



PADMA-Newsletter Oktober 2006

PADMA AG, Wiesenstrasse 5, CH-8603 Schwerzenbach, Switzerland

Phone +41 (0)43 343 44 44, Fax +41 (0)43 343 44 43, mail@padma.ch, www.padma.ch

Veranstaltungshinweise

Kongresse und Vorträge finden Sie neu in der Rubrik „aktuell“ der PADMA-Homepage.

PADMA-News: Welche Farbe hat Ihr Stress?



Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannungen und Veränderungen - und hilft, diese Situationen zu meistern. Dauerstress wirkt sich aber negativ aus und spielt bei der Entstehung vieler Erkrankungen wie z.B. bei der Arterienverkalkung eine Rolle.

Wichtig ist, dass auf eine stressreiche Zeit eine Ruhephase folgt. Der Stresstest der PADMA AG zeigt auf witzige Art, wann es Zeit ist, einen Gang zurück zu schalten.

Ab sofort sind der Stresstest und die neue Broschüre „PADMA 28 - Schutzprogramm aktivieren“ kostenlos in Schweizer Apotheken und Drogerien erhältlich.

Gesundheitstipp von Dr. Tenzin Thaye zum Thema Stress

„Versuchen Sie, eine stressbeladene Lebenssituation spielerischer zu sehen und den Druck langsam zu reduzieren. Es ist kaum möglich, diesen auf einmal abzuschaffen. Machen Sie erst einen Plan der Arbeiten, die Sie erledigen müssen und führen Sie diese eine nach der andern aus. Mischen Sie nicht verschiedene Tätigkeiten, sonst werden Sie nervös und begehen Fehler. Wenn es nötig ist, beruhigen Sie sich zuerst selbst. Erledigen Sie das, was Sie in Ihrem Tempo können. Auch wenn Sie schliesslich nicht mit der Arbeit fertig wurden, werden Sie feststellen, dass Sie Ihr Bestes getan haben und mit Ihrem Schaffen zufrieden sein können.“

Dr. Tenzin Thaye, buddhistischer Mönch, arbeitet als tibetischer Arzt im Tibetan Medical and Astrological Institute of H. H. The Dalai Lama (TMAI) in Dharamsala (Indien). Anlässlich seines Besuches bei der PADMA AG im Jahr 2005 wurde er zu verschiedenen Themen interviewt.



Medien: Höre auf Deine Gesundheit

Wie stärkt man ein gesundes Herz? Was lässt sich gegen bereits fortgeschrittene Arterienverkalkung unternehmen?

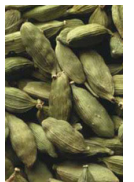


Der österreichische Medizinjournalist Prof. Hademar Bankhofer und Ganzheitsmediziner Dr. med. Michael Ehrenberger befragen sieben Experten zum Thema „Gesundes Herz und Kreislauf“.

Die PADMA AG verschenkt 5 Exemplare des Hörbuchs an die schnellsten Newsletter-AbonentInnen. Senden Sie eine E-Mail an news@padma.ch mit dem Stichwort „Hörbuch“. www.marktplatz-gesundheit.at

Heilpflanzenportrait: Kardamomen (lat. *Elettaria cardamomum MATON var. minuscula BURKILL*)

Kardamom gehört zu den ältesten und wertvollsten Gewürzen der Welt. Es verleiht Speisen und Tee einen besonderen Geschmack und nimmt auch einen wichtigen Platz in der Naturheilkunde ein.



Interessantes über Herkunft der Pflanze, über Wirkung und Anwendung in der europäischen wie auch der tibetischen Heilkunde finden Sie auf der Rückseite.

Tibetische Kultur: Gebetsfahnen



An heiligen Orten, auf Gebirgspässen oder in Klosteranlagen sind tibetische Gebetsfahnen weit verbreitet. Die darauf gedruckten Gebetsformeln (Mantras) werden nach buddhistischem Glauben durch den Wind aktiviert und entfalten so ihre positive Wirkung. Ihre Farben – rot, gelb, weiss, blau und grün – verkörpern die vier Himmelsrichtungen sowie das Zentrum und auch die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum/Äther.

༄༅། །བྱ་ལེས་བདེ་ལེགས་།།

Heilpflanzenportrait: Kardamomen (lat. *Elettaria cardamomum* MATON var. *minuscula* BURKILL)

Umgangssprachliche Namen

Kardamom, Kardamomsamen, Malabarkardamomen

Wissenschaftlicher Name

Elettaria cardamomum MATON var. *minuscula* BURKILL

Familie

Ingwergewächse (Zingiberaceae)

Vorkommen

Die Heimat der Kardamomstaude ist Sri Lanka und Südindien. Dort nennt man sie auch „die Königin der Gewürze“. Aus Indien stammen etwa 80% der gesamten Ernte auf der ganzen Welt, obwohl sie auch in Guatemala, Tansania und Vietnam angebaut wird. Kardamom ist eine typische Waldpflanze und liebt gleichmässige Temperaturen, Feuchtigkeit, sowie Beschattung. Sie wächst in den feuchtwarmen Bergwäldern in einer Höhe zwischen 750 und 1500 Metern.

Botanische Beschreibung

Die Kardamompflanze hat bis zu 2 bis 3 Meter Stängel mit schilfähnlichen Blättern. Die Triebe der Blüte können ebenso eine stattliche Höhe bis zu 60 cm erlangen und ähneln in der Blüte fast einer Orchidee.



Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

Obwohl Kardamom zu den Ingwergewächsen gehört, wird hier nicht die Wurzel, sondern die Samenkapsel als Gewürz verwendet. Es kann aber bis zu drei Jahre dauern, bis man den Samen einer Blüte ernten kann. Die Kapseln (Frucht) werden noch grün geerntet, um das Aufplatzen zu verhindern. Im Handel ist der Samen dann meist dunkelbraun bis schwarz. In jeder Kapsel befinden sich bis zu 20 Samen, die zu Gewürzen verarbeitet werden.



Kardamomsamen

Wirkung

Dem Kardamom wird verdauungsfördernde und magenstärkende Wirkung zugeschrieben. Er soll die Gallenbildung fördern sowie die Gallensekretion antreiben. Kardamom ist gut gegen Blähungen und hat eine ausgewiesene antibakterielle wie auch antivirale Wirkung. Einige Quellen sagen ihm aphrodisische Wirkungen nach.

Bedeutung in der Tibetischen Medizin

Name

sug-smel (kleiner Kardamom)

Geschmack

scharf

Wirkkraft

warm

Eigenschaften

wärmend, trocknend, leicht

Wirkprinzip

verdauungsfördernd, appetitanregend, erwärmend

Anwendungsbereiche

„kalte“ Nieren- und Magenleiden, Appetitlosigkeit, Magenverstimmung

Kardamom wird hauptsächlich als eine von vielen Komponenten in komplexen tibetischen Rezepturen verwendet, unter anderem auch in den PADMA-Produkten.

། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།