft, die innere Ruhe und Gelassenheit wiederzuerlangen. Durch Stress und Kälte kann auch die Verdauungsfunktion beeinträchtigt werden, die gemäß tibetischer Anschauung von der Verdauungswärme *Me drod* abhängig ist. Diese ist außerdem auch für die Funktion anderer abdominaler Organe zuständig, daher kann ein Mangel neben Verdauungsbeschwerden wie vorzeitiges Sättigungsgefühl, Blähungen, Völlegefühl

und Magendrücken auch zur so genannten „Kalte-Nieren“-Symptomatik führen, mit verminderter Sexualfunktion, wiederkehrenden Harnwegsinfektionen und Lumbalschmerzen. Zur Unterstützung der Verdauungswärme wird die Rezeptur Padma Digestin eingesetzt, von der Anwendungsberichte gute Erfolge bei verschiedenen Arten von Verdauungsproblemen zeigen.

Die angeführten Beispiele deuten auf die für Vielpflanzenrezepturen charakteristischen vielschichtigen Mechanismen hin. Tibetische Rezepturen können modulierend und supportiv in bestehende Therapiekonzepte integriert werden und damit einen wichtigen Beitrag in der Praxis leisten.

Schlüsselwörter: Tibetische Medizin, Inflammation, Menopause, funktionelle Dyspepsie

Abstract: Menopause, Stress and Indigestion: Supportive Approaches from the Tibetan Teaching of Constitutions. In the Tibetan teachings on health *Sowa Rigpa*, health and well being, is considered a result of the balance between the three bodily principles *rLung*, *Tripa* and *Beken*. The proportion between these three energies is individual for each person and determines the constitution type. If, e.g., the moving principle *rLung* (eng. wind energy) is present in excess, so-called „wind disturbances“ arise, often characterized by symptoms such as nervousness, irritability, poor sleep or by somatic consequences of stress such as digestive problems. The *rLung* principle is also elevated

by increasing age and hormonal changes, which can lead to the well known menopausal states of restlessness.

The Tibetan *Sowa Rigpa* mostly uses traditional herbal formulas to bring out-of-balance body principles back into the constitutional equilibrium. Characteristics of such formulations are their multi-level mode of action, the synergistic effects and their generally high tolerability. E.g., the formula Padma Nervotonin is used in wind disorders. It calms an increased *rLung* principle and thus helps to regain inner peace and serenity. Stress and cold temperatures may also impair the digestive function, which according to the Tibetan view depends on the digestive warmth called *Me drod*. The digestive warmth is also responsible for the function of other abdominal organs. Therefore, in addition to indigestion with premature feeling of satiety, meteorism, bloating and stomach pressure, a deficiency can also lead to so-called „cold kidneys“ symptoms with diminished sexual functions, recurrent urinary tract infections and lumbar aches. In support of the digestive warmth the formula Padma Digestin is used, of which case studies showed good results in various types of digestive problems.

The examples indicate the complex mechanisms characteristic for multi-herbal preparations. Tibetan formulas can be integrated into existing therapeutic approaches in a modulating and supportive way and thus play an important role in practice. **J Gynäkol Endokrinol 2017; 27 (1): 16–9.**

Key words: Tibetan medicine, inflammation, menopause, functional dyspepsia

● Die Tibetische Konstitutionstherapie

Die tibetische Gesundheitslehre *Sowa Rigpa*, auch „das Wissen vom Heilen“ genannt, ist eines der großen traditionellen Heilsysteme Asiens. Obwohl *Sowa Rigpa* auf vorwissenschaftlichen Konzepten aufbaut, gibt das überlieferte Erfahrungswissen dennoch praktisch anzuwendende Lösungsansätze und supportive Ergänzungen im modernen medizinischen Alltag.

Sowa Rigpa basiert auf der Grundlage, dass die umgebende Natur und somit auch der Mensch aus fünf Elementen aufgebaut sind. Die Übergänge und Wandlung der Elemente im Lauf der Zeit werden durch die drei dynamischen Prinzipien (auch „Energien“ genannt) *rLung*, *Tripa* und *Beken* beschrieben. Diese sind für verschiedene Körperfunktionen, Organe und mentale/psychische Funktionen zuständig [1] (Tab. 1).

