

Inhalt

Vorwort S. H. des Dalai Lama	5
Vorworte (Dr. Dawa, Dr. Choephel)	6
Teil 1: Grundlagen	
Geschichte der tibetischen Medizin	10
Tibetische Medizin und Buddhismus	20
Einführung in die »Vier Tantras« (Gyü shi)	32
Das Studium der tibetischen Medizin	38
Verhaltenskodex für tibetische Ärzte	48
Teil 2: Der gesunde Körper	
Beziehung zwischen Körper und Geist aus Sicht des Buddhismus	56
Die vier elementaren kosmischen Prozesse und die drei elementaren Körperprozesse	66
Transport (rLung), Abbau (mKhris pa) und Aufbau (Bad kan) im Körper	68
Der menschliche Körper aus der Sicht der tibetischen Medizin	88
Teil 3: Krankheit und Heilung	
Krankheit aus der Sicht des tibetischen Medizinsystems	106
Diagnosemethoden der traditionellen tibetischen Medizin	114
Ernährung und Verhalten	130
Tibetische Materia medica	142
Die Formulierung tibetischer Arzneimittel	160
Korrekte Einnahme von tibetischen Arzneimitteln	179
Ergänzende Therapien	183
Ausblick (S. Kölliker, P. Zurschmitten)	188
Glossar	190
Literaturverzeichnis	192
Detaillierte Inhaltsangabe	194
Register	198
Dank, wichtige Adressen	207