#### **GESUNDHEIT - BOTANIK**

# Buddhistische Tibetische Medizin Einführung\*



Anna Elisabeth BACH Wasserweg 7 D-53520 Harscheid Anna.Elisabeth.bach@web.de

Grußwort von Lama Ole Nydahl

In einer Welt mit so vielen Quellen des Wissens ist es eine echte Bereicherung, wenn sich Erprobtes und Nützliches dort begegnen, wo Glück geschaffen oder Leid vermieden wird.

Möge die Arbeit meiner nahen Schülerin Anna Elisabeth Bach zu einem erweiterten Bewusstsein von Kraft und Wirkung der Heilpflanzen führen.

### Allgemeines

Die Buddhistische Tibetische Medizin ist ein ganzheitliches Heilsystem das Körper, Rede und Geist/Erleber einschließt. Dieses System beinhaltet die Informationen und Erfahrungen von jahrtausendaltem Wissen aus dem Himalaya. Es trägt auch die Einflüsse von anderen Kulturen wie Griechenland, Persien, Kaschmir, früheres Afghanistan, Ladakh, Nepal, Sikkim, Bhutan, China und Indien. Die Buddhistische Tibetische Medizin ist eine aktive Wissenschaft, die ohne Unterbrechung von dem

\* Alle Rechte vorbehalten Copyright 2009 bei Anna Elisabeth Bach. Jedwegliche Art der Veröffentlichung ohne Genehmigung der Autorin ist unzulässig!

Lehrer auf den Schüler bis in unsere heutige Zeit weitergegeben wurde und noch immer weitergegeben wird.

Die grundlegende Philosophie dieses Heilsystems ist der Buddhismus.

### Geschichte und Quellen

Buddha Shakyamuni (563-483 v. Chr.) der in Indien den Buddhismus verbreitete, gab diese Medizin-Übertragung an verschiedenen Stellen an seine damaligen Schüler weiter. Er lehrte in der Nähe des heutigen Bodhgaya (Bihar/Indien) im Wald der Medizin, Varanasi, Udhiyana (heutiges Afghanistan) und anderen Orten in Indien die Buddhistische Medizin. Die Wissenschaft der Medizin, tibetisch (tib.) So wa rig pa, wurde von den buddhistischen Meistern in einer ununterbrochenen Übertragungslinie

weitergegeben, unter anderem durch Manjushri, Jivaka, Saraha, Nagarjuna, Chandrabiananda, Bibyi Gahbyed und Belha Gahdzesma (auch Bimala Lhatse), Vaghbata I, Vaghbata II, Yuthog Yönten Gönpo den Älteren, Shantirakshita und Padmasambhava. Der indische Meister Padmasambhava, tib. Guru Rinpoche war es, der den Buddhismus und gleichzeitig die buddhistische Medizin-Übertragung im 8. Jahrhundert nach Tibet brachte und dort lehrte. Seine tibetische Gefährtin Yeshe Tsogyal unterstützte ihn dabei.

Einige Quellen berichten, dass schon im 2. Jahrhundert die erste buddhistische Medizin-Übertragung nach Tibet gelangte.

Es wird von vier Medizin-Übertragungen gesprochen, zwei frühe Übertragungen im 2. Jahrhundert durch Bibyi Gahbyed und Belha Gahdzesma und im 8. Jahrhundert durch Padmasambhava und Yuthog Yönten Gönpo, den Älteren, (708-833 n. Chr.), und zwei spätere Übertragungen im 11. Jhd. durch Atisha und im 13. Jhd. durch Yuthog Yönten Gönpo, den Jüngeren.

Der Himalaya und Tibet waren seit frühester Geschichtsschreibung bekannt als das "Land der Heilkräuter", die Gesundheit und langes Leben geben. Die Menschen, die dort lebten, entwickelten schon vor Tausenden von Jahren eine eigene Medizin-Tradition. Es wurden schamanistische Rituale praktiziert und Tiere geopfert, um Wohlergehen und Heilung für die damalig dort lebenden Menschen und Tiere zu erlangen. Durch die Einführung des Buddhismus in Tibet gingen diese Gebräuche und Riten immer mehr zurück und die Menschen änderten ihr Verhalten.

Der Buddhismus wurde als grundlegende Philosophie eingeführt. Dies führte dann zu einer tiefgreifenden Veränderung, die alle Bereiche des



Abb. 1: Dr. Tashi Pedon und Autorin, Kathmandu Nepal

2

Lebens umfasste. So entstand die Buddhistische Tibetische Medizin.

#### **Philosophie**

Die Ursache für jegliches Ungleichgewicht oder Disharmonie im Erfahren der Lebewesen liegt im Geist/Erleber. Dieses Nicht-Wissen, tib. Ma.rig.pa, ist die Quelle und Grundlage für jedwedes Leiden, sei es nun geistig oder körperlich. Aus diesem Nicht-Wissen heraus entsteht die Illusion, dass ein "Selbst" oder "Ego" existiert und infolgedessen die drei großen Gefühle oder Emotionen Anhaftung, Abneigung und Verwirrung entstehen. Dies führt dann zu Leid.

Buddha Sakyamuni hat dies erkannt und Methoden gelehrt, wie dieses Leid überwunden und transformiert werden kann. Das Resultat wird Erleuchtung genannt.

Dies geschieht durch die praktische Anwendung der buddhistischen Belehrungen und der Methoden, Meditation und Verhalten im Leben.

Es gibt einen Basis-Text worin exakt definiert ist, was Gesundheit ist: Geist/Erleber und Körper in Harmonie. Und was ist Krankheit: Geist/Erleber und Körper in Disharmonie. Dann die Maßnahmen, um Harmonie wieder herbeizuführen und um das letztendliche Ziel zu erlangen, die Erleuchtung.

Dieser Basis-Text, tib. Gyü zhi, die Vier Tantras, enthält die Essenz der Buddhistischen Tibetischen Medizin.

# Überblick über das buddhistische tibetische ganzheitliche Heilsystem

### I) grundlegende Ursache

- \* Nicht-Wissen,
- das Selbst/Ego und
- \* die großen Gefühle/Emotionen, das sind:
  - \* Anhaftung Wind-Energie-Prinzip
  - \* Abneigung Galle-Energie-Prinzip
  - \* Verwirrung Schleim-Energie-Prinzip

Die drei Prinzipien Wind, Galle und Schleim erhalten die Harmonie/ Gesundheit, können aber auch Dis-



Abb. 2: Dr. Kunsang Dorje, Sharkhumbu Nepal

harmonie/Krankheit in Körper und Geist/Erleber erzeugen.

Der Geist/Erleber beeinflusst den Körper und der Körper beeinflusst den Geist/Erleber. Dieses Wechselspiel kann Leid, Disharmonie und Krankheit aber auch Glück, Harmonie und Gesundheit verursachen.

#### II) nähere Ursachen

- Verhalten mit Körper, Rede und Geist/Erleber
- \* Ernährung
- \* Jahreszeiten und Klima
- Störenergien und Umwelteinflüsse

### Buddhistische Tibetische Heilpflanzen im Himalaya

Die Pflanzen-Medizin ist mit dem Medizin-Buddha verbunden. Nach den Belehrungen des Medizin-Buddha ist alles, was wir auf dieser Erde in der Natur finden können Medizin. Dies ist leider heutzutage nicht mehr der Fall, viele Pflanzen sind schon verschwunden oder sterben aus und kostbares Wissen über die Heilkraft der Pflanzen ist über die Jahrtausende verloren gegangen.

In den buddhistischen Texten wird weiterhin erklärt, dass viele Bodhisattvas, das sind befreite Lebewesen,

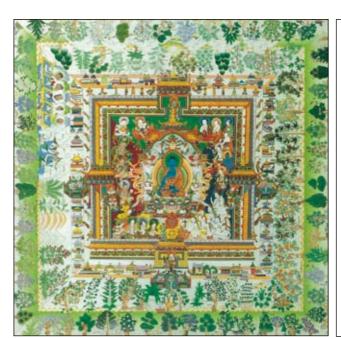


Abb. 3: Tanadug - Heilender Kraftkreis des Medizin-Buddha

Alle Fotos sind, wenn nicht anders angegeben von der Autorin. die sich auf dem Erleuchtungsweg befinden, in früheren Zeiten starke Wünsche zum Wohle der Wesen ausgesprochen haben. Sie wünschten sich in der Weise zu manifestieren, dass sie zum höchstmöglichen Wohlergehen der Lebewesen, Mensch oder Tier, Nutzen bringen.

All die Liebe und das Mitgefühl, die Weisheit und die Kraft der Buddhas werden in drei Aktivitäten verkörpert, eine ist sanskrit (skr.) Avalokiteshvara tib. Chenrezig, "Liebevolle Augen", eine weitere ist skr. Manjushri, tib., Jamyang, Weisheitsbodhisattva und skr. Vajrapani, tib. Channa Dorje, "Diamant in der Hand".

Nach der buddhistischen Tradition wird erklärt, dass zum Beispiel die Tränen vom Weisheitsbodhisattva auf die Erde gefallen sind, und aus diesen Tränen eine spezielle Art von Heilpflanze geboren wurde. Sie hat die Größe einer Hand und viele gelbe Blüten. Die Blüten halten viele Tropfen, die nicht austrocknen, auch wenn die Sonne direkt über ihnen steht. Die gleiche Erklärung gibt es für die Aktivität des Bodhisattva "Liebevolle Augen", dessen Tränen ebenfalls auf die Erde gefallen sind, verursacht durch das Leiden der Menschen und aus diesen Tränen ist eine spezielle weiße Heilpflanze entstanden, die einer der kostbaren Bestandteile der Buddh. Tibetischen Medizin ist. Dann die Tränen des Bodhisattva "Diamant in der Hand", die eine dunkelblaue Heilpflanze erzeugten, die dicker und stärker als die beiden vorgenannten Heilpflanzen ist.

Erzählt wird die Geschichte eines Bodhisattva, der an Lepra erkrankt war und wieder und wieder krank wurde. Als er sah, dass die Zeit seines Todes gekommen war, hatte er den starken Wunsch, dass aus seinen körperlichen Überresten in der Erde viele Heilpflanzen wachsen mögen, die in der Lage seien, Lepra zu heilen.

Mit seinem Fleisch segnete er speziell die tib. Arura-Heilpflanze, wodurch sie die gleiche Kraft und Stärke wie Fleisch hatte und mit seinen Knochen segnete er die tib. Ruta-Heilpflanze. Diese Pflanze sieht wie ein Knochen aus

Des Weiteren gibt es eine sehr nutzbringende und einfach anwendbare Erklärung zu tib. bZang.sman, "die superlative Medizin" oder "die sechs Könige der Medizin". Diese Kräutermedizin oder Aromatische Medizin



Abb. 4: Ehepaar Sherpa-Bach, Mustang Nepal

arbeitet mit den sechs Hauptorganen in unserem Körper.

Dies sind:

- \* Muskatnuss für das Herz,
- \* Bambusmark oder Erd-Chun für die Lungen,
- \* Safran für die Leber,
- \* schwarzer Kardamom für die Milz und den Magen,
- \* weißer Kardomom für die Nieren und
- \* Nelke für tib. Tso rtsa, dies ist ein Teil unseres Energiesystems, worin das Bewusstsein wohnt (ist verbunden mit dem Geist/Erleber), es kann Glück oder Leid erfahren.

Es gibt eine Vielfalt von Erklärungen nach den buddhistischen medizinischen Texten, es würde den Rahmen dieses Magazins sprengen, wollte man näher darauf eingehen.

Der interessierte Leser findet weitere fachspezifische Bücher und Schriften im Internet unter unserer Website www.buddhaheilpflanzenlinz.org.

# Warnung

Die im vorliegenden Magazin aufgeführten und erklärten Substanzen, Verfahren und Therapien sind Fachärzten/innen und Fachtherapeuten/innen der Buddh. Tibetischen Medizin vorbehalten und sind nicht zur Selbstbehandlung geeignet.

Herausgeber, Mitautoren, Verlag und Inhaber des Urheberrechtes lehnen deshalb jegliche Haftung für missbräuchliche oder nicht fachgerechte Anwendung ab.

Beschreibungen der hier in der Ausstellung zu findenden Buddhistisch-Tibetischen Heilpflanzen

Die Erklärungen und Beschreibungen der Heilpflanzen in der Buddhistischen Tibetischen Medizin findet man im 4. Kapitel des "Gyü zhi", das Abschließende Tantra oder Schluss-Tantra.