In jedem Menschen sind diese drei Prinzipien in einem ihm eigenen Verhältnis zueinander vorhanden und bestimmen seinen Konstitutionstyp, meist stehen ein oder zwei Prinzipien im Vordergrund. In der Tibetischen Gesundheitslehre bedeutet Gesundheit, dass die drei Prinzipien in individueller, typengerechter Balance stehen. Gerät dieses Verhältnis aus dem

Eingelangt am 28. Juni 2016; angenommen am 22. Oktober 2016; Pre-Publishing Online am 7. Dezember 2016

Aus der Padma AG, Wetzikon, Schweiz

Korrespondenzadresse: Dr. tech. Herbert Schwabl, Padma AG, CH-8620 Wetzikon, Haldenstrasse 30; E-Mail: H.Schwabl@padma.ch

Tabelle 1: Die drei dynamischen Körperprinzipien und ihre Charakteristika.

Körperprinzip (deutsche Übersetzung)	<i>rLung</i> („Wind“)	<i>Tripa</i> („Galle“)	<i>Beken</i> („Schleim“)
Elemente	Luft	Feuer	Erde & Wasser
Eigenschaften	Bewegend, kühl, lebenserhaltend	Heiß, abbauend, antreibend	Aufbauend, kalt, stabilisierend, zusammenhaltend, verbindend
Körperfunktion, Organe	Bewegung, Blutfluss, Ausscheidung, Sinnesorgane	Regulation der Körperwärme, Sehen	Strukturelle Grundlage des Körpers, Körperflüssigkeiten, Gelenke
Mentale Aspekte	Gedanken, Fantasie, Intellekt	Entschlusskraft, Durchsetzungsvermögen	Schlaf, Gedächtnis, Besonnenheit
Bei Überschuss, Schwachstellen			
Körperliche Schwachstellen	Nervöse Störungen, Kälteempfinden, trockene Haut	Entzündungen (z. B. Leber und Haut), Leber-Galle-Probleme,	Übergewicht, schlechte Durchblutung, Verstopfung, schleimige Atemwegsprobleme
Mentale/psychische Auswirkung	Nervosität, Reizbarkeit, Stressempfindlichkeit	Ärger, Wut	Antriebslosigkeit, depressive Verstimmung

Gleichgewicht, z. B. durch falsche Ernährung oder ungünstiges Verhalten, können Beschwerden folgen. Je nach Konstitutionstyp stehen dabei andere Symptomatiken im Vordergrund, z. B. ist ein *rLung*-Typ anfälliger für so genannte Windstörungen bzw. Wind-Erkrankungen (siehe unten).

● Pflanzliche Komplexrezepturen – vom alten Wissen zur modernen Anwendung

Das tibetische *Sowa Rigpa* setzt bei solchen Befindlichkeitsbeschwerden in erster Linie auf Diät- und Verhaltensoptimierung, um die drei Prinzipien wieder in Balance zu bringen. In einem zweiten Schritt kommen v. a. Pflanzenformeln zur Anwendung. Dabei handelt es sich um überlieferte Rezepturen aus üblicherweise 3–20 und mehr Komponenten, hauptsächlich pflanzlichen, gelegentlich auch mineralischen Ursprungs.

Aufgrund dieser Vielstofflichkeit haben solche komplexen Rezepturen meist ein pleiotropes Wirkprofil. Die beinhalteten sekundären Pflanzenstoffe, wie etwa Polyphenole, Tannine und ätherische Öle, wirken synergistisch und haben in ihrer Vielfalt Effekte auf ganz unterschiedliche Prozesse [2]. Betrachtet man den menschlichen Organismus als Netzwerk aus sich gegenseitig beeinflussenden Stoffwechselprozessen und -funktionen, so modulieren pflanzliche Komplexmittel oft verschiedene Knotenpunkte und Verbindungen. Sie werden daher auch als so genannte Netzwerkpräparate bezeichnet, die auf verschiedenen Ebenen wirken [3]. Dies betrifft jedoch nicht nur metabolische Ebenen, sondern kann bei einem konkreten Beschwerdebild auch verschiedene Ebenen der Störung umfassen. Dies kommt in pflanzenbasierten Behandlungsansätzen komplexer, multifaktorieller Störungen zum Tragen, die neben den spezifischen, symptombezogenen Wirkungen von Pflanzen auch deren Eigenschaft als Systemmittel nutzen. So besitzen viele Pflanzeninhaltsstoffe gemeinsame Gruppeneffekte, z. B. anti-inflammatorische Aktivitäten, die zusätzlich zur Wirkung als Spezifikum eine Verbesserung des Grundzustandes bewirken und somit den Behandlungsverlauf positiv beeinflussen können.

