



# PADMA-Newsletter Februar 2007

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

## Wie häufig leiden Sie unter kalten Füssen?

Gemäss einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstituts DemoSCOPE im Auftrag der PADMA AG hat jede 5. Frau in der Schweiz täglich kalte Füsse. Bei den Männern ist diese Zahl nur halb so gross. Dass kalte Füsse stören, zeigt die Umfrage: Wer sie hat, unternimmt etwas dagegen und zwar in 73% aller Fälle. Wirkungsvolle medizinische Massnahmen sind Bewegung, Sport und Wechselbäder. Auch durchblutungsfördernde Präparate wie beispielsweise das pflanzliche Arzneimittel PADMA 28 können in bestimmten Fällen Abhilfe schaffen. Lesen Sie die Packungsbeilage und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Kalte Füsse stehen nicht nur mit der Durchblutung, sondern auch mit dem Immunsystem in Zusammenhang. Sind die Füsse kalt, ist die Wahrscheinlichkeit viel grösser, sich zu erkälten. Dies ist gemäss der PADMA-Umfrage bei einer grossen Mehrheit der Bevölkerung bekannt. 49% der Befragten gab an, den Zusammenhang zwischen kalten Füssen und Erkältungskrankheiten zu kennen.

Schutzprogramm  
aktivieren



Sind Sie schon erkältet? Der PADMA-Schnelltest "Nase voll" ist ab sofort in allen Schweizer Apotheken und Drogerien kostenlos erhältlich. Damit bestimmen Sie, ob Sie eher unter einer harmlosen Erkältung leiden oder ob medizinischer Rat einer Fachperson infolge Grippe gefragt ist.

## Ratgeber zum Thema: Milchallergie

Die bekannte Autorin des Buches „Padma 28 und andere tibetische Kräutermittel“, Gabriele Feyerer, hat einen Ratgeber zum Thema Laktoseintoleranz/Milchallergie verfasst. Das Buch richtet sich an Menschen, die Milchprodukte schlecht vertragen oder sogar ganz darauf verzichten müssen. Gegen die mit der Unverträglichkeit in Zusammenhang stehenden Magen- und Darmbeschwerden empfiehlt die Autorin beispielsweise Arzneimittel der Tibetischen Medizin.



Gabriele Feyerer bietet in ihrem neuen Buch „Besser leben mit Milchallergie und Laktoseintoleranz“ pragmatisch-praktische Hilfe mit Tipps für daheim und unterwegs, Einkaufshilfen und Rezepten. Die PADMA AG verschenkt 10 Exemplare des Buches an die schnellsten Newsletter-Abonnenten. Senden Sie ein Email mit Ihrer Postanschrift an news@padma.ch. Das Buch ist im Oesch Verlag erschienen und kann dort auch bestellt werden.

## Pflanzenportrait: Gartensalat (lat. *Lactuca sativa* var. *capitata* L.)

*Lactuca sativa* ist schon im alten Ägypten zu medizinischen Zwecken eingesetzt worden. In der Tibetischen Medizin werden jegliche Formen von Hitzeerkrankheiten mit der Pflanze behandelt.



## Tibetische Medizin in Europa

Moxa oder besser Moxibustion ist eine Unterart der Akupunktur. Der Name setzt sich aus dem japanischen Pflanzennamen Moxa (lateinisiert Moxa = Echter Beifuss) und dem Wortstamm „buro“ (lateinisch = brennen) zusammen. Bei dieser Therapie werden gepresste Heilkräuter – vornehmlich Beifusskraut – über bestimmten Energiepunkten (siehe Bild) abgebrannt. Durch die Hitzeeinwirkung werden diese Punkte und damit das ganze Energiesystem des Körpers positiv stimuliert. Moxa ist eine Therapieform der Tibetischen Medizin.

