



PADMA-Newsletter Juni 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

Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama, besucht am 21. - 28. Juli 2007 Deutschland. Wir möchten Sie auf folgende Veranstaltungen hinweisen:

21. - 27. Juli: www.dalailama-hamburg.de (Vortrag über Tibetische Medizin, Universität Hamburg, 22. Juli)

28. Juli: www.dalailama-freiburg.de

Unbeschwertes Reisen - was für eine Erleichterung!

Ob Italien oder Indien - in den ersten Urlaubstagen beeinträchtigen stundenlange Flüge, Auto- oder Carfahrten, der lang ersehnte Klimawechsel und ungewohnte Speisen das Verdauungssystem. Mit dem Urlaub verschiebt sich meist auch der normale Tagesrhythmus. Die innere Uhr gerät durcheinander. Man „muss“, wenn keine Toilette in der Nähe ist oder man kann nicht, weil das unhygienische Klo oder Zeitdruck die Verdauung blockieren.

Hierzu folgende Tipps:

Trinken: Gerade in warmen Urlaubsländern ist es wichtig, mindestens 2 Liter täglich zu trinken. Die Flüssigkeit hilft, den Darminhalt vorwärts zu befördern. Am besten geeignet ist Mineralwasser aus der Flasche. Vorsicht bei Leitungswasser! Es kann Bakterien oder Viren enthalten und Durchfall verursachen.

Essen: Lassen Sie sich im Urlaub mit landestypischen Spezialitäten verwöhnen. Aber vergessen Sie nicht, genügend Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Diese sind in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten. Hier gilt die wichtige Regel: Obst nur geschält und Gemüse gekocht.

Bewegung: Urlaub ist dazu da, die Seele baumeln zu lassen! Wer jedoch den ganzen Tag im Liegestuhl verbringt fördert die Trägheit des Darmes. Treiben Sie Sport: Spaziergänge, Schwimmen oder Beach-Volleyball bringen nicht nur die Verdauung, sondern den gesamten Organismus in Schwung und machen gute Laune.



Nebst einem Mittel gegen Durchfall gehört für einen unbeschwerteten Urlaub auch ein Mittel gegen Verstopfung in die Reiseapotheke. Geeignet sind beispielsweise pflanzliche Vielstoffgemische aus der Tibetischen Medizin, die regulierend auf das Verdauungssystem wirken.

Wir wünschen Ihnen wunderbare Ferien, gute Erholung und ein unbeschwertes Reisen!

Pflanzenportrait:Akelei (*lat. Aquilegia vulgaris L.*)

Die PADMA AG importiert nicht nur Pflanzen aus aller Welt, sie lässt sie auch in der Schweiz anbauen, wie z.B. die Akelei. Deren Anbau stellt für sechs Bauernfamilien aus dem Emmental und Oberrhein ein willkommenes Zusatzeinkommen dar. Für die Ernte der Kräuter setzen die Bauern selbst konstruierte Mähmaschinen ein. Mehr zur Akelei lesen Sie im Pflanzenportrait.



Hoher Besuch von Men-Tsee-Khang-Vertretern



Ende Mai besuchte eine Delegation des „Men-Tsee-Khang“-Instituts aus Dharamsala (MTK) die PADMA AG. Darunter befanden sich zwei Leibärzte des Dalai Lama. Dr. Dawa (li.), Direktor des MTK, Dr. Tsewang Tamdin (re.) sowie

Tenzin Jigme aus dem Bereich der Qualitätssicherung (Mitte) interessierten sich für die Herstellung von Kräuterarzneien nach „Good Manufacturing Practice“-Normen. PADMA-Präparate werden seit Jahren nach diesen international anerkannten Qualitäts-Standards hergestellt.

Ziel des Besuchs war ein Know-how-Transfer bezüglich der modernen Qualitätsanforderungen im neuen MTK-Labor. Dieses soll im Oktober 07 in Dharamsala in Betrieb genommen werden. Das MTK ist 1961 im Exil in Indien aufgebaut worden. Die offizielle Medizin-Hochschule des Dalai Lama gilt als die führende Ausbildungsstätte für Tibetische Ärzte.

In Zusammenarbeit mit „Project21“, einer Organisation der Universität und ETH Zürich, ist ein Buch über die Arbeit des Men-Tsee-Khangs sowie über die Traditionelle Tibetische Medizin entstanden. Die PADMA AG verschenkt 10 Exemplare an die schnellsten Newsletter-Abonnenten. Senden Sie Ihre Postadresse an: news@padma.ch. Das Buch „Tibetische Medizin“ ist im www.at-verlag.ch erschienen.



