



PADMA-Newsletter April 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

Aktuell: Schwungvoll in den Frühling starten

In der dunklen Jahreszeit produziert der Körper vermehrt Melatonin. Das Hormon ist für einen erholsamen „Winter“-Schlaf verantwortlich und verursacht in der Übergangszeit von kurzen zu langen Tagen die bekannte Frühjahrsmüdigkeit. Mit Hilfe von Sonnenlicht wird die Melatonin-Zufuhr gedrosselt und stattdessen Serotonin – bekannt als Glückshormon – ausgeschüttet.



Jetzt ist Bewegung an der frischen Luft angesagt. Das bringt zusätzlich den Kreislauf in Schwung und regt den Stoffwechsel an. Saisongerechtes Gemüse wie zum Beispiel frischer Salat, junge Kartoffeln und Spargeln liefern Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Wer sich zusätzlich Gutes tun möchte, kann mit einer durchblutungsfördernden PADMA 28-Kur die Vitalisierung des

Körpers fördern. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Und nicht zu vergessen: Der Frühling ist auch die Jahreszeit, sich wieder mal aufs Neue zu verlieben, die Wohnung auf Hochglanz zu bringen oder einfach Altes auszuräumen um Platz für Neues zu schaffen. Wir wünschen: Viel Schwung!

Frühlingstipps von Dr. Lobsang Shrestha

Der Tibetische Arzt Dr. Lobsang Shrestha spricht am Nachmittag des 29. April 07 an einem Schnuppertag zur Tibetischen Medizin in Baar/CH über die Anwendungsmöglichkeiten und Philosophie der Tibetischen Medizin. Am Morgen finden Weiterbildungskurse für medizinische Fachpersonen statt. Anmeldung & Informationen dazu finden Sie hier.



Gibt es aus Sicht der Tibetischen Medizin spezielle Gesundheitstipps für den Frühling?

Der Frühling gilt in der Tibetischen Medizin gemeinhin als unproblematische Jahreszeit. Starten Sie mit einer kurzen Morgengymnastik schwungvoll in den Tag. Bei Allergien empfehle ich

auf folgende Nahrungsmittel zu verzichten: kalte Getränke, Süs-ses, Milchprodukte, Rettich, rohe Zwiebeln und rohen Knoblauch.

Was fördert aus Ihrer Sicht die Gesundheit im Allgemeinen?

Meine Empfehlung ist: mehr Disziplin im Alltag. Darunter verstehe ich erstens regelmässig und gut zu essen, sich zweitens nicht zu überfordern und drittens genug und regelmässig zu schlafen also mindestens sieben Stunden pro Nacht. Wichtig ist auch, genügend Energie zu tanken und nicht nur zu verbrauchen! Versuchen Sie sich ausserdem täglich in folgenden Dingen zu üben:

- Leben Sie im Moment und geniessen Sie ihn. Wir wissen nicht was uns die Zukunft bringt und ebenso wenig können wir die Vergangenheit verändern. Es macht deshalb keinen Sinn sich darüber Sorgen zu machen.
- Konzentrieren Sie sich auf das Positive und richten Sie Ihren Geist darauf aus. Probleme werden grösser als sie eigentlich sind, wenn man sich ständig mit ihnen beschäftigt.
- Sind Sie sich der Vergänglichkeit bewusst. Alles verändert sich immer wieder! Dieses Wissen kann uns helfen, mehr Toleranz und Gelassenheit zu entwickeln und uns selber sowie den anderen das Leben leichter zu machen.

Wieso sind Sie Tibetischer Arzt geworden?

Als 8-jähriger musste ich mit meiner Familie aus Tibet fliehen. Auf der Flucht sowie im Exil in Nepal und Indien bin ich sehr viel Leid begegnet. Damals ist der Wunsch in mir entstanden, anderen Menschen zu helfen. Anfang der 70er Jahre traf ich in Kathmandu den Tibetischen Arzt Dr. Kunsang und wurde sein persönlicher Schüler. Damit begann meine 12-jährige Ausbildung.

Pflanzenportrait: Baldrian (*lat. Valeriana officinalis L.*)

Die Pflanze mit den vielen weissen Blüten hilft zu entspannen und steigert u.a. die Konzentrationsfähigkeit. Warum ein griechischer Arzt aus dem 1. Jh., Hildegard von Bingen und der Rattenfänger von Hameln mit ihr in Zusammenhang gebracht werden, lesen sie im Pflanzenportrait.



།། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།

Pflanzenportrait: Echter Baldrian (*lat. Valeriana officinalis L.*)

Umgangssprachliche Namen

Katzenkraut, Katzenwargel, Stinkwurz, Hexenkraut, Augenzwurz, Mondwurz, Balderbackenwurz, Bullerjan, Tolljan

Wissenschaftlicher Name

Valeriana officinalis L.

Familie

Baldriangewächse (Valerianaceae)

Botanische Beschreibung

Beim Echten Baldrian handelt es sich um eine mehrjährige Feuchtbodenpflanze, die bis zu einem Meter hoch werden kann. Aus dem kräftigen Wurzelstock wächst ein runder, gefurchter Stängel, der nur im oberen Teil verzweigt ist. An den Stängel-Enden sitzen Dolden-ähnliche Blütenstände bestehend aus vielen kleinen, weissen oder blassrosa Blüten. Die Blätter der Pflanze sind sattgrün, eschenähnlich und gefiedert.



Vorkommen

Von Europa bis nach Russland und Westasien an sonnigen oder halbschattigen, teilweise auch an sumpfigen Standorten.

Geschichte

Der echte Baldrian war schon im Altertum bekannt. Bereits Dioskurides, einer der berühmtesten Pharmakologen dieser Zeit (1.Jhr.) soll ihn verwendet haben. Der griechische Arzt beschreibt in seinen Schriften eine dem Baldrian ähnliche Pflanze mit „Phu“. Er empfiehlt sie als harntreibend, wärmend und menstruationsfördernd. Im Mittelalter wird der echte Baldrian bei Augenleiden, aber auch bei Pest und anderen Seuchen verschrieben. Der Name Hexenkraut ist vermutlich auf den intensiven Geruch zurückzuführen, mit dessen Hilfe böse Geister und Hexen abgewehrt wurden. Der Sage nach soll auch der Rattenfänger von Hameln die Ratten mit einem Baldrianzweig angelockt haben. Hildegard von Bingen setzt Baldrian bei Brustfellentzündungen ein. Die beruhigende Wirkung, wofür der Baldrian bis heute bekannt ist, wird erst im 17. Jh. entdeckt. Mit ihrer Hilfe sollen im 1. Weltkrieg angeblich Soldaten mit „Granatsplitterschock“ behandelt worden sein.

Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

In der Naturheilkunde wird vor allem der Wurzelstock mit seinen Ausläufern und Wurzeln verwendet, dessen typischer Baldriangeruch erst beim Trocknen auftritt. Dieser zieht Katzen magisch an, daher auch der Name „Katzenkraut“. Der Name Baldrian geht auf den nordischen Gott "Baldur" zurück, der als gütiger Gott des Lichts bezeichnet wird. Vom lateinischen Wort "valere" wird der botanische Name abgeleitet, was so viel wie „gesund sein“ bedeutet.

Wirkung

Der Baldrian gehört zu den interessanten Heilpflanzen. Er wird als pflanzliches Schlafmittel eingesetzt, wirkt aber vor allem Schlaf anstossend, die Schlafqualität verbessernd und entspannend. Deshalb kann er auch tagsüber als Beruhigungsmittel verwendet werden, ohne die Konzentrationsfähigkeit zu beeinträchtigen. Baldrian wird zudem eine krampflösende und Muskel entspannende Wirkung zugeschrieben. Welche Inhaltsstoffe für diese Wirkungen verantwortlich sind, ist nach wie vor nicht eindeutig geklärt. Sesquiterpene, Lignane und Flavonoide könnten dazu beitragen.

Bedeutung in der Tibetischen Medizin

In der Tibetischen Medizin gilt die ganze Pflanze als arzneilich wirksam.

Name

rgya spos dkar po

Geschmack

bitter

Wirkprinzip

kühlend

Anwendungsbereich

Baldrian wird in der Tibetischen Medizin in Arzneien gegen chronische heisse Krankheiten, Eiter in den Gelenken, Schwellungen, Infektionen und Entzündungen, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Magenkrämpfe, Hals- und Mandelentzündungen eingesetzt.



འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལ།