



Einschlafprobleme wegen kalter Füsse

Kalte Füsse hindern 13% der Schweizer Wohnbevölkerung im Winter am Einschlafen. Dies ergab eine repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstitutes DemoSCOPE im Auftrag der PADMA AG. Frauen sind von diesem Phänomen drei Mal stärker betroffen als Männer. Auch liegen die Frauen deswegen nachts länger wach.

Kalte Füsse sind - isoliert betrachtet - selten eine ernsthafte Erkrankung, können aber in Kombination mit anderen Faktoren die Gesundheit sehr wohl beeinträchtigen. Denn wenn dem Körper während Wochen, Monaten oder sogar Jahren Schlaf entzogen wird, kann dies gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Das Immunsystem wird durch die mangelnde Regeneration auf Dauer geschwächt und das Risiko für Krankheiten steigt.

Um im Winter fit zu bleiben, sollte nicht nur auf vitaminreiche Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft geachtet werden, sondern auch auf konstant warme Füsse. Sind sie häufig unterkühlt, kann dies ein Zeichen für Durchblutungsstörungen sein. In diesem Fall helfen gezielte Bewegung, Wechselbäder oder eine Kur mit PADMA 28. Die Kräuterformel fördert die Durchblutung und unterstützt das Immunsystem.



Lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie eine Fachperson. In Apotheke oder Drogerie erhalten Sie weitere Tipps zum Thema „kalte Füsse“.

Österreich: Formel für die Nerven

„Srog ‘zin 10“ ist eine klassische Tibetische Rezeptur mit adstringierendem Geschmack sowie wärmenden Eigenschaften. Die Kräutermischung hilft die rLung-Energie zu harmonisieren.



Seit Ende 2007 ist ein Nahrungsergänzungsmittel unter dem Namen „Padma Nervotonin®“ in Österreich erhältlich, welches auf der Tibetischen Rezeptur „Srog ‘zin 10“ basiert. Gewürznelken, Muskatnuss und Weihrauch sorgen u.a. für natürliche Gelassenheit, Ruhe, innere Balance, natürlichen Schlaf und sind nervenstärkend wie auch ausgleichend.

Pflanzenportrait: Spitzwegerich (lat. *Plantaginis lanceolata* L.)

Spitzwegerich bedeutet „König am Wegesrand“. Der Name rührt von der vielseitigen medizinischen Verwendung der Pflanze her. Ob in Ost oder West: Ärzte schätzen ihre entzündungshemmenden und blutstillenden Eigenschaften.



Mehr dazu im Pflanzenportrait. Daran wird der Spitzwegerich unter dem Mikroskop u.a. erkannt: im Bild ein Drüsenhaar mit zylindrischem Stiel und einem kegelförmigen Köpfchen.

Diplomatin mit Pinsel und Farbe



Dianne Aigaki engagiert sich auf eine ungewöhnliche Weise für die Anliegen Tibets: Die Amerikanerin hält wild wachsende tibetische Arzneipflanzen akkurat mit Pinsel und Farbe fest. Das tut sie einerseits um die teilweise bedrohten Blumen detailgetreu für die Nachwelt festzuhalten, andererseits um das Interesse für die tibetische Kultur zu wecken. Einen Einblick in Dianne Aigaki's Arbeit gibt ihre Homepage: <http://www.aigakiart.com/wildflowers.htm>

Die Autorin und wissenschaftliche Zeichnerin versteht ihre Arbeit in der Tradition ihrer Berufszunft. Bereits im 16. Jahrhundert reisten Illustratoren mit den Entdeckern von Europa nach Asien, um mit ihren Zeichnungen Eindrücke von der „anderen“ Welt nach Hause zu bringen. Trotz Digitalkamera sind solche Illustrationen in der Wissenschaft nach wie vor gefragt. Dies, weil sie genauer sind und Angaben z.B. über Grössenverhältnisse, Farbe und viele Details enthalten.

Die Autorin und wissenschaftliche Zeichnerin versteht ihre Arbeit in der Tradition ihrer Berufszunft. Bereits im 16. Jahrhundert reisten Illustratoren mit den Entdeckern von Europa nach Asien, um mit ihren Zeichnungen Eindrücke von der „anderen“ Welt nach Hause zu bringen. Trotz Digitalkamera sind solche Illustrationen in der Wissenschaft nach wie vor gefragt. Dies, weil sie genauer sind und Angaben z.B. über Grössenverhältnisse, Farbe und viele Details enthalten.

„Der Traum von einer türkisfarbenen Biene“: Wer sich für die tibetische Fauna und Flora interessiert, kann mit Dianne Aigaki im Juli oder August nach Kham/Tibet reisen. Dort bietet sie zusammen mit Didier Roguet, Kurator und Konservator des Botanischen Gartens Genf oder Steven King, Ethnobotaniker, Autor und Abenteurer, zwei Expeditionen für Zeichner, Fotografen, Botaniker, Ethnobotaniker oder Abenteurer an: <http://www.dianneigaki.com/tibet/index.html>

Pflanzenportrait: Spitzwegerich (lat. *Plantago lanceolata* L.)

