



PADMA-Newsletter April 2008

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

Tibetische Medizin in Deutschland studieren

Seit 15 Jahren können Ärzte am Institut für Ost-West Medizin in Bad Homburg in Kooperation mit der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) eine Zusatzausbildung in Tibetischer Medizin absolvieren.



Diese ist einzigartig in Europa und wird von dem erfahrenen Tibetischen Arzt Dr. Pasang Y. Arya T. Sherpa geleitet. Die Newsletter-Redaktion hat Frau Sonja Marić, M.A., Leiterin des Instituts für Ost-West Medizin zum Kurzinterview getroffen.

Frau Marić, wo liegt der Ausbildungs-Schwerpunkt ?

Er liegt in der Vermittlung von interessanten und wichtigen Konzepten, die dem westlichen Arzt einen neuen Zugang zu Gesundheit und Krankheit, zu Krankheitsursachen, Symptomen und Krankheitsprozessen ermöglichen. Besondere Ausbildungsinhalte sind neben den wichtigsten Therapieformen z. B. das Erlernen von Puls- und Zungendiagnostik. Unsere Grundausbildung setzt ihre Schwerpunkte in Theorie und Praxis so, dass eine sinnvolle Integration in die moderne Medizin erfolgen kann. Von der Tradition ausgehend konnte und kann damit wertvolles Know-how für die zukünftige Entwicklung der Tibetischen Medizin im Westen erschlossen werden.

Gibt es Rückmeldungen über Behandlungserfolge?

Die meisten Absolventen berichten oft bereits während ihrer Ausbildung über erste Behandlungserfolge vor allem bei chronischen und psychosomatischen Erkrankungen. Die ganzheitliche Medizintheorie mit ihren Ausprägungen in Konstitution, Psyche, Ernährung und Lebensweise wird von vielen Ärzten als große Bereicherung empfunden und begeistert auch die Patienten.

Zur Feier des 15-jährigen Ausbildungsjubiläums hat Sonja Marić interessante Referenten nach Bad Homburg/D eingeladen. Sie werden am 31. Mai 2008 das Thema „Tibetische Medizin im westlichen Kontext“ unter verschiedenen Aspekten beleuchten. Die Veranstaltung richtet sich an Ärzte und interessierte Laien. Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.ostwestmedizin.de

Pflanzenportrait: Goldfingerkraut (lat. *Potentilla aurea* L.)



Das Goldfingerkraut wird eigens für die PADMA AG im Emmental angebaut. Ausser in der Homöopathie findet die Pflanze heute kaum noch Verwendung. Mehr dazu im Pflanzenportrait.

Von heissen Zwiebeln und coolen Kartoffeln

Mit den ersten Sonnenstrahlen beginnt nicht nur die Natur aufzublühen, auch der Mensch verspürt Frühlingsgefühle. Nach der langen Winterpause ist das Bedürfnis nach Licht, Farben und leichteren Stoffen gross. Doch Achtung: wer jetzt vorschnell zu bauchfreien Tops und kurzen Hosen greift, wird rasch zum Erkältungsopfer.

Der Körper braucht Zeit, seinen Wärmehaushalt an die helleren Tage anzupassen. Wer seinen Organismus dabei unterstützen will, kann dies am besten über die Ernährung tun. Um gesund zu bleiben, ist aus tibetischer Sicht ein starkes „Verdauungsfeuer“ von entscheidender Bedeutung. Aus diesem Grund werden Lebensmittel und Getränke in „kühlend“ oder „wärmend“ eingeteilt (Wirkprinzip). Damit wird unmittelbar die Aktivität unseres Verdauungssystems gedrosselt oder angekurbelt.

- „wärmend“ sind Nahrungsmittel mit einem scharfen, sauren oder salzigen Geschmack, wie z.B. Hülsenfrüchte oder Gewürze. Diese kurbeln die Verdauungshitze an.
- Als „kühlend“ werden Nahrungsmittel mit einem herben, süssen oder bitteren Geschmack bezeichnet, wie Früchte oder Gemüse. Sie verlangsamen die Verdauung.
- In der dritten Gruppe finden sich die neutralen Lebensmittel, wie z.B. der Spargel oder Pilze. Diese haben keinen Einfluss auf das Verdauungsfeuer.