Die Heilpflanzen sollen unter bestimmten Bedingungen gesammelt werden, wie zum Beispiel von sauberen Plätzen, Hügeln und Bergen, zur richtigen Jahreszeit, im richtigen Monat und zur korrekten Tageszeit. Die Blüten zu einer Zeit, da Geruch und Farbe erhalten bleiben. Die einzelnen Teile einer Heilpflanze sollten zu einer bestimmten Zeit gesammelt werden, zum Beispiel medizinische Blätter bevor die Pflanze blüht und wenn das Wasser im Stängel aufwärts wandert. Falls die Heilpflanze schon geblüht hat, ist die medizinische Wirkung beendet. Die Früchte sollten gesammelt werden, nachdem die Blätter abgefallen sind. Es sollten keine Insekten in den Früchten der Heilpflanze vorhanden sein und sie sollten nicht gänzlich ausgereift sein. Rinde oder Haut einer Heilpflanze sollten zur Blütezeit gesammelt werden, die Wurzeln meistens im Winter.

Heilpflanzen, die in hohen Regionen wachsen, werden zur Behandlung von "heißen" Erkrankungen (das heißt die Erkrankung hat die Natur von Feuer = Hitze) eingesetzt, die aus tieferen Lagen gegen "kalte" Erkankungen (das heißt die Erkrankung hat die Natur von Wasser = Kälte).

Sollen die Heilpflanzen gegen bestimmte Erkrankungen eingesetzt werden, so werden sie unter besonderen Umständen zubereitet. Wird zum Beispiel die Heilpflanze für die Behandlung von heißen Erkrankungen eingesetzt, werden Blüten, Blätter und Wurzeln an einem kühlen Platz getrockent, nicht in der Nähe von Feuer oder in der Sonne. Gegen kalte Erkrankungen sollten die medizinischen Substanzen in der Sonne getrocknet werden, nicht an kalten, windigen Plätzen.

Die Heilpflanzen sollen nicht mit Rauch (Feuerrauch, Zigaretten und Schnupftabak) in Verbindung kommen - es würde ihre Wirkung zerstören. Dies bedeutet, dass der Buddhistisch-Tibetische-Mediziner nichts in dieser Richtung zu verwenden hat.

In den Medizin-Texten werden 14.000 Erkrankungen erklärt, die neben anderen Ursachen unter anderem auf verschiedene Kombinationen des Wind-, Galle- und Schleimprinzips zurückzuführen sind. Neben bestimmten Ernährungsrichtlinien und dem Training von einem gesunden Verhalten mit Körper, Rede und Geist/Erleber werden die Kräuter

kombiniert und dem Kranken verabreicht.

Das Wissen um die genaue Zusammensetzung der jeweiligen Kräutermischungen wird nur an die besten Absolventen eines Jahrganges der jeweiligen Medizinschulen weitergegeben oder in sogenannten Familienlinien im Himalava vom Amchi. dem Heilkundigen der Buddh. Tibetischen Medizin vom Vater auf den Sohn oder von Mutter auf die Tochter. In seltenen Fällen auch an Studenten außerhalb der Familienlinien. Die Amchis fühlen sich einem bestimmten Ehrenkodex verpflichtet, worin unter anderem die Sammlung der Heilpflanzen nur in dem Umfang geschieht, dass die natürlichen Ressourcen erhalten bleiben.

Nach Informationen des National Botanical Garden Kathmandu und WWF Nepal sind im gesamten Himalaya ca. 7000 Spezies ansässig, wovon rund 700 Arten in heutiger Zeit für medizinische Zwecke genutzt werden. Es gibt keine Medizinpflanzenplantagen oder ähnliches. Die Heilkräuter werden in der Wildnis gepflückt. Der Schutz dieser Heilpflanzen steckt noch etwas in den Kinderschuhen, es gibt wohlmeinende Ansätze für die Zukunft. Es werden 220 Spezies als leicht gefährdet und 20 Spezies als gefährdet eingestuft, darunter einige Orchideenarten.

Die reicheren Nachbarländer des Landes Nepal haben die hohe Qualität der Heilpflanzen im Himalaya schon vor einiger Zeit entdeckt. Sie halten sich kaum an Ressourcenschutz und lassen im großen Umfang die Heilpflanzen ernten.

Nachstehend sei eine kleine Auswahl aus der großen Vielfalt der rund 2000 Heilpflanzen, die in den medizinischen Texten beschrieben werden, dargestellt. Damit der Leser die tibetischen Namen aussprechen kann, habe ich eine sehr einfache Schreibweise gewählt.

Karmapa chenno Tatkraft aller Buddhas

1. Malva verticillata L. **Quirlblättrige Malve** (Abb. 6)

# Tibetischer Name: Cham.pa, Cha. dru oder Bod.cha

Vorkommen: bis zu 4100 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, auf Getreidefeldern, in der Nähe von Dörfern, in Gärten und an Wasserkanälen

Sammlung: Oktober

Nutzung: Samen, Blätter und Früchte; Kräutermedizin



Abb. 6: Quirlblättrige Malve Foto: W. Bejvl

2. *Chrysanthemum tatsienense* Bur. et Franch. **Wilde Wucherblume** 

# Tibetischer Name: Zer.'schom Me.tog und A.dschag Zer.schom

Vorkommen: 3900 m - 5000 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, auf Wiesen und moderaten Feuchtgebieten

Sammlung: August - September Nutzung: Blüten; Kräutermedizin

3. Thlaspi arvense L. (Abb. 7) Acker-Hellerkraut/Täschelkraut

### Tibetischer Name: Dre.ga

Vorkommen: 4200 m - 5000 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, auf offenen Flächen, Getreidefeldern und in der



Abb. 5: Oeco Museum Jomsom, Mustang Nepal



Abb. 7: Acker-Hellerkraut/Täschelkraut. Foto: Kriechbaum/Holzner

Nähe von Dörfern, in reicher, weicher Erde

Sammlung: Juli - September

Nutzung: Früchte/Samen, auch Stängel; Kräutermedizin

4. Cassia tora L.

# Senna/Gewürzrinde/Kassie

### Tibetischer Name: Thal. Kar Dorje

Vorkommen: unter 1500 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, an Flüssen, Wegen in heiß-warmen und tiefer gelegenen Regionen, in sandigen und kiesigen Böden

Sammlung: September - Oktober

Nutzung: Frucht/Samen; Holzmedizin

5. Herpetospermum caudigerum Wall. **Balsambirne** 

### Tibetischer Name: Ser.gyi Me.tog

Vorkommen: 1800 m - 3700 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien

Sammlung: August - September - Oktober

Nutzung: Samen/Frucht; Kräutermedizin

6. *Tribulus terrestis* L.

### Erdstachelnuss/Burzeldorn

### Tibetischer Name: Zer.ma Ra.go

Vorkommen: 2000 m - 3800 m, Tibet (Nähe Lhasa), Nepal, Bhutan, Indien,



Abb. 8: Rhododendron

in der Nähe von Getreidefeldern, in Brachland und in sandigen Böden

Sammlung: September - Oktober

Nutzung: Frucht/Samen; Kräutermedizin

7. Meconopsis sp. **Scheinmohn** 

### Tibetischer Name: Ut.pal Ngon.po

Der Scheinmohn ist aus den Tränen des Bodhisattva, "Diamant in der Hand", das kraftvoll-schützende Mitgefühl der Buddhas, entstanden.

Nationalpflanze des Königreichs Bhutan im Himalaya.

Vorkommen: 3800 m - 5000 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, wächst zwischen Felsen in Richtung Norden, auf Wiesen und felsigen Hügeln, zwischen Büschen und Gräsern und in der Nähe von Wasser

Sammlung: Juni - Juli - August

Nutzung: Frucht, ganze Pflanze; Kräutermedizin

8. *Rhododendron* sp. **Alpenrose** (Abb. 8)

# Tibetischer Name: Da.li Nag.po und Da.li Kar.po

Die Blüten des Rhododendronbaumes sind die Tränen von Bodhisattva "Liebevolle Augen" und symbolisieren das konzentrierte Mitgefühl der Buddhas.

Rhododendron ist die Nationalpflanze der Republik Nepal im Himalaya.

Vorkommen: 3000 m - 4800 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, auf hoch gelegenen Wiesen, zwischen Büschen, in der Nähe von Flüssen und am Fuße von felsigen Hügeln und großen Gesteinsbrocken

Sammlung: Mai - Juli die Blüten, Juli - August die Blätter

Nutzung: Blüten und Blätter

9. Coriandrum sativum L. Koriander (Abb. 9)

## Tibetischer Name: 'U.su

Vorkommen: niedere Regionen, Nepal, Bhutan, Indien, China und weltweit, wächst in Gärten, Feldern

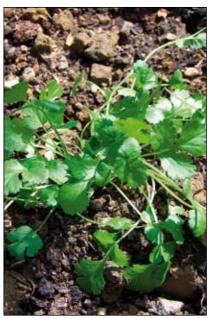


Abb. 9: Koriander

Foto: W. Bejvl

Sammlung: je nach Region in Gärten

Nutzung: Samen; Kräutermedizin

10. Syzygium cumini (L.)Skeels Jambulbaum/Jambolana-Pflaume

### Tibetischer Name: Sra.'dras

Vorkommen: 1800 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, China

Sammlung: September - Oktober Nutzung: Samen; Holzmedizin

11. *Meconopsis horridula* Ноок. f. et Thoms. (Abb. 10)

# Blauer Stacheliger Scheinmohn

### Tibetischer Name: Tsher.ngon

Die Blüten des blauen stacheligen Scheinmohns sind die Tränen von "Diamant in der Hand", die kraftvollschützende Aktivität der Buddhas.

Vorkommen: 3800 m - 4800 m, Tibet, Nepal, Sikkim, Bhutan, Indien, auf offenen Flächen, in engen Felsenschluchten und Pässen

Sammlung: August - September

Nutzung: ganze Pflanze; Kräutermedizin

### 12. Terminalia chebula Retz. Rispiger Myrobalanen-Baum

#### Tibetischer Name: A.ru.ra

Es gibt fünf Arten: A.ru Nam.rgyal, A.ru, Jig.dsched (auch, Jig.med), A.ru Sha. 'thub, A.ru ,Phel.dsched.lumbu und A.ru Kem.po.sul.mang Königin der Medizin

In der Mythologie wird berichtet, dass die Arura aus einem Tropfen des Nektars der Unsterblichkeit entstand, der aus dem Mund von Gott Brahma herausgetropft ist. Diese Geschichte ist in den buddhistischen Medizintexten zu finden. Dort wird erzählt, wie die Arura am Duft-Berg, Ri.bo Poe. na.dan, in der Nähe des Palastes des Königs des Reichtums im heilenden Kraftkreis des Medizin-Buddha Tanadug zu finden ist.

Der Medizin-Buddha hält einen Zweig des Myrobalanbaumes mit der Arura-Frucht tib. rNam.rgyal in seiner rechten Hand. Er ist das Symbol für die Heilung aller Krankheiten des Körpers und des Geist/Erlebers.

Die Geschichte berichtet, dass die erste Person, die diese Medizin in diese Welt brachte eine Frau war mit dem Namen Yid.trog.ma. Sie war eine Ausstrahlung von Dued.tsi. ma. Nektarmutter und wurde durch den Segen des Buddha geboren. Sie ertrug alle Arten von Härten, um die Samen zu sammeln und sie dann in dieser Welt zu pflanzen. Sie erhielt die Samen der Arura von Königin Lo.droes.de.dsched.ma und die erste Art, mit der sie anfing, wird A.ru.ra Nam.gyal, die "Siegreiche Arura" genannt oder "Komplett siegreiche Myrobalan". Diese Medizinpflanze allein besitzt fünf Geschmacksrichtungen.

Sie pflanzte diese Samen zuerst in Bodhgaya (Erleuchtungsort von Buddha Sakyamuni, Bihar/Indien) an.

Während der Anpflanzung dachte sie viele spezielle Wünsche. Sie richtete die ersten Wünsche in die östliche Richtung an Bodhisattva Dorje Sempa, Diamantgeist, der darauf zielt, alle unguten Taten und Verschleierungen des Erleber/Geistes zu reinigen.

Dann, nach Westen schauend, richtete sie Wünsche an Buddha Öpame, Buddha des grenzenlosen Lichts. Sie bat ihn, dass wer immer diese Frucht isst, ein langes Leben haben möge.

Nach Süden richtete sie Wünsche an Buddha Rin.chen Dschung.den, den Juwelen-Geborenen und bat ihn, dass diese Frucht Reichtum und Glück bringen möge.

