

## PADMA Veranstaltungshinweis

- Besuchen Sie den PADMA-Stand in der "Gesund Drogerie", Halle 2.1 an der Muba. Dort werden Sie umfassend beraten, können sich bei einer Tasse Tee vom Messetrubel erholen und sogar spannende Preise gewinnen. Übrigens, Sie erhalten auf das ganze Sortiment 10% Messerabatt! Das PADMA-Team freut sich auf Ihren Besuch!
- "Journeys with Tibetan Medicine" wird am Film Festival in Solothurn erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt. Der Film erzählt die dramatische Geschichte der Familie Badmayev, welche die Tibetische Medizin in die westliche Welt und damit auch zur PADMA AG brachte ([www.anyma.ch/journeys/](http://www.anyma.ch/journeys/)).



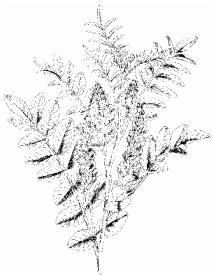
## PADMA News: MARCO BÜCHEL auf Erfolgskurs



Der Lichtensteiner "Super G"-Spezialist Marco Büchel verbuchte im vergangenen Dezember in Val-d'Isère einen grossen Erfolg: Er fuhr in der "Abfahrt" auf den zweiten Podestplatz! Das macht natürlich auch die PADMA AG stolz, denn Marco Büchel startet diese Saison wieder mit dem Firmenlogo auf seinem Rollkragen.

Für eine hoffentlich weltmeisterliche Leistung an der kommenden Ski-WM in Bormio/ drückt ihm die gesamte PADMA-Belegschaft die Daumen.  
(29. Januar: Super-G, 5. Februar: Downhill, 9. Februar: Riesenslalom)

## PADMA Info: Süssholzwurzel = Lakritzenwurzel



Das Süssholz (*Glycyrrhiza glabra* L.) gedeiht auf allen Kontinenten in warmgemässigten bis subtropischen Gebieten auf trockenen, sandigen Böden. Die stattlichen Halbsträucher schlagen bis zu 1 Meter lange und 0,5 bis 3 Zentimeter dicke Wurzeln. Süssholzstauden haben grosse, gefiederte Laubblätter und kleine, elliptische Nebenblättchen. Von der Wurzel geht nur ein leicht aromatischer Duft aus, sie hat aber einen sehr süssen Geschmack.

Die Süssholzwurzel wirkt schleimlösend und erleichtert den Auswurf bei Husten. Weiter hilft sie auch bei Magenschleimhautentzündung. In der Tibetischen Medizin wird die Wurzel in zahlreichen Kombinationspräparaten eingesetzt, vor allem in solchen gegen Atemwegserkrankungen oder als Dämpfung der "Wind"-Energie *rlung*. Im Volksmund wird das Gewächs auch als Lakritzenwurzel bezeichnet.

## PADMA Tipp: PADMA Husten-Formel

Die kalten Wintertage bzw. Temperaturschwankungen schwächen das menschliche Immunsystem. Als Folge davon leidet jeder zweite mindestens einmal im Winter an Husten, Schnupfen oder einer Grippe. Die PADMA Husten-Formel "Gun drum 7" (gesprochen: Gündüm 7) ist eine klassische, tibetische Rezeptur, die Atemwegserkrankungen wie Husten oder Bronchitis heilt oder lindert. Die Arznei ist im Kanton Appenzell Ausserrhoden registriert und kann nur dort in Apotheken und Drogerien bezogen werden. (Bezug bspw. über: Drogerie Bohl in Heiden, Email: [heiden@drogerie-bohl.ch](mailto:heiden@drogerie-bohl.ch))



## Tibetische Kultur: Neujahrsfest "Losar"

In der tibetischen Tradition ist Neujahr eines der grössten Feste, vergleichbar mit unseren Weihnachten. Der Jahreswechsel findet jedoch nicht wie bei uns Ende Dezember statt, sondern nach tibetischem Mondkalender am 9. Februar 2005. Dies ist der erste Tag des Holz-Vogel-Jahres. Anlässlich des "Losar" finden religiöse Zeremonien statt. Die TibeterInnen kleiden sich zum Jahreswechsel neu ein und es findet sich auch Zeit, Freunde und Verwandte zu besuchen. Die Feierlichkeiten dauern drei Tage, in manchen Gebieten Tibets sogar zwei Wochen. Zwei Abende vor dem eigentlichen Fest isst man "Guthuk" (Suppe mit 9 Zutaten und Teigbällchen). Der Volksmund sagt, dass man sich dabei so richtig satt essen soll, denn in dieser Nacht kommt der Totenfürst, der die Menschen wiegt. Alle die nicht genug auf die Waage bringen, werden von ihm bestraft. Diese Geschichte ist mit der des Nikolaus und Knecht Ruprecht zu vergleichen... In diesem Sinne "Happy Losar"!

། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།