



# PADMA-Newsletter Oktober 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

## Bewegen Sie Herzen am Weltherztag



„Bewegte Herzen“ ist eine neue Gesundheitsaktion der Padma AG. Mit einer elektronischen Postkarte unter [www.padma.ch/herzkarte](http://www.padma.ch/herzkarte) können alte Freundschaften aufgefrischt, gute Wünsche versendet oder liebe Menschen gegrüsst werden.

Die World Heart Federation macht am 30. September 07 mit dem Motto „healthy families, healthy community“ auf das Problem der weit verbreiteten Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufmerksam.

Zu den wichtigen Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählt der Stress. Ein Umfeld, das Geborgenheit, Sicherheit und Liebe vermittelt, kann helfen, mit belastenden Situationen und Druck gelassener umzugehen.

Damit wird ein Grundsatz der Jahrhunderte alten Tibetischen Medizin bestätigt: Das Herz gilt in Tibet als Quelle des Lebens und ist Sitz des Bewusstseins, der Psyche wie auch der Seele.

## Pflanzenportrait: Die Indische Gewürzllilie (lat. *Kaempferia galanga* L.)

Die Indische Gewürzllilie darf in südostasiatischen Küchen nicht fehlen. Die unterirdischen Knollen (siehe Bild) sind in getrockneter Form Bestandteil vieler Curry-Rezepturen. Die Pflanze wird in der Tibetischen Medizin u.a. bei der Behandlung von Blutgerinnseln eingesetzt.



Mehr dazu im Pflanzenportrait

## Früherkennung von Herzinfarkt und Schlaganfall-Risiko

Lange sind die Zusammenhänge zwischen der sogenannten Schaufensterkrankheit (Schmerzen beim Gehen,

PAVK) und Durchblutungsstörungen am Herzen oder Gehirn nicht erkannt worden.

Dies obwohl den Erkrankungen meist eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose) zugrunde liegt. Patienten mit PAVK weisen denn auch ein erhöhtes Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Risiko auf.

Arteriosklerose, die meist den ganzen Körper betrifft, verläuft lange „still“. Schmerz tritt in der Regel erst in einem späten Stadium auf. Um Folgeerkrankungen an Herz oder Gehirn vorzubeugen, ist eine frühzeitige Erkennung und Behandlung einer allfälligen PAVK wichtig.

Eine zuverlässige Methode zur Früherkennung ist der Knöchel-Arm-Index (engl. Ankle-Brachial-index, ABI). Hier wird der Blutdruck am Fussknöchel im Verhältnis zu jenem am Arm gesetzt. Ist der Wert kleiner als eins, deutet dies auf eine Minderdurchblutung der Beine und somit auf das Vorliegen von Arteriosklerose hin.



Der Haus- oder Facharzt kann diese schmerzlose Messung durchführen (siehe Bild) und wenn nötig, die Behandlung einleiten. Eine Begleittherapie mit PADMA 28 ist hier geeignet. Seine entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften wirken besonders bei chronischen Entzündungen, einem Hauptmechanismus der Arteriosklerose.

Für weitere Informationen zum Thema Durchblutungsstörungen und chronische Entzündungen wenden Sie sich bitte an Fachpersonal und lesen Sie die Packungsbeilage.

## Pokern ja – aber nicht mit der Gesundheit



Unter diesem Motto startet die PADMA AG dieser Tage die nationale Herbstkampagne für gesunde Durchblutung. Mit Pokerkarten, die zum Spielen gedacht sind, soll zum Nachdenken über den eigenen Gesundheitszustand angeregt werden.

Ob beim Poker, Jass, Black Jack oder Canasta: Mit dem PADMA 28 Poker hat man immer gute Karten. Kostenlos erhältlich: in Schweizer Apotheken und Drogerien so lange Vorrat.

༄༅། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།

# Pflanzenportrait: Die Indische Gewürzlilie (lat. *Kaempferia galanga* L.)

## Umgangssprachliche Namen

Indische oder Chinesische Gewürzlilie, Fingerwurz, Kentjurf-Pflanze, auch Kentjoer oder Tjekoer. Manchmal wird die Pflanze fälschlicherweise als kleiner Galgant bezeichnet.

## Wissenschaftlicher Name

*Kaempferia galanga* L.

## Familie

Ingwergewächs (Zingiberaceae)

## Botanische Beschreibung



Die Indische Gewürzlilie bildet ein bis drei grosse, stengellose, dicke Blätter aus, in deren Mitte eine kleine orchideen-artige Blüte wächst. Deren Farbe kann zwischen violett und weiss variieren.

Das Rhizom, ein unterirdisches Vermehrungsorgan, ist etwa 2 cm gross und kugelförmig. Auffällig sind die vielen dünnen wurzelartigen Ausläufer, die wie Finger alle in die gleiche Richtung wachsen. Diese "Finger" sind höchstens einen Zentimeter dick, aber bis zu 10 cm lang. *Kaempferia galanga* ist eine mehrjährige Pflanze. Die Gattung „*Kaempferia*“ ist nach dem deutschen Botaniker und Arzt Engelbert Kaempfer benannt (1651 bis 1716).

## Vorkommen

Heimisch in Indien, Anbau in Indien, auf Java und im Sudan.

## Geschichte

Die Indische Gewürzlilie ist seit dem Mittelalter bei uns bekannt. Sie wurde wegen ihres scharfen Geschmacks z.B. zum Würzen von Gerichten eingesetzt. Samuel Hahnemann nannte die Pflanze „Galgantkämpfer“ und schreibt, sie sei früher wie der kleine Galgant verwendet worden.

## Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

In vielen asiatischen Ländern wird das Rhizom als Heil- und Gewürzpflanze eingesetzt. Der Wirkstoff ist als „*Kaempferia galanga* Rhizom“ bekannt. In der traditionellen asiatischen

Medizin wird es gegen Bluthochdruck, Husten, Infektionen der oberen Atemwege, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Malaria, Depressionen sowie bei Fieber und Rheuma angewendet. Auch als Haarwaschmittel gegen Schuppen leistet das Rhizom gute Dienste.



Vermutungen zufolge wird diese Pflanze in Papua Neuguinea unter der Bezeichnung „Maraba“ psychoaktiven Pflanzenmischungen beigefügt. Wegen ihrer anregenden und Wärme erzeugenden Eigenschaften unterstützt sie die Wirkung von schamanischen Ritualen. Eine halluzinogene Wirkung des Rhizoms selbst konnte bisher nicht nachgewiesen werden.

## Wirkung

Die Gewürzlilie enthält ätherisches Öl mit den Hauptkomponenten Zimtsäureethylester und *p*-Methoxyzimtsäureethylester. In experimentellen Studien zeigten sich folgende Eigenschaften: antibakterielle, antivirale, antioxidative und gefässerweiternde Wirkungen.

## Bedeutung in der Tibetischen Medizin

In der Tibetischen Medizin werden unter der Bezeichnung *sga skya* sowohl die Indische Gewürzlilie als auch das Rhizom des Ingwergewächses *Hedychium spicatum* verwendet.

## Name

*sga skya* oder *sga smug*

## Geschmack

scharf, bitter und adstringierend

## Wirkprinzip

wärmend

## Anwendungsbereich

Die Pflanze wird in der Tibetischen Medizin allgemein bei kombinierten Wind-Schleimstörungen, insbesondere bei Störungen der Verdauungshitze sowie zur Auflösung von Blutgerinnseln eingesetzt.



འབྲུག་གི་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་སྐྱེས་།།