Aus der Sichtweise der tibetischen Konstitutionslehre *Sowa Rigpa* hat diese mehrschichtige Behandlungsweise einen kausalen Zusammenhang. Die Symptomatik der Störung wird ja gerade durch eine Verschiebung des individuellen Gleichgewichts der drei Prinzipien *rLung*, *Tripa* und *Beken* verursacht. Mit der Anwendung von Komplexrezepturen sollen nun einerseits die aktuell bestehenden Beschwerden schnell gelindert werden, andererseits zielt sie auch auf eine längerfristige Rückführung des Energiegleichgewichts und damit auf eine Gesunderhaltung ab. Im Folgenden soll an zwei Beispielen aufgezeigt werden, wie tibetische Rezepturen bei multifaktoriellen Beschwerdebildern eingesetzt werden können.

● Menopausale Unruhezustände

Gemäß tibetischer Ansicht erhöht sich bei hormonellen Umstellungen, wie z. B. während der Menopause, das Prinzip *rLung*. Solche so genannten „Windstörungen“ führen u. a. zu Nervosität, Reizbarkeit, innerer Unruhe und Schlafstörungen, die wiederum in Müdigkeit, Abgeschlagenheit und somatischen Stressfolgen resultieren können, wie etwa Verdauungsproblemen, Herzasen oder Hautsymptomatik.

Die Rezeptur Padma Nervotonin ist eine Mischung aus 10 verschiedenen Kräutern und Mineralien (Abb. 1, Tab. 2), die dem erhöhten Windprinzip und damit der erhöhten *rLung*-Energie entgegenwirkt – somit wird es möglich, die innere Ruhe und Gelassenheit wiederzuerlangen. Man könnte diese Wirkung auch als mentales Adaptogen verstehen.

Als Mechanismus kann hier die physiologische Balancierung der Bauch-Hirn-Achse angenommen werden. Die enthaltenen ätherischen Öle und Harze können auf natürliche Weise das Vegetativum ansprechen und so auf eine gut verträgliche Weise die parasympathisch aktivierte Stressachse deeskalieren.

In einer Fallbeobachtungsserie am Universitätsspital Zürich wurden 11 Frauen mit menopausal bedingten Unruhezuständen supportiv mit der Rezeptur *Srog 'zin 10* (Padma Nervotonin) begleitet [4]. Die Beobachtungsergebnisse weisen darauf hin, dass typische Anzeichen von *rLung*-Störung (insbesonde-



Abbildung 1: Einige der Inhaltsstoffe von Padma Nervotonin. © Padma AG.

Tabelle 2: Zusammensetzung Padma Nervotonin.

Padma Nervotonin	mg/Kps.
Nepalesische Mombinpflaume (<i>Choerospondiatis axillaris fructus</i>)	60
Guajakholz (<i>Guaiaci lignum</i>)	50
Entsteinte Myrobalanenfrüchte (<i>Myrobalani fructus sine semine</i>)	40
Indische Costuswurzel (<i>Costi amari radix</i>)	40
Muskatnuss (<i>Myristicae semen</i>)	40
Asafoetida (<i>Asa foetida</i>)	50
Gewürznelken (<i>Caryophylli flos</i>)	30
Malabarische Wollbaumb Blüten (<i>Bombacis ceibae flos</i>)	30
Weihrauch (<i>Olibanum</i>)	20
Kaolin (<i>Kaolinum ponderosum</i>)	30

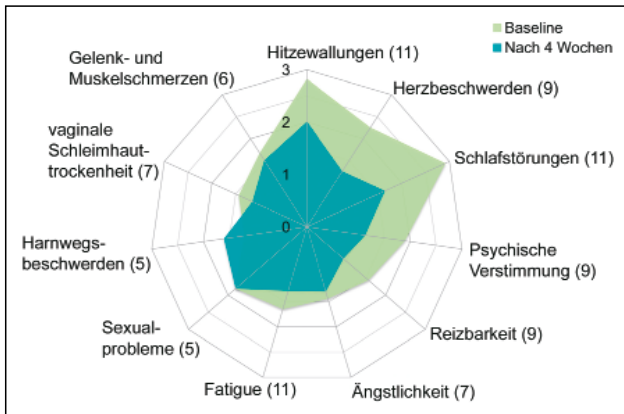


Abbildung 2: Subjektive Bewertung von menopausalen Symptomen vor und nach einer supportiven Supplementierung mit Padma Nervotonin bei 11 Frauen (Ausprägung der Beschwerden: 0 = beschwerdefrei; 1 = schwach; 2 = mittelstark; 3 = stark; in Klammer Anzahl der betroffenen Frauen). © Padma AG.

re schlechter Schlaf und Reizbarkeit) deutlich reduziert wurden (Abb. 2).

