

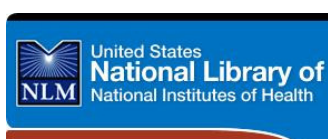
NEWSLETTER Juni 2006

PADMA-Veranstaltungshinweis

- **Slow walk**, 14.6.06 (Verschiebedatum 16.6.06).
Die 3. Wanderung führt dem Hochrhein entlang: Am Morgen wird die Klosterinsel Rheinau umwandert. Wer möchte, kann am Nachmittag auf dem Rheinuferweg weiter nach Flaach wandern. Wer sich gerne an der frischen Luft bewegt und nette Leute kennen lernen will, ist bei Walter Schmidt, dem „slow walk“ – Guide, in besten Händen. Es sind noch wenige Plätze frei. Anmeldung unter 043 343 44 44. www.slowwalk.ch
- **Gesundheit Sprechstunde**, 2.7.06 Schweizer Fernsehen SF2, 20.50 Uhr.
Sendung zum Thema „Komplementärmedizin“, in der u.a. auch über die Tibetische Medizin berichtet wird. www.gesundheitssprechstunde.ch



PADMA-Forschung: Anerkennung durch die Wissenschaft



Die neueste Forschungsarbeit zu PADMA 28 hat die Aufnahme in das renommierte Fachjournal „Atherosclerosis“ und damit in die Literatur-Datenbank „MedLine“ geschafft. Die amerikanische Nationalbibliothek für Medizin (NLM) führt „MedLine“ und die elektronische Datenbank „PubMed“. Über 16 Millionen biomedizinische Studien sind darin aufgelistet. Zusammenfassungen der Studien sind im Internet frei zugänglich. www.pubmed.org

PADMA-Heilpflanzenportrait: Echter Alant (*Inula helenium* L.)

Wahrscheinlich ist der echte Alant in Zentralasien heimisch. An Hecken, Wiesengräben, Weg- und Waldrändern ist er unterdessen aber in Europa, Kleinasien, Nordamerika und Japan zu finden. Kleinere Anbauflächen gibt es sowohl in Europa als auch in den USA. Die Pflanze wird bis zu 180 cm hoch, ihre leuchtend gelben Blüten blühen von Juni bis Oktober. Die oberirdischen Pflanzenteile sind pharmakologisch nicht annähernd so gut untersucht wie die Wurzeln (*Helenii rhizoma*). Bitterstoffe, ätherische Öle, Terpene, Wachse und Polysaccharide sind ihre wichtigsten Inhaltsstoffe. Traditionell wird sie bei Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden, Infektionen der ableitenden Harnwege, Erkrankungen der Atemwege, Herzbeschwerden, Kopfschmerzen sowie bei Wurmbefall eingesetzt.

In Tibetischen Schriften wird der traubige Alant (*Inula racemosa* Hook. f.) erwähnt. Er ist mit dem echten Alant verwandt und verfügt über ein vergleichbares Wirkprofil. Die Bitterstoffe der Alantwurzel sind appetitanregend und verdauungsfördernd. Im Abführmittel PADMA LAX ist sie ein wichtiger Bestandteil und trägt zu dessen ganzheitlicher Wirkung bei.



PADMA-News: Gesunde Verdauung – Der Schlüssel zu einem aktiven und gesunden Leben

Eine gut funktionierende Verdauung trägt gemäss der Tibetischen Medizin massgebend zur Gesundheit bei. In der neu überarbeiteten Broschüre „Gesunde Verdauung“ finden Sie deshalb viele Anregungen, wie Sie Ihre Verdauung unterstützen können. Ab sofort ist die Broschüre kostenlos in den Schweizer Apotheken und Drogerien erhältlich.

PADMA-Besuch: Forschungsreise nach Indien



In Sarnath, Indien, wo Buddha seine erste Belehrung abhielt, sind viele buddhistische Klöster angesiedelt. An der lokalen Universität wird unter der Leitung von Prof. Lobsang Tenzin Radkho (Bild) Tibetische Medizin gelehrt. Es ist der einzige offizielle Universitätslehrgang zur Tibetischen Medizin in Indien. Zu hoffen ist, dass weitere Universitäten folgen werden - trotz des schwierigen Status der Tibeter im Exil. Denn längerfristig ist dies für die Verankerung des traditionellen Wissens notwendig.

Im Mai 06 besuchten Dr. Herbert und Dr. Alexandra Schwabl von der PADMA AG das Institut für Tibetische Medizin in Sarnath. Zweites Reiseziel war die Roerich-Stiftung „International Roerich Memorial Trust“ in Nagar, wo u.a. altes Wissen zu tibetischen Heilpflanzen aufgearbeitet wird.

PADMA-Kultur: Tashi Delek

„Tashi Delek“ ist heutzutage der gebräuchlichste tibetische Gruss und bedeutet „Möge es dir wohl ergehen“. In der wörtlichen Übersetzung sind die Worte Gesundheit, Erfolg und Wohlergehen enthalten (siehe nachfolgende tibetische Schriftzeichen). „Tashi Delek“ ist tagtägliches Begrüssungswort, wird aber auch für Gratulationen verwendet. So zum Beispiel bei einem Neustart, für Glückwünsche zu Prüfungen, Hochzeiten und Geburtstagen.

། །བཏག་ཤེས་བདེ་ལེགས། །