Diverse Ausbildungslehrgänge starten in den kommenden Wochen im europäischen Raum:

**Italien/Mailand:** The New Yuthok Institute for Tibetan Medicine, Prof. Dr. Pasang Y. Arya Tendi Sherpa  
[www.newyuthok.it/en/ctibetanmedicine.html](http://www.newyuthok.it/en/ctibetanmedicine.html)

**Deutschland/Diverse Orte:** Institut für Ost-West-Medizin in Zusammenarbeit mit dem New Yuthok Institut in Mailand  
[www.newyuthok.it/en/ctibetanmedicinede.html](http://www.newyuthok.it/en/ctibetanmedicinede.html)

**Schweiz/Zürich:** Interessensgemeinschaft Tibetische Medizin, Dr. Lobsang Shrestha  
[www.ig-tibetische-medizin.ch/tibtherap.html](http://www.ig-tibetische-medizin.ch/tibtherap.html)

**Italien/Österreich/Deutschland/Schweiz:** International Academy for Traditional Tibetan Medicine, Dr. Nida Chenagsang  
[www.iattm.net/courselist.htm](http://www.iattm.net/courselist.htm)

༄༅། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།

# Pflanzenportrait: Gartensalat (*lat. Lactuca sativa* L.)

## Umgangssprachliche Namen

Gartenlattich, Lattich, Gartensalat

## Wissenschaftlicher Name

*Lactuca sativa* L.

## Familie

Korbblütler (Compositae)

## Botanische Beschreibung

Die Pflanze verfügt über Laubblätter, die rosettenartig zu einem dichten Kopf zusammengeschlossen sind. Dieser wird vom Menschen als Salat geerntet und verzehrt. Wächst die Pflanze weiter, kann sie bis zu einem Meter hoch werden. Der obere Teil besteht aus verästelten Rispen. Die Blüten sind gelb und erinnern im Aussehen an Gänseblümchen.



## Vorkommen

Auf der ganzen Welt.

## Geschichte

Vom Gartensalat gibt es über 100 Kulturformen. Die Pflanze stammt vermutlich von der Wildform *Lactuca serriola* L. (Zaunlattich) ab. Der Gartensalat war schon im alten Ägypten medizinisch bekannt. Bei Hippokrates findet sich bereits ein Hinweis auf „Thridax“, eine Arznei, welche aus dem Presssaft von *Lactuca sativa* L. gewonnen wurde. Griechen und Römer setzten diese als abendliches Beruhigungsmittel ein.

Auch eine schmerzstillende Arznei aus dem Milchsaft verschiedener *Lactuca*-Arten, „Lactucarium oder Salat-Opium“, ist seit dem Altertum bekannt. In Mitteleuropa verbreitete sich die Pflanze über die Gartenkultur der Klöster. Der heute weit verbreitete Kopfsalat (*Lactuca sativa* var. *capitata* L.) ist eine Züchtung aus dem Beginn der Neuzeit.

## Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

Der lateinische Name der Pflanze, „*Lactuca*“, verweist auf den in allen Arten vorkommenden weislichen Saft in den Stängeln und Blütenständen (lac = lateinisch „Milch“). Er enthält Bitterstof-

fe wie z.B. das Lactucin, welche der Pflanze helfen, sich gegen Fressfeinde und Schädlinge zu wehren.

Medizinisch verwendet werden die getrockneten Blätter, die Samen, der eingedickte Presssaft (Thridax) und der an Einschnittstellen im Stängel blühender Pflanzen gesammelte und getrocknete Milchsaft (Lactucarium).

## Wirkung

In experimentellen Studien konnte eine beruhigende und krampflösende Wirkung des Gartensalats nachgewiesen werden. Auch auf das gestresste Herz soll er sich positiv auswirken.

In der europäischen Heilkunde wurde der Gartensalat als Opium-Ersatz zur Schmerzstillung sogar bei Operationen eingesetzt. Die angeblich opium-ähnliche, schmerzstillende Wirkung des Lactucarium war derjenigen von modernen Schmerzmitteln aber nicht ebenbürtig und Lactucarium verschwand im letzten Jahrhundert aus den offiziellen Arzneibüchern. Blätter aus verschiedenen *Lactuca*-Arten werden weiterhin als beruhigende und krampflösende Drogen eingesetzt.

## Bedeutung in der Tibetischen Medizin

In der Tibetischen Medizin werden verschiedene *Lactuca*-Arten verwendet, z.B. die im Himalayagebiet beheimatete *Lactuca lessertiana* (DC.) C.B. Clarke.

### Name

rtsa mkhris

### Geschmack

Bitter

### Wirkprinzip

Kühlend

### Eigenschaften

Kalt, rau und stumpf

### Anwendungsbereich

*Lactuca lessertiana* wird in der Tibetischen Medizin bei Tripa-Erkrankungen, insbesondere bei Nervenleiden, Störungen im Zusammenhang mit der Gallenblase, Gelbsucht und Kopfschmerzen eingesetzt.



འབྲུག་གི་ལྷན་སྐྱེས་པའི་ལྷན་སྐྱེས་།།