



PADMA-Newsletter Dezember 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

Weihnachten: Kein Stress für die Verdauung

„Wichtig ist, dass dem Magen bei jeder Mahlzeit ein dreifaches Gleichgewicht gegeben wird: ein Teil des Magens soll mit Flüssigkeit, ein Teil mit festem Essen gefüllt werden und ein Teil soll leer bleiben“, lehrt der Tibetische Arzt **Chimit-Dorzhi Dugarov** (siehe Tibetische Kultur). „Denn aus schlechten Gewohnheiten, aus Stress und falscher Ernährung kann sich schnell eine Verstopfung ergeben.“

Gerade in der oft hektischen Weihnachtszeit ist es wichtig, auf ausgewogene Ernährung und genügend alkoholfreie Getränke sowie ausreichende Bewegung zu achten. Erst wenn diese Massnahmen nicht helfen, empfiehlt es sich, eine Verstopfung mit einem Abführmittel zu behandeln. Die am häufigsten angewendeten Abführmittel zum Einnehmen sind:

- **Quell- und Füllstoffe** (z.B. Leinsamen, Weizenkleie) nehmen Wasser auf und erhöhen dadurch das Stuhlvolumen, die Darmtätigkeit wird angeregt. Die Wirkung erfolgt aber erst nach ca. 2 - 3 Tagen. Es ist wichtig, gleichzeitig viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- **Osmotische Abführmittel** (z.B. Natriumsulfat, Lactose, Macrogole) binden Wasser im Darm und vergrössern das Stuhlvolumen. Die Wirkung setzt nach einigen Stunden ein. Auch hier ist es nötig, viel Flüssigkeit zu trinken.
- Abführmittel, welche den **Wasser- und Elektrolythaushalt beeinflussen und die Darmtätigkeit anregen** (z.B. Aloe, Faulbaumrinde, Sennapflanze, Rizinusöl, Bisacodyl). Die Wirkung tritt innert Stunden ein, dem Darminhalt wird weniger Wasser als bei volumensteigernden Mitteln entzogen.

In entsprechenden Abführmitteln der **Tibetischen Medizin** wirken mehrere der oben beschriebenen Wirkmechanismen gleichzeitig. Dies geschieht aufgrund der ausgeklügelten Kombinationen von Pflanzen und Mineralien. Bestimmte Inhaltsstoffe der Rezepturen (z.B. Ingwer, Langer Pfeffer) unterstützen zusätzlich die Verdauung im Allgemeinen und vermindern Krämpfe und Blähungen.

Medien: Buch für unterm Weihnachtsbaum

Diesen Monat erscheint das Buch „Dr. Andrea Überall's Tibetische Hausapotheke“ (Oesch Verlag) bereits in der zweiten Auflage. Die Newsletter-Redaktion hat mit der Autorin Dr. Andrea Überall gesprochen:

Gab es viele Leserreaktionen auf Ihr 1. Buch?

- A. Überall Ja. Ich habe sehr viele Rückmeldungen erhalten. Besonders der ganzheitliche und integrative Gedanke, der sich durch alle

Kapitel des Buches zieht, kam gut an. Viele Betroffene haben mich in meiner Praxis in Telfs, Österreich, besucht.

Was fasziniert Sie an der Tibetischen Medizin?

- A. Überall Der Gedanke, dass am Anfang jeder Erkrankung ein Ungleichgewicht der Energien steht. Durch die Arbeit mit meinen Klienten sehe ich diesen Grundsatz immer wieder bestätigt.

Was wenden Sie selber an?

- A. Überall Ich trinke mehrfach am Tag abgekochtes warmes Wasser (ein altes tibetisches Hausrezept) und versuche, über den ganzen Tag verteilt positiv zu denken und Gutes zu tun.

Die PADMA AG verschenkt 10 Exemplare an die schnellsten Newsletter-Abonnenten: Senden Sie ein Email an news@padma.ch.

Heilpflanzenportrait: Langer Pfeffer (lat. *Piper longum* L.; *Piper retrofractum* VAHL)

Der Lange Pfeffer ist im Geschmack etwas schärfer als der bei uns gebräuchliche schwarze Pfeffer. Er ist besonders in Indien als Gewürz beliebt und wird zur natürlichen Fliegenabwehr eingesetzt. In der Tibetischen Medizin wird dem Langer Pfeffer eine sehr heisse Qualität zugesprochen, die jedoch die Tripa-Energie nicht anregt (im Gegensatz zum schwarzen Pfeffer).