In die nördliche Richtung richtete sie die Wünsche an Buddha Don.yo Drup. pa, den Allmächtigen Eroberer, dass, wer immer die Myrobalan nimmt, einen unzerstörbaren Körper wie ein Dorje, Diamant (Symbol für die Unzerstörbarkeit des Erleber/Geistes) haben möge, einen Körper der nicht altert, nicht vergeht und immer stark ist.

Vorkommen: untere Regionen, 800 m - 1500 m, Nepal, Bhutan, Indien, China in Wäldern, auch kultiviert in diesen Regionen

Sammlung: November - Dezember

Nutzung: Fruchtfleisch; Holzmedizin

13. Butea monosperma (LAM.) Kuntze **Bengalischer Kinobaum** 

#### Tibetischer Name: Ma.ru.tsi

Vorkommen: niedrige Regionen, 1300 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, China



Foto: Kriechbaum/ Holzner



Sammlung: September - Oktober Nutzung: Samen; Kräutermedizin

14. Amomum globoloum tsao-ko Crev. et Lemaire Kardamom (Abb. 11)

#### Tibetischer Name: Ka.ko.la

Vorkommen: niedrige Regionen und bis 3000 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, China in schattigen, feuchten Wäldern und Tälern und in grasigen Gegenden, mehr kultiviert als wild wachsend

Sammlung: September - Oktober Nutzung: Fruchtfleisch/Samen; Holzmedizin

15. Podophyllum hexandrum Royle Maiapfel (Abb. 12)

#### Tibetischer Name: 'Ol.mo.se

Vorkommen: 3000 m - 3400 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, China, in Wäldern, Tälern, unter Büschen, steinigen Gegenden, zwischen Gras auf Wiesen und Gestrüpp

Sammlung: Juli - August

Nutzung: ganze Pflanze, Frucht, innen der Samen; Kräutermedizin

16. Hyoscyamus niger L. Schwarzes Bilsenkraut (Abb. 13)

## Tibetischer Name: Thang.trom Lang.thang.tse

Vorkommen: 2100 - 3800 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, China, auf Bergen, Hügeln, entlang von Wegen, in Gärten, in der Umgebung von Dörfern

Sammlung: August - September

Nutzung: Samen; Kräutermedizin - giftige Pflanze -

### 17. Amomum subulatum Roxb. Ceylon Kardamom/Grosser Kardamom

### Tibetischer Name: Ka.ko.la

Vorkommen: bis 3000 m, Tibet, Nepal, Indien, in schattigen, feuchten Wäldern und Tälern, in grasigen Gegenden, meistens kultiviert

Sammlung: Herbst

Nutzung: Samen; Aromatische Medizin



Abb. 11: Kardamom



Abb. 12: Maiapfel



Abb. 13: Schwarzes Bilsenkraut

Foto: W. Bejvl

Sonderheft ÖKO·L **31**/2 (2009)

# 18. *Iris* sp. **Schwertlilie**

## Tibetischer Name: Dre.ma, Dres. maʻi ge.sar, Sa.lu dschang.pa, Tsa. wa shu.da kar.po

Die Blüten der Iris sind die Tränen von "Liebevolle Augen" und symbolisieren das konzentrierte Mitgefühl der Buddhas.

Vorkommen: 3700 m - 4500 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, auf Hügeln, Feldern, an Wegen und Wasserkanälen

Sammlung: Juni - Juli, September - Oktober (Samen), Oktober - November (Wurzel)

Nutzung: Blätter, Blüten, Stängel und Wurzel, meistens die Wurzel; Holzmedizin

19. Psoralea corylifolia L. **Drüsenklee, Harzklee** 

### Tibetischer Name: So.ma.ra.dza

Vorkommen: bis zu 1500 m, Nepal, Bhutan, Indien, China, wildes, heißes Grasland, an Wegen, auch kultiviert in heißen, feuchten Gegenden

Sammlung: September - Dezember

Nutzung: Blüten, Blätter, Samen und Wurzel; Holzmedizin

20. *Abelmoschus moschatus* (L.) Medic.

Hibiskus (Abb. 14)

# Tibetischer Name: Kas.tu Ri.kam und/oder So.ma.ra.dza

Vorkommen: 300 m - 2000 m, Nepal, Indien, China, in heißen Gegenden, zwischen Gräsern und in der Nähe von Feldern, meistens kultiviert

Sammlung: September - November

Nutzung: Blätter, Samen und Wurzeln; Kräutermedizin

Diese Pflanze konnte nicht eindeutig zugeordnet werden!

21. Herpetospermum pedunculosum (Ser.) Baill.

Balsambirne/Balsamgurke

# Tibetischer Name: Ser.me, Ser.gyi me.tog

Vorkommen: 1800 - 3700 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, in Wäldern,



Abb. 14: Hibiskus

an Büschen, auch kultiviert in Gärten, Kletterer

Sammlung: August - Oktober

Nutzung: Blüte und Samen, meistens Samen; Kräutermedizin

22. Aster sp.
Aster thomsonii C.B. Clarke, Aster diplostephioides (DC.) C.B. Clarke, Aster sikkimensis Hook, Aster himalaicus C.B. Clarke
Himalaya-Aster (Abb. 15)



Abb. 15: Himalaya-Aster

Foto: F. Schwarz

### Tibetischer Name: Me.tog lug.mig, Me.tog lug.chung, Yu.gu.shing nag.po

In den medizinischen Texten ist Folgendes vermerkt: Gott Shiva (eine hinduistische Gottheit) sandte Krankheit zu den Lebewesen. Der Weisheitsbodhisattva erfuhr davon und fragte nach dem Auge der Göttin Parvati Devi (hinduistische Gottheit). So säte der Bodhisattva das Auge von Parvati Devi und die Aster himalaicus wuchs daraus. Danach ist die Pflanze bekannt als "lug mig". Sie wird auch tib. rGyal.ba'i sPyan.can genannt.