Umgangssprachliche Namen

Spitzfederich, Spiesskraut, Schlangenzunge, Königskraut, Heilwegerich, Lügenblatt, Lungenblattl, Rippenkraut, Wegbreite, Wegreich. Das Wort „Wegerich“ entstammt dem Althochdeutschen (von wega = Weg und rih = König). Der Name wird mit „Wegbeherrscher“ oder „König am Wegesrand“ übersetzt.

Wissenschaftlicher Name

Plantago lanceolata L. Der Gattungsname ist aus dem lateinischen „planta“ (Fusssohle) abgeleitet und nimmt Bezug auf die schuhförmigen Blätter. Auch die Bezeichnung der Art „lanceolata“ (Lanze, Spieß) bezieht sich auf deren Form.



Familie

Wegerichgewächse (Plantaginaceae)

Botanische Beschreibung

Der Spitzwegerich hat einen ausgeprägten Wurzelstock, der im Frühling lanzettförmige Blätter austreibt. Diese sind schmal, mit fünf deutlich ausgebildeten Blattnerven versehen und vorne spitz. Der kantige Stängel wächst senkrecht und ohne Verzweigungen nach oben und trägt an der Spitze eine bräunliche Blüte in Ährenform. Aus dieser entwickeln sich später Früchte mit Kapseln, die jeweils zwei Samen enthalten.

Vorkommen

Die Pflanze war ursprünglich nur in Europa heimisch, inzwischen kommt sie auf der ganzen Welt vor.

Geschichte

Bereits in der Vorzeit und Antike wurde der Spitzwegerich als Heilpflanze und Nahrungsmittel genutzt. Später standen Wegericharten bei den Ärzten des Mittelalters in hohem Ansehen. Hildegard von Bingen und Albertus Magnus empfahlen das Kraut sowohl zur innerlichen wie auch zur äusserlichen Anwendung. Es wurde bei Blasen-schwäche, Leberleiden, Durchfallerkrankungen, Sodbrennen, Asthma, Husten, Spulwürmern, Fieber, Gicht, Rheuma, Augenentzündungen und Insektenstichen verwendet. Aufgrund seiner vielfältigen Heilwirkungen wird der Spitzwegerich im Volksmund auch "Heilwegerich" genannt.

Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

Beim Spitzwegerich werden die frischen oder getrockneten oberirdischen Teile verwendet, die vor allem aus Blättern und Stängeln bestehen. Diese enthalten wertvolle Schleimstoffe, Glykoside (u.a. Au-

cubin), Flavonoide, Gerbstoffe, Vitamine A, C, und K sowie Mineralien (u.a. Kieselsäure).

Wirkung

Spitzwegerichblätter wirken adstringierend, reizmildernd, entzündungshemmend, immunmodulierend und antibakteriell. Letztere Wirkung wird durch den Stoff Aucubigenin hervorgerufen, welcher mit Hilfe von Enzymen im Darm gebildet wird. Die Pflanze kommt zur Hauptsache bei Katarrhen der Atemwege sowie bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut zum Einsatz. Traditionell wird der Spitzwegerich auch bei Verdauungsstörungen und Hautirritationen sowie Schürf- und Quetschungen verabreicht. Wird ein zerkautes Spitzwegerichblatt auf Wunden aufgelegt, kann es ein fehlendes Pflaster oder Desinfektionsmittel, z.B. unterwegs auf Wanderungen, ersetzen. In klinischen Studien wurde die Wirksamkeit bei Husten sowie die entzündungshemmenden und Bronchien erweiternden Eigenschaften bestätigt. In experimentellen Studien zeigte sich ferner eine Leber schützende Wirkung sowie eine Beschleunigung der Blutgerinnung.

Bedeutung in der Tibetischen Medizin

Der Spitzwegerich gehört zur Gruppe der Pflanzen, die als „tha ram“ bezeichnet werden. Am häufigsten werden im Himalaja die Arten *Plantago depressa* Willd. und *Plantago himalaica* Pilger gesammelt.



Name:

Tha ram

Geschmack:

süß, adstringierend; gelegentlich auch bitter oder sauer.

Eigenschaften:

leicht und kühl

Wirkprinzip:

kühlend

Anwendungsbereich

Der Spitzwegerich heilt Durchfall als Folge einer „heissen“ Erkrankung, trocknet Lymphflüssigkeit, kuriert Entzündungen der Lunge und stoppt Blutungen. Weitere Einsatzgebiete sind Nierenerkrankungen sowie Schwierigkeiten beim Harnlassen.

ལྷོ། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།