Tibetan Medical & Astro Institute Mt. Kailash Darchen

Medizinal Bad – Massage Einrichtung

Einführung und Erläuterungen:

Medizinalbäder und Massage sind wichtige Bestandteile der tibetischen Medizin, sie werden eingesetzt bei der Behandlung vieler Krankheiten, so wie auch vorbeugend, um das Immunsystem zu stärken und Ungleichgewichte von Galle und Wind zu harmonisieren.

Weiter gibt es in den Medizin Tantras Erläuterungen, wie man den inneren Wind, der für den Alterungsprozess verantwortlich ist, reduzieren oder sogar überwinden kann mit dem regelmässigen Baden und anschliessender Massage mit speziellen Heilölen.

Hier in der Kailashregion leiden viele Menschen an Rheuma und Arthrose, Krankheiten oft schon im mittleren Alter. Hauptursache sind die schwierigen Umweltbedingungen, vorallem die extrem kalten Winter mit starken Winden. Die Yak-, Schaf- und Ziegenhirte verbringen oft den ganzen Tag draussen bei ihren Herden. Je nach Entwicklungsstand der Region gibt es inzwischen einfache Lehmhäuser an den Winterplätzen der Nomaden oder sie überwintern immer noch im Zelt.

Die Hauptkrankheiten, die mit Medizinalbäder und Massage behandelt werden können, sind:

1. Knie und Hüftprobleme (Trumbu trangdum)

2. Lymphsystem Probleme (Dzakar ne)

3. Sehnenverkürzung

4. Neurodermitis Hautprobleme (Pagne samdrug)

5. Kinderlähmung (Tschiba tsabi)

Behandlungsvorgang:

Saisonal die beste Zeit für Medizinalbäder ist der Frühling und Herbst.

Eine Therapie dauert im Schnitt eine Woche, mit täglich zwei Bädern und anschliessender Massage. Ein Bad am Morgen und ein Bad am Nachmittag.

Die Badezeit beträgt pro Durchgang ca eine Stunde, am Anfang und am Ende der Therapie ist die Behandlungsdauer etwas kürzer und bei älteren Patienten mit schwachem Kreislauf wird die Behandlungszeit angepasst. Je nach Fall, vorallem bei Sehnenverkürzung, wird schon im Wasser massiert und langsam die Glieder gestreckt.

Bei Wasser im Körper oder kalten Krankheiten wie Blutarmut, wird mit Dampfbädern (Lang Lum) behandelt. Die Therapiedauer ist praktisch gleich wie bei den Bädern.

Je nach Krankheitsfall werden unterschiedliche Kräutermischungen eingesetzt, oft verbunden mit heissem Tschang (Gerstenbier) oder Arak (Schnaps/Brandtwein).

Anschliessend wird massiert mit speziell angereicherten Ölen.
Sesamöl angereichert mit Medizinalpflanzen hält Krankheiten fern, und wirkt Lebensverlängernd. Das einreiben mit trockenem Mehl und anschliessende abwaschen mit Wasser entzieht dem Organismus Schleim Überschuss, was vorallem ende Winter und im Frühling vorhanden ist.

Die Massage ist eine alte Tradition in der tibetischen Medizin und wird neben der Therapie auch angewendet um den Alterungsprozess zu verlangsamen und das Immunsystem zu stärken. Das längsweise ausstreichen wird angewendet zum lösen von Verspannungen und angesammelten Giftstoffen im Organismus. Das kreisende streichen lädt den Organismus mit Energie auf. Als Abschluss wird der Körper mit Kichererbsenmehl eingerieben um dem Körper die Giftstoffe, Secrete und das überschüssige Öl zu entziehen.

Zusätzliche Behandlungsmethoden nach dem Bad sind Akupunktur, Metallhitze Behandlung und Aderlass.

Gen Purphu, tibetischer Arzt und Spitaldirektor im Tibetan Medical and Astro Center in Darchen, behandelt seit einigen Jahren Patienten mit diesen Methoden. Die Infrastruktur in diesem Bereich ist jedoch nicht vorhanden und es muss immer improvisiert werden.

Bisher wurden die meisten Behandlungen in einem Patientenzimmer im 1997 erstellten Spital durchgeführt.

Die Metalltonnen erlauben es leider nicht, die Kniegelenke durchzustrecken und ein grosser Nachteil sind die Dampf und Geruchsemissionen im Spitalgebäude.

Da der Behandlungsbedarf in Darchen gross ist, äusserte er bereits vor einigen Jahren den Wunsch, ein Medizinalbad- und Massagehaus zu bauen.

Neubau:

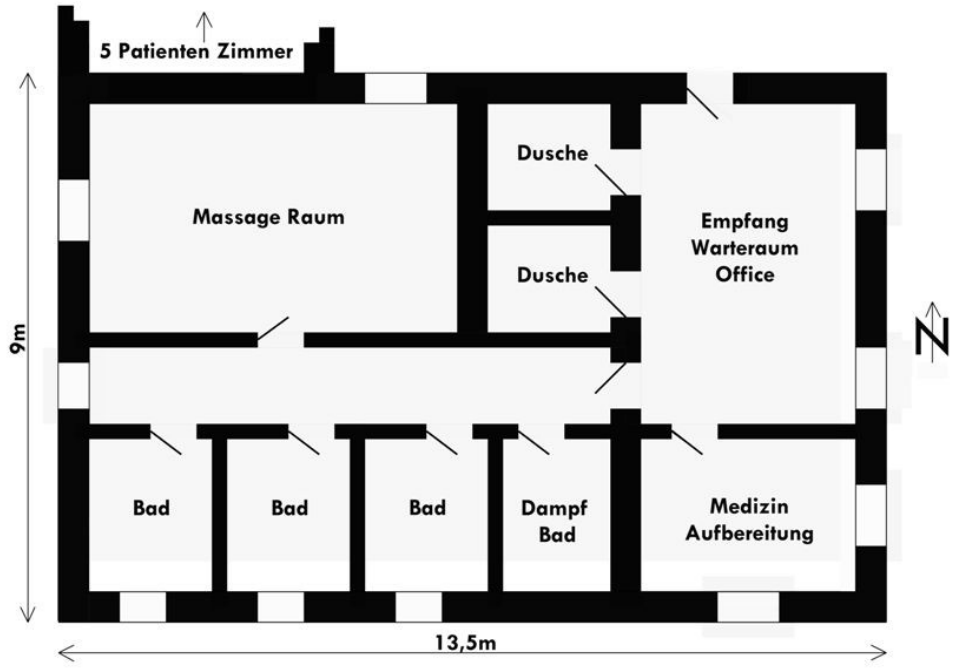
Gemeinsam mit dem Schweizer Supportteam wurde ein Konzept für dieses Gebäude erarbeitet. Am Manasarovar See in Chiu gibt es ein Heisswasser Quellenbad das im Jahr 2008 renoviert wurde. Erfahrungen von dort halfen in der Planungsphase.

Man tritt ein in den Empfangs- und Warteraum in welchem sich auch ein Arbeitsplatz befindet. Von dort gibt es Zugang zu zwei Warmwasser Duschen, die auch einfach von anderen Gästen benutzt werden können.

Im Medizin Aufbereitungsraum wird mittels Gasofen das Medizinkonzentrat aufgekocht und anschliessend in die mit Warmwasser (von der Solarwarmwasser Anlage) gefüllten Badewannen hinzugegeben. Insgesamt gibt es drei Badeeinheiten, und ein spezieller Dampfbadraum der mit einem Gasofen betrieben wird. Gegenüber befindet sich der Massageraum mit Massagebetten.

Für die nötige Raumwärme in den Badezellen, Duschen und im Massageraum sorgt ein Glasdach. Bei sehr starker Sonneneinstrahlung können diese Räume mit den verschiedenen Fenstern gut belüftet werden.