Vorkommen: 3200 m - 4900 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, leichte Feuchtgebiete wie Wiesen, in der Nähe von Flüssen, Grasland und in Büschen, auf Klippen, felsigen Hügel, sonnig/ schattigen Wäldern,

Sammlung: Juli - August

Nutzung: Blätter, Stängel, Blüten und Samen; Kräutermedizin

23. Juniperus squamata Buch.-Ham. & D. Don **Schuppen-Wacholder** (Abb. 16)
Juniperus formosana Hayata **Formosa-Wacholder** 

### Tibetischer Name: Shug.tsher

Vorkommen: 2800 m - 4000 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, auf hohen, felsigen Hügeln und zwischen Büschen, kultiviert in vielen Ländern

Sammlung: Juli - August

Nutzung: Blätter, Samen und Wurzeln; Holzmedizin

Sonderheft ÖKO·L **31**/2 (2009)

24. Prunus persica (L.) Batsch Pfirsich und Bergpfirsich (Abb. 17), Prunus mira Koehne Aprikose, Prunus serrula Franch. var. tibetica (Batalin) Koehne Tibetische Kirsche

### Tibetischer Name: Gya.kham, Kham.bu

Vorkommen: niedere Regionen - 3600 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien

Sammlung: Blüte April - Mai, Frucht Juni - Juli, Bergpfirsich August -September

Nutzung: Blüte, Fruchtfleisch und Kern; Holzmedizin

25. Vitis vinifera L.
Weinrebe/ Echter Weinstock/
Weintraube (Abb. 18)

### Tibetischer Name: Gun.dum

Vorkommen: niedere Regionen - 2800 m, Nepal, Bhutan, Indien, China

Sammlung: August

Nutzung: Frucht; Holzmedizin

26. *Brassica rapa* L. **Kohl** 

### Tibetischer Name: Njung.ma

Vorkommen: niedrige Regionen, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, auch weltweit, meistens kultiviert

Sammlung: August - September

Nutzung: Wurzel; Holzmedizin/ Nahrung

27. Phaseolus vulgaris L. Buschbohne, Phaseolus lunatus L. Butterbohne

# Tibetischer Name: Mon.san dre'u, Khal.ma und Zho.sha mar.po

Vorkommen: niedere Regionen - 3500 m, Nepal, Bhutan, Indien, China, meistens kultiviert

Sammlung: September - Oktober Nutzung: Samen; Holzmedizin

28. Rubus sp.
Rubus niveus Thumb., Rubus
subornatus Focke var. melandenus
Focke, Rubus ellipticus Smith
Brombeere/ Himbeere

Tibetischer Name: Kan.da ga.ri, Mug.po'm, Ga.dra



Abb. 16: Schuppen Wacholder

Foto: Kriechbaum/Holzner



Abb. 17: Pfirsich Foto: W. Bejvl



Abb. 18: Weinstock

Foto: W. Bejvl





Abb. 19: Safran Foto: F. Schwarz

Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, in hoch gelegenen warmen Wäldern und Strauchwerk, in sonnigen und schattigen Gegenden in der Nähe von Feldern, Büschen und in dichtem Wald

Vorkommen: 600 m - 3700 m,

Sammlung: März - April - Mai - Juni die Blüten, August - Oktober, Stamm und Äste

Nutzung: Stamm, Äste und Blüten; Holzmedizin

29. Crocus sativus L. **Safran** (Abb. 19)

# Tibetischer Name: Kha.che Gur. gum

Diese Pflanze wurde nach den medizinischen Texten vom Duft-Berg, einem Bereich aus dem Heilenden Kraftkreis des Medizin-Buddhas, tib. Tanadug, von dem Arhat (ein Arhat ist ein "Realisierter" im "Kleinen Fahrzeug".) tib. Nyi. ma.gung.pa nach Kaschmir gebracht und dort von ihm angepflanzt. Die beste Quali-tät von Safran wächst in Kaschmir, auch in der heutigen Zeit.

Vorkommen: niedere Regionen -1300m, Nepal, Bhutan, Kaschmir, Indien, Persien, Südeuropa, Nordafrika

Sammlung: Oktober

Nutzung: Blüten; Aromatische Medizin

Vorsicht bei Schwangeren! Ab einer gewissen Menge Abortgefahr!

30. *Urtica* sp. *Urtica tibetica* W.T. WANG

Urtica macronhiza H.-M. Urtica triangularis H.-M.

# Brennnessel

# Tibetischer Name: Dza.tschi.a.ya und Dzawa.drum

Vorkommen: niedere Regionen - 3200 m - 4500 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, in Wäldern, Tälern, zwischen Gräsern, entlang von Wegen

Sammlung: Blätter: Juni - Juli; Samen: August - September

Nutzung: Blätter und Samen; Kräutermedizin



Abb. 21: Knoblauch

Foto: W. Bejvl

31. Capsicum frutenscens L. (Chili), Capsicum annuum L. (Spanischer Pfeffer) Chili/ Paprika (Abb. 20)

### Tibetischer Name: Tsi.tra.ka

Vorkommen: niedere Regionen - 2500 m, Nepal, Bhutan, Indien, China, meistens kultiviert

Sammlung: Juli - August

Nutzung: Frucht; Holzmedizin

32. Allium sativum L. **Knoblauch** (Abb. 21)

### Tibetischer Name: Gog.kya

Vorkommen: niedere Regionen in vielen Ländern der Erde, in leichtem, heißem Klima, meistens kultiviert

Sammlung: August - September

Nutzung: Wurzel; Kräutermedizin

33. *Areca catechu* L. **Betelnuss** 

### Tibetischer Name: Gu.yu

Vorkommen: niedere Regionen, Nepal, Bhutan, Indien

Sammlung: August - September

Nutzung: Samen/Frucht; Holzmedizin

34. *Bambusa* sp. *Bambusa textiles* McClure **Bambus** (Abb. 22)

#### Tibetischer Name: Chu.gang

Vorkommen: niedere Regionen im Himalaya, ganz Asien, auch von 1000-1700 m

Sonderheft ÖKO·L **31**/2 (2009)



Abb. 22: Bambus Abb. 23: Kampherlorbeer

Sammlung: konnte nicht ermittelt

Nutzung: das Innere im Bambus, ein Silikat aus den Internodien (Internodium = Sprossabschnitt zwischen zwei Blattknoten); Aromatische Medizin

35. Cinnamomum camphora L., Cinnamomum cassia Presl., Cinnamomum tumala Nees et Eberm. Kampherlorbeer (Abb. 23)

#### Tibetischer Name: Shing.tsha

Vorkommen: niedere Regionen - 2500 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, China, in Wäldern, auch kultiviert in klimatisch warmen Regionen

Sammlung: Frühjahr oder Herbst Nutzung: Rinde; Holzmedizin

### 36. Ficus religiosa L. (Abb. 24) Bodhibaum/Bobaum, Pappel-Feige, Indischer Pepulbaum

Der Buddha unseres Zeitalters, Buddha Sakyamuni hat unter einem Bodhibaum, in Bodhgaya/Bundesstaat Bihar in Indien, die Erleuchtung erlangt. Das Holz des Bodhibaums wird für die Herstellung von Meditationshilfsmitteln in Form einer Perlenkette, skr. Mala, verwendet; damit werden die Mantras (Mantra = Schwingung zur Entwicklung einer Buddhaqualität) während der buddh. Meditationspraxis gezählt.

Vorkommen: Nepal, Bhutan, Indien, Pakistan. Kultiviert bis 1400 m.

37. Hordeum vulgare L., Hordeum sativum Pers. Gerste (Abb. 25)

#### Tibetischer Name: Nas.kar

Vorkommen: niedere Regionen - 3800 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien und weltweit, meistens kultiviert auf Feldern

Sammlung: September - Oktober Nutzung: Samen; Holzmedizin/Nah-

38. Jasminum grandiflorum L. Echter Jasmin/Spanischer Jasmin

Tibetischer Name: Sin.shing, Nji. maʻi.dre.bu

Vorkommen: niedere Regionen -2500 m, Nepal, Bhutan, China, Kaschmir, Indien und weltweit, in Wäldern, zwischen Gräsern und Büschen

Sammlung: Juli - September Nutzung: Samen; Holzmedizin

39. Magnifera indica L. Mango

#### Tibetischer Name: A.'dras

Vorkommen: niedere Regionen 300 - 1500 m, Nepal, Indien, Asien, in niederen heißen Ebenen, Wäldern, entlang von Wegen, meistens kultiviert

Sammlung: April - Juni Nutzung: Kern; Holzmedizin

40. Nelumbo sp., Nelumbo nucifera GAERTN. Indische Lotusblume, Nymphaea stellata Stern-Seerose (Abb. 26) Lotus/Seerose Nymphoides sp. Seekanne (Abb. 27)

Tibetischer Name: Pema.karpo, Pad.rtsa







Abb. 25: Gerste

Foto: Kriechbaum/Holzner

12



Abb. 26: Seerose

Foto: Bibelwerk Linz

Abb. 27: Seekanne

Foto: W. Bejvl

Die Lotusblume steht im Buddhismus als Symbol für die Reinheit, bewirkt Transformation der "Geistesgifte", der "Störgefühle" in Weisheit. Frei von jeder Art von Leiden hält sie der Bodhisattva "Liebevolle Augen" in seiner rechten Hand. Und als Symbol für den Lauf der Zeiten (mit den Einzelphasen Frucht, Blüte und Stängel). Sie wächst im Schlamm und entsteht rein aus dem Schmutz.

Vorkommen: niedere Regionen - 2000 m, Nepal, Bhutan, Indien, China und andere Länder, in Teichen, Seen und anderen Wasserstellen, auch kultiviert

Sammlung: Blätter im Sommer, Wurzel: August - Oktober

Nutzung: Blätter und Wurzel; Holzmedizin

41. Piper nigrum L. Schwarzer Pfeffer (Abb. 28)

#### Tibetischer Name: Na.le.sham

Vorkommen: niedere Regionen - 1200 m, Nepal, Indien, Asien, in niedrig gelegenen, heißen Wäldern,

zwischen Bambus, in der Nähe von Siedlungen, meistens kultiviert

Sammlung: Oktober - Dezember

Nutzung: Samen; Aromatische Medizin

42. *Rizinus communis* L. **Rizinus** (Abb. 29)

#### Tibetischer Name: Dan.tra

Vorkommen: niedere Regionen -1900 m, Tibet, Nepal, Indien. Wächst in heißen Wäldern, Tälern, in der Nähe von Wasserstellen und Siedlungen, meistens kultiviert, Kletterer

Sammlung: August - September Nutzung: Samen; Holzmedizin

43. Saccharum sinense Roxb.

Zuckerrohr

### Tibetischer Name: Bu.ram

Vorkommen: niedere Regionen - Tibet, Bhutan, Nepal, Indien, China und weltweit in heiß-warmen Regionen auf Feldern, meistens kultiviert

Sammlung: Juli - August

Nutzung: Rohr, Schaft; Holzmedizin

44. Santalum album L. Weißer Sandelholzbaum

# Tibetischer Name: Tsan.dan. karpo

Vorkommen: niedere Regionen - 1000 m, Nepal, Indien, China, in warmen Wäldern

Sammlung: Sommer

Nutzung: Stamm und Äste; Holzmedizin

45. Triticum aestivum L. **Weizen** 

#### Tibetischer Name: Dro

Vorkommen: niedere Regionen, Tibet, Nepal, Indien, China und weltweit, meistens kultiviert

Sammlung: September - Oktober

Nutzung: Samen und die Gelenke der Stängel; Holzmedizin/Nahrung



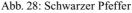




Foto: W. Bejvl Abb. 29: Rizinus

Foto: W. Bejvl





Abb. 30: Ingwer

Foto: W. Bejvl Abb. 31: Granatapfelbaum

Foto: W. Bejvl

46. Zingiber officinale Rosc., Zingiber kaempheria, Zingiber galanga L. Ingwer (Abb. 30)

# Tibetischer Name: Man.ga, Ga.mug, Ga.kyag und Ga.dra

Vorkommen: niedere Regionen -1700 m, Nepal, Indien, China und weltweit in warm-heißen Regionen, meistens kultiviert

Sammlung: Dezember

Nutzung: Wurzel; Holzmedizin

Weitere Arten: Alpina japonica Mig.(Japanische Ingwerlilie), Hedychium venustum Wight (Schmetterlingsingwer), Alpinia galanga Willd (Siamesische Ingwerlilie)

47. Punica granatum L. **Granatapfelbaum** (Abb. 31)

### Tibetischer Name: Sendu

Vorkommen: 700 - 2700 m, Tibet, Nepal, Indien, China und weltweit in warmen Regionen auf Feldern, Pflanzungen, Hügeln und Ebenen

Sammlung: Blüte: Mai - Juni. Frucht: September - Oktober

Nutzung: Frucht, Samen und Schale; Holzmedizin

48. *Gentiana* sp. **Enzian** (Abb. 32)

### Tibetischer Name: Pang.gyan tra. bo, Pang.gyan ngon.po, Pang.gya kar.po, Zang.tig da.wa'i dag.tik

Nach dem buddhistischen Text mgon. rtogs entstanden die drei Arten von Gentiana sp. von den "Drei Schwestern von einer Wiese", Ausstrahlungen von den "Drei Dakini Schwestern". Eine Dakini ist ein weibliches Wesen, welches als Inspiration für die spirituelle Praxis agiert. Die drei Arten von *Gentiana* sp. und eine weitere Art sind hier zusammengefasst.