Tibetische Kultur: Chimit-Dorzhi Dugarov

Wer den Film „Das Wissen vom Heilen“ gesehen hat, kann sich sicherlich an ihn erinnern: Chimit-Dorzhi Dugarov. Der bekannte Tibetische Arzt ist vor 10 Jahren vom Schweizer Dokumentarfilmer Franz Reichle mit der Kamera begleitet worden. Inzwischen ist Dugarov weit über die russischen Landesgrenzen bekannt und gilt als prominentester Vertreter der tibetisch-burjatischen Medizin.



Mitte November 06 stattete der Arzt vom Eastern Medicine Centre in Ulan-Ude, Burjati, der PADMA AG einen Besuch ab. Er forschte intensiv mit Tibetischen Rezepturen. Aus der Schweiz konnte er Pflanzenmaterial (z.B. Sarsaparillawurzeln und Safran) in der von ihm benötigten höchsten Qualität mit nach Hause nehmen.

། །བླ་མ་ལྷོ་མ་ལྷོ་མ་།།

Heilpflanzenportrait: Langer Pfeffer

(lat. *Piper longum* L.; *Piper retrofractum* VAHL)

Umgangssprachliche Namen

Für die Pflanze: Bengalpfeffer, Langer Pfeffer
Für die Früchte: Brasilianischer Pfeffer, Fliegenpfeffer, Langer Pfeffer, Stangenpfeffer

Wissenschaftlicher Name

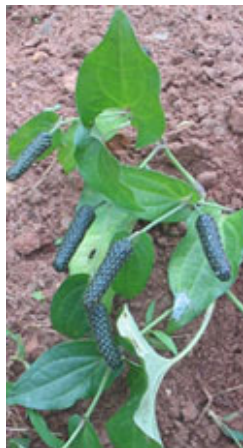
Piper longum L.; *Piper retrofractum* VAHL

Familie

Pfeffergewächse (Piperaceae)

Botanische Beschreibung

Beim Langen Pfeffer handelt es sich um eine knapp einen Meter hoch wachsende Kletterpflanze. Die zahlreichen Stängel sind an den Enden flaumig behaart. Die Blätter dagegen sind unbehaart, dünn und mit dunkelgrüner, glänzender Oberseite und blasser, stumpfer Unterseite. Die Beeren, die mit ihren Fruchtsielen und der Spindel zu einer einzigen stangenartigen Struktur verwachsen sind, erinnern an Haselkätzchen.



Vorkommen

Herkunft: Himalaja, Bangladesh, Indien, Sri Lanka

Geschichte

Das Wort „Pfeffer“ stammt vom Sanskrit-Namen „pippali“. Die Griechen waren die ersten Europäer, bei denen Pfeffer auf dem Speiseplan stand. Sie nannten das Gewürz „peperi“. Die Römer übernahmen die griechische Vorliebe für das Gewürz. Gemäss historischen Quellen wurde der Lange Pfeffer in der späten römischen Küche häufig angewendet. Heutzutage ist dieses Gewürz

viel weniger gebräuchlich als der „schwarze Pfeffer“ und nur in Spezialgeschäften erhältlich.

Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

Die vor der Reife gesammelten Früchte enthalten als Scharfstoffe verschiedene Amide (z.B. Piperin) und als Aromastoffe ätherische Öle.



Wirkung

Den Früchten des Langen Pfeffers wird eine gefäßerweiternde Wirkung zugeschrieben. Sie sind zudem hustenstillend und werden in Indien zur Behandlung von Bronchialasthma, bei Muskelschwäche, Leber- und Gallenleiden sowie bei Befall mit Eingeweidewürmern eingesetzt. Die Ayurveda-Medizin verschreibt sie in Kombination mit anderen Heilpflanzen gegen Übersäuerung des Magens und gegen Darmgeschwüre.

Bedeutung in der Tibetischen Medizin

Name

Pi-pi-ling

Geschmack

Süss bis scharf

Wirkprinzip

Wärmend. Dem Langen Pfeffer wird heisse Qualität zugesprochen, die jedoch die Tripa-Energie nicht anregt (im Gegensatz zum schwarzen Pfeffer).

Eigenschaften

Ölig oder mild, scharf

Anwendungsbereich

Der Lange Pfeffer wirkt gegen „kalte“ Störungen und kurbelt die Nierenhitze an. Er stimuliert die Spermien- und Eizellenproduktion. Eingesetzt wird er in Kombination mit anderen Heilpflanzen bei Störungen des „Wind“- und „Schleimprinzips“, Atemproblemen, Schleimbildung im Brustbereich sowie Magenverstimmungen und Blähungen.

ལྷོ། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།