Das benötigte Wasser wird vom Darchen Dorfbach, welcher direkt von der inneren Kora des Mt. Kailash kommt, mittels Rohrsystem auf das Gebäudedach geleitet. Durch den Höhenunterschied geht das ohne zusätzliche Hilfsmittel. Auf dem Dach über dem Office werden zwei Wassertanks installiert, einer fürs Kaltwasser und einer als Speicher für die Solar Warmwasser Aufbereitungsanlage. Von dort wird das Wasser auf die einzelnen Räume verteilt.



Die Holzwannen die in Chiu eingesetzt werden, sind von idealer Grösse. Der Sitz müsste jedoch angepasst werden. Die Wannen Materialbeschaffenheit wird noch abgeklärt, was sich am besten eignet vom medizinischen Effekt her und bezüglich des Reinigens.

Das aufwärmen der Bad-, Dusch- und Massage Räume kann mit einem Glasdach gewährleistet werden. Der Empfangs- Warteraum und der Aufbereitungsraum für die Medizinkonzentrate wird mit einem traditionellen Flachdach ausgestattet, darauf kommt die Solar Heisswasser Anlage und zwei Wassertanks.

Der Standort:

Der Standort für das Medizinal Badehaus befindet sich an der unteren Arealmauer in der Mitte des Institut Geländes. Gleich angrenzend sind fünf Patientenzimmer und oberhalb davon befindet sich das Spitalgebäude.

Zentral gelegen ist die Anlage auch einfach zugänglich für das Personal und die Studenten.

Für das Institut eigene Guesthouse wird die Dusche und das Bad ein weiterer attraktiver Pluspunkt sein. Warmwasser Duschen sind ein Luxus in dieser Region. Die Möglichkeit, nach der Kora ein Normales- oder Kräuterbad mit anschliessender Massage anbieten zu können, bietet eine weitere Einnahme Möglichkeit, um die finanzielle Eigenständigkeit des Institutes zu erhöhen.

Das Tibetan Medical&Astro Institut Areal in Darchen

Nach 13 Jahren regem Gebrauch, sind die ehemaligen Personalräume und die später auch als Patientenzimmer genutzten Räume nicht mehr der Zeit entsprechend. Die harten Witterungsbedingungen haben dem aus Lehmziegel gebauten Haus sehr zugesetzt und eine weitere Renovation ist nicht sinnvoll. Der Trakt wird abgerissen und durch einen traditionellen Stein-Lehmbau ersetzt. Vorgesehen sind fünf einfache, aber geräumige Patientenzimmer mit je zwei Betten.
Die Lage ist ideal, direkt neben dem Spitalgebäude gelegen. Zusammengebaut mit dem Medizinal Badehaus ergibt sich eine L Form, die sich harmonisch in die bestehende Anlage einfügt. Der Zugangsweg vom Zimmer zum Bad ist für die oft Gehbehinderten Patienten sehr kurz.

Eine weitere Renovation des Gebäudetraktes aus dem Jahre 1996 lohnt sich nicht mehr

Geplante Kosten und Zeitaufwand:

Die geplanten Baukosten für das Medizinal Badehaus belaufen sich auf Yuan 238,000 (USD 37,000)

Für die Einrichtung der Bäder, Duschen und Massage Tische wird mit Yuan 52,000 (USD 8,000) gerechnet.

Bei genügend finanziellen Mitteln kann im nächsten Frühling 2010 mit den zwei Bauten begonnen werden und im Herbst könnten die ersten Therapien durchgeführt werden.

Im Namen des Institutes, der Pilger und der Dorfbevölkerung danken wir Ihnen von Herzen für Ihre Unterstützung.

Amitayus Mandala

Aus dem Herzen des Buddha des grenzenlosen Lebens strahlt das Licht der fünf Elemente zum Wohle aller fühlenden Wesen aus.

*Die Medizin Bildtafeln sind aus „THE TIBETAN ART OF HEALING“ von Ian Baker&Romio Shresta