Vorkommen: 3500 - 4500 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Sikkim, Indien, auf grasigen Hängen, Böschungen, Wiesen, in der Nähe von Geröll und im waldigen Grasland, auch kultiviert in anderen Ländern

Sammlung: September - Oktober

Nutzung: Blüte, Stängel und Blätter; Kräutermedizin

49. *Clematis* sp. **Clematis** (Abb. 33)

# Tibetischer Name: Dschi.mong kar. po und Dschin.mong nag.po,

Drei Arten von *Clematis* sp. wurden hier zusammengefasst.

Vorkommen: 1800 m - 4000 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Sikkim, Indien, am Fuße von Hügeln, im hügeligen Wald und im Gebüsch; Kletterer

Sammlung: Juli - August - September

Nutzung: Zweige oder Äste; Blätter, Blüten und Samen; Holzmedizin





Abb. 32: Enzian Abb. 33: Clematis Foto: W. Bejvl

Sonderheft ÖKO·L 31/2 (2009)

50. Androsace sempervivoides JACQUEM. ex DUBY Androsace sarmentosa WALL. Mannsschild (Abb. 34)

# Tibetischer Name: Ga.tik tra.po und Ga.tik mug.po

Vorkommen: 2300 m - 4000 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Kaschmir, Indien, auf Wiesen, an Rändern, auf felsigen Hügeln in Richtung Süden

Sammlung: Juli - August

Nutzung: Blätter, Stängel, Blüte und Frucht; Kräutermedizin

# 51. *Campanula* sp. **Glockenblume**

### Tibetischer Name: Dza.ti.ka

Vorkommen: niedere Regionen - 1800 m - 3200 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, entlang von Wegen, in der Nähe von Wasserstellen und Kanälen, zwischen Gräsern

Sammlung: Juli - August

Nutzung: Stängel, Blätter, Blüten und Samen; Kräutermedizin



Abb. 35: Edelweiß



Abb. 34: Mannsschild

# 52. Belamcanda chinensis (L.) DC **Leopardenblume**

# Tibetischer Name: Ya.tshung und Hre.kun

Vorkommen: bis zu 3000 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, Gestrüpp, Böschungen, am Rande kultivierter Flächen

Sammlung: Juli - August



Abb. 36: Rittersporn
Foto: Kriechbaum/Holzner

Foto: O. Hennerbichler Nutzung: Blätter und Blüten; Kräu-

termedizin

# Edelweiß (Abb. 35) Tibetischer Name: Tra.thog.pa,

53. *Leontopodium* sp.

Tra.ba und Tra.Yung

bis China)

Vorkommen: 3600 m - 4700 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, (von Kashmir

Sammlung: Juli - August

Nutzung: Blätter und Blüten; Kräutermedizin

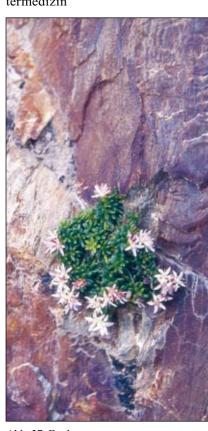


Abb. 37: Fetthenne Foto: Kriechbaum/Holzner

54. *Delphinium* sp. **Rittersporn** (Abb. 36)

## Tibetischer Name: Dscha.god.pos

Vorkommen: 4200 m - 5500 m, Tibet, Nepal, Bhutan, Indien, auf hohen, leicht trockenen, felsigen Hügeln und Rändern, in sandigen und steinigen Böden Sammlung: Juli - August

Nutzung: Blätter, Stängel, Blüten und Samen; Kräutermedizin

56. *Sedum* sp. **Fetthenne** (Abb. 37)

Tibetischer Name: Tsham.au.tsi

Vorkommen: 3000 - 4500 m, Tibet,

Nepal, Bhutan, Indien, auf felsigen Hügeln, Wiesen, zwischen Gräsern, und an der Basis von großen Findlingen

Sammlung: August

Nutzung: ganze Pflanze; Kräuter-

medizin

Anna Elisabeth BACH

#### **IMPRESSUM**

# Medieninhaber, Herausgeberund Verleger

Magistrat der Landeshauptstadt Linz, Hauptstraße 1-5, A-4041 Linz, GZ02Z030979M.

#### Redaktion

Stadtgärten Linz, Abt. Botanischer Garten und Naturkundliche Station, Roseggerstraße 20, 4020 Linz, Tel.: 0043 (0)732/7070-1862, Fax: 0043 (0)732/7070-1874, E-Mail: nast@mag.linz.at

### Schriftleitung

Dr. Friedrich Schwarz, Ing. Gerold Laister

# Layout, Grafik und digitaler Satz

Werner Bejvl

### Herstellung

Friedrich VDV Vereinigte Druckereienu. Verlagsges. m. b. H. u. Co. KG., Zamenhofstraße 43-45, A-4020 Linz, Tel. 0732/669627, Fax. 0732/669627-5.

Dieses Sonderheft wurde in Kooperation mit dem Buddhistischen Zentrum Linz und dem Verein Himalayaprojekt erstellt.

# Offenlegung Medieninhaber und Verleger

Magistrat der Landeshauptstadt Linz; Ziele der Zeitschrift: objektive Darstellung ökologisch-, natur- und umweltrelevanter Sachverhalte.

### Bezugspreise

Jahresabonnement (4 Hefte inkl. Zustellung u. Mwst.) € 14.-, Einzelheft € 4.-, Auslandsabo Europa € 20.-. Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn es nicht zum Ende des Bezugsjahres storniert wird. Bankverbindung: Stadtkasse 4041 Linz. - PSK Kto.-Nr. 7825020, BLZ 60000, "ÖKO·L", ISSN 0003-6528

**Titelbild**: Lotusblume - Nelumbo nucifera Rubra Foto: W. Bejvl



# **ZOBODAT - www.zobodat.at**

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: ÖKO.L Zeitschrift für Ökologie, Natur- und Umweltschutz

Jahr/Year: 2009

Band/Volume: 2009\_2\_SH

Autor(en)/Author(s): Bach Anna Elisabeth

Artikel/Article: <u>Buddhistische Tibetische Medizin - Einführung. 2-16</u>