● Verdauungsprobleme und Libidoverlust: ein möglicher Zusammenhang?

Hormonelle Umstellung ebenso wie Nervosität bringen auch Unruhe im Verdauungstrakt. Hinzu kommen die unterschiedlichsten Ratschläge hinsichtlich „gesundem“ Essen aus verschiedenen, z. T. auch fragwürdigen Quellen. Derartige Diä-



Abbildung 3: Inhaltsstoffe von Padma Digestin. © Padma AG.

ten sind nicht immer ernährungsphysiologisch abgestützt und bringen des Öfteren eher weitere Störquellen in die natürlicherweise fein abgestimmten Verdauungsprozesse, als dass sie sie unterstützen.

So kann etwa die heute vielgepriesene vegane Ernährung problematisch sein. Auch ist z. B. rohes Gemüse grundsätzlich eher schwer verdaulich und kann eine schwache Verdauungsfunktion fast ganz zum Erliegen bringen. Kommen zu Rohkost noch Kälte (der Salat und das Gemüse direkt aus dem Kühlschrank, es wird ein kaltes Getränk dazu konsumiert) und die falsche Tageszeit (eine Rohkostplatte am Abend) dazu, so sind Verdauungsstörungen nahezu vorprogrammiert. Aus Sicht der Tibetischen Gesundheitslehre wird durch solche Faktoren die wärmende Verdauungsenergie gedämpft und damit die Verdauungsfunktion geschwächt. Vielfältige und z. T. unspezifische funktionelle Beschwerden sind die Folge [5].

Dies stimmt mit Befunden der modernen Physiologie überein. Beginnend beim Magen führen Kälterezeptoren zu einer verminderten Sekretion. Insbesondere der Pylorus ist sensibel gegenüber solchen äußeren Reizen und stoppt die Weiterleitung in den nachfolgenden Verdauungsabschnitt. Neben Kältereizen wird die Verdauungsenergie auch durch andere Lebensstilfaktoren gestört, wie Stresszustände, die zu hastigem, schlingendem Essverhalten führen. Auch sehr schweres, übermäßiges Essen fordert eine erhöhte Verdauungsleistung. Dies führt zu den typischen Anzeichen wie epigastrischem Unwohlsein, vorzeitigem Sättigungsgefühl, Blähungen, Völlegefühl, Magendrücken und in der Folge zu echten gastrischen Beschwerden.

Diese Verdauungswärme, *Me drod* genannt, ist gemäß tibetischer Anschauung der zentrale Motor der Verdauungsprozesse. Für die Tibeter ist aber ein weiterer Zusammenhang klar: Die Wärme der Körpermitte ist auch wichtig für andere abdominale Organe, so z. B. um die Sexualfunktionen aufrechtzuerhalten [5]. Was in Europa als Gefühlskälte beschrieben wird, hat in der asiatischen Medizin eine Entsprechung in der Be-

Tabelle 3: Zusammensetzung Padma Digestin.

Padma Digestin	mg/Kps.
Granatapfelsamen (<i>Punicae granati semen</i>)	205
Zimtkassia (<i>Cinnamomi cassiae cortex</i>)	12,75
Kardamom (<i>Cardamomi semen</i>)	12,75
Langer Pfeffer (<i>Piperis longi fructus</i>)	25,5
Galgant (<i>Galangae rhizoma</i>)	102

zeichnung „kalte Nieren“. Diese abdominale Kälte ist verbunden mit Sexualstörungen, die sowohl Männer als auch Frauen betreffen können und u. a. Erektionsstörungen, Libidoverlust, Unfruchtbarkeit und wiederkehrende Harnwegsinfektionen umfassen. Mangelnde Verdauungswärme bzw. Kälte im Abdomen strahlt auch aus und kann für die häufige Begleiterscheinung funktionell oft nicht verortbarer Rückenschmerzen verantwortlich sein.

Die Rezeptur Padma Digestin besteht aus 5 aromatischen Pflanzen (Abb. 3, Tab. 3), die durch die enthaltenen ätherischen Öle und Scharfstoffe die Verdauung anregen. Gemäß tibetischer Anschauung wird damit auch die Verdauungswärme aktiviert, was damit auch die Nieren erwärmt. Anwendungsberichte zeigen gute Erfolge bei verschiedenen Formen von

● Relevanz für die Praxis

Pflanzliche Vielstoffgemische zeichnen sich charakteristischerweise durch eine pleiotrope Wirkungsweise aus und besitzen zur spezifischen Wirkung hinzukommende Eigenschaften eines Systemmittels sowie eine im Allgemeinen gute Verträglichkeit. Dies gilt insbesondere für speziell abgestimmte Vielpflanzenrezepturen, wie sie in asiatischen Medizintraditionen, so auch in der Tibetischen Medizin, verwendet werden. Diese Eigenschaften sowie die hohe Akzeptanz pflanzlicher Mittel in der Bevölkerung bringen über die Effekte in bestimmten Beschwerdebildern hinaus oft auch eine Verbesserung der Lebensqualität insgesamt. Dies erhöht die Compliance und stellt ein attraktives supportives Konzept dar.

Die Beispiele der Rezepturen Padma Nervotonin bei menopausalen Unruhezuständen und von Padma Digestin bei geschwächter Verdauungsleistung geben Hinweise auf die vielschichtigen Mechanismen. Tibetische Vielpflanzenrezepturen bieten daher interessante Ansätze, können in bestehende Therapiekonzepte integriert werden und damit einen wichtigen Beitrag in der Praxis leisten.

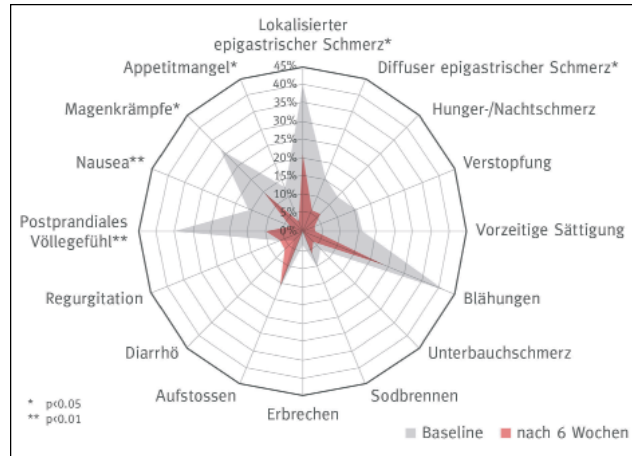


Abbildung 4: Anzahl Probanden mit funktionellen dyspeptischen Beschwerden mit anfänglicher Ausprägung stark oder sehr stark [6]. © Padma AG.

Verdauungsbeschwerden wie z. B. Völlegefühl, Übelkeit und epigastrischem Schmerz (Abb. 4) [6].

● Interessenkonflikt

Die Autoren sind Mitarbeiter der Padma AG.

Literatur:

- Schwabl H, Vennos C. Arteriosklerose als Folge eines „entzündlichen Lebensstils“. *Promed* 2006; 2: 6–10.
- Saller R. Tibetische Heilmittel bei chronischen Erkrankungen (editorial). *Forsch Komplementarmed* 2006; 13 (Suppl 1): VII–VIII.
- Schwabl H, Vennos C. Pflanzliche Vielstoffgemische als Netzwerk-Arzneien. *Ars Medici* 2013; 19: 983–7.
- Kneip B. Eine Therapieevaluation zur Behandlung von menopausalen Symptomen mit Padma Nerven-Tonikum. *Schweiz Zschr Ganzheitsmed* 2015; 27: 165–7.
- Vennos C. Se 'bru 5 (Padma Digestin) in Burnout. *J Trad Tib Med* 2013; 5: 18–9.
- Meier R, Hengstler P, Weber F, et al. The Tibetan herbal formula Padma Digestin in functional dyspepsia: an open-label study. *Forsch Komplementarmed* 2013; 20 (Suppl 2): 2–7.

Dr. tech. Herbert Schwabl



Geboren 1961 in Wien. Studium der technischen Physik an der TU Wien. Geschäftsführer Padma AG in Wetzikon, Schweiz (www.padma.ch), der einzigen Firma in Europa, die Rezepturen auf Basis der Tibetischen Medizin herstellt. Wissenschaftliche Schwerpunkte auf dem Gebiet der Selbstorganisation, Quantenphysik und Komplementärmedizin insbesondere der Tibetischen Medizin. Präsident des Schweizerischen Verbands für Komplementärmedizinische Heilmittel (SVKH; www.svkh.ch). Vorstandsmitglied im Schweizer Dachverband für Komplementärmedizin (DaKoMed; www.dakomed.ch).

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)