༄༅། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།

Pflanzenportrait: Akelei (*lat. Aquilegia vulgaris* L.)

Umgangssprachliche Namen

Adlerblume, Glockenblumen, Venuswagen, Handschuh, Harlekinsblume, Hoselätz, Narrenkappen, Schlotterhosen, Weiberkappen, Zigeuner-, Kaiser-, Teufels- oder Tintenglocken

Wissenschaftlicher Name

Aquilegia vulgaris L.

Familie

Hahnenfussgewächse (Ranunculaceae)

Botanische Beschreibung

Die Akelei ist eine mehrjährige Staude und wird zwischen 30 und 60 cm hoch. Ihr Wurzelsystem ist reich verzweigt und im Zentrum mit einer bleibenden Pfahlwurzel ausgestattet. Die aufrechten Blütenstängel wachsen aus einer Blattrosette, sind weit verzweigt und wie die Blütenstiele mit Drüsenhaaren versehen. Im Frühsommer blüht die Pflanze in dunkelblau oder dunkelviolet, selten in rosa oder weiss.

Die Blüte ist immer 5-teilig. Sie besteht aus äusseren, abstehenden Kelchblättern und kapuzenförmigen Kronblättern, den eigentlichen Nektarblättern. Diese sind meist nur schwach geöffnet, so dass ein Insekt, z.B. eine Hummel oder ein Tagfalter, nur den Kopf hineinstecken kann. Von der auffallenden, nickenden Blütenform leiten sich die zahlreichen Volksnamen ab (siehe Namen).



Vorkommen

Die Pflanze liebt sonnige bis halbschattige Standorte und kommt hauptsächlich in temperierten Gebieten der Nordhalbkugel vor.

Geschichte

Verschiedene Quellen gehen davon aus, dass die Römer die Pflanze nicht gekannt haben. Im frühen Mittelalter wird sie erstmals von Hildegard von Bingen gegen geschwollene Drüsen eingesetzt. Wegen ihrer aphrodisierenden Wirkung ist sie Bestandteil vieler Hexensalben. Im 15. Jh. verwendet Paracelsus die Akelei bei allen Arten von Steinen (in Nieren, Gallen, etc.) und Durchfall. Weitere Zeitgenossen verschreiben Teile der Pflanze bei: Gelbsucht, Skorbut, Windpocken, Masern, Frauenleiden, Potenzstörungen, Herzzittern, Ohren- und Au-

genkrankheiten sowie bei Krebs. Im Spätmittelalter sind nicht weniger als 273 Anwendungsmöglichkeiten der Akelei bekannt. Über die Herkunft des Namens gibt es verschiedene Theorien. Bei Hildegard von Bingen heisst die Pflanze "Aglaiä" oder „Agleya“. Diese Bezeichnung wird mit der indogermanischen Silbe „ak“, die „spitz“ oder „scharf“ bedeutet, in Verbindung gebracht. Andere Autoren leiten den Namen vom lateinischen „aquila“ = Adler ab, wegen der charakteristischen Blütenform. Die volkstümlichen Bezeichnungen "Venuswagen" und "Schlotterhose" spielen auf die der Pflanze zugeschriebenen erotisierenden Wirkungen an.

Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

Die Pflanze steht unter Artenschutz. Sie darf deshalb nur aus Anbau genutzt werden. Als medizinisch wirksame Teile gelten: die Wurzeln und die überirdischen Pflanzenteile, insbesondere die Blätter und Samen. Das Kraut enthält ein cyanogenes Glykosid, weshalb die Frischpflanze im Verdacht steht, giftig zu sein. Dies kann jedoch nicht auf getrocknete Akeleipflanzen übertragen werden und hier sind auch keine Vergiftungsfälle bekannt. Die Blüten enthalten Anthocyanidine, die Blätter verschiedene Flavonoide, darunter Isocytiside.

Wirkung

In den letzten Jahren ist das Forschungsinteresse an *Aquilegia vulgaris* L. wieder gewachsen. In diversen Studien konnten leberschützende (hepatoprotektive), anti-oxidative, antimikrobielle und anti-mutagene Eigenschaften nachgewiesen werden.

Bedeutung in der Tibetischen Medizin

In der Tibetischen Medizin Burjatiens werden verschiedene blaue und gelbliche *Aquilegia*-Spezies verwendet.

Name

ütpel onbo (blau) und ütpel serro (gelblich)

Geschmack

Süss und bitter

Wirkprinzip

neutral

Eigenschaften

leicht, kalt, stumpf und schwer

Anwendungsbereich

Aquilegia wird bei Augenleiden und so genannten Wind- und Gallefiebern eingesetzt. Bei Hitzekrankheiten des Blutes reguliert es den



༄། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།