Um den Wärmehaushalt im Körper zu beeinflussen, spielt nicht nur die Zuordnung der Lebensmittel, sondern auch deren Zubereitung eine Rolle. Wer sich ausschliesslich von Rohkost und Salaten ernährt, tut seinem Körper nicht unbedingt Gutes. Um die darin gespeicherten Nährstoffe zu erschliessen, benötigt er nämlich einen hohen Bedarf an Eigenenergie. Hier rät die Tibetische Medizin, öfters warme Malzeiten, auch in der Übergangszeit, zu sich zu nehmen.

Mehr zum Thema Tibetische Medizin und Ernährung steht im neuen Buch der Medizinuniversität Men-Tsee-Khang in Dharamsala/Indien. Die PADMA AG verlost 10 Bücher mit dem Titel „Tibetan Medical Dietary Book: Vol 1 (Vegetables)“ in englischer Sprache. Ist der Spargel ein kühlendes, wärmendes oder neutrales Lebensmittel? Schreiben Sie die Antwort bis zum 17. April an news@padma.ch. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

༄༅། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།

Pflanzenportrait: Goldfingerkraut (lat. *Potentilla aurea* L.)

Umgangssprachliche Namen

Goldfingerkraut, Goldgelbes Fingerkraut

Wissenschaftlicher Name

Potentilla aurea L.

Familie

Rosengewächse (Rosaceae)

Botanische Beschreibung

Mehrjähriges, 5-20 cm hohes Kraut mit ziemlich dickem, verzweigtem Wurzelstock. Die untersten Blätter sind fünfteilig gefingert, was den Namen „Fingerkraut“ erklärt. Ausserdem sind sie am Rand und auf der unteren Seite glänzend seidig behaart. Die Blütenblätter sind goldgelb und besitzen zur Mitte hin einen orangefarbenen Fleck (Saftmal).



Vorkommen

Das Goldfingerkraut bevorzugt saure, trockene Böden und ist in einer Höhe zwischen 1300 bis 3200 Meter ü M. in den Alpen zu finden. Die Gebirgspflanze ist vor allem in Mittel- und Südeuropa heimisch.

Geschichte

Die Pflanze gilt in der Volksheilkunde der Gebirgsländer Europas als Heilmittel. Als Tee zubereitet wird sie gegen Durchfall eingesetzt, als Abkochung äusserlich zum Baden schlecht heilender Wunden und zum Spülen bei entzündetem Zahnfleisch oder Halsentzündung. Im letzten Jahrhundert wurde der Pflanze eine insulin-artige Wirkung zugeschrieben, weshalb sie bei Diabetes zum Einsatz kam. In der modernen Phytotherapie ist sie heute eher in Vergessenheit geraten. Hingegen wird die frisch blühende Pflanze in der Homöopathie zu einer Essenz verarbeitet.

Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

In der Phytotherapie wird das blühende Kraut getrocknet eingesetzt. Es beinhaltet Stoffe wie Polyphenole, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren sowie wenig Gerbstoffe.

Wirkung

Das Goldfingerkraut hat auf Grund seiner Inhaltsstoffe eine entzündungshemmende und leicht adstringierende Wirkung, was die volkshilfkundliche Anwendung untermauert.

Bedeutung in der Tibetischen Medizin

In Tibet wachsende, gelbblühende *Potentilla*-Arten werden unter der Bezeichnung *spen nag* verwendet. Sie sollen Erkrankungen der Brust heilen und bei Verdauungsbeschwerden und Lungenkrankheiten helfen.

Das europäische Goldfingerkraut wird in der Tibetischen Medizin folgendermassen charakterisiert:

Name:

Tibetische Arten *spen nag*, europäische Arten, Name nicht bekannt.

Geschmack:

süss

Eigenschaften:

schwer, flüssig, stabil, kalt, stumpf, glatt, ölig, beweglich

Wirkprinzip:

neutral

Anwendungsbereich

Das Goldfingerkraut hilft bei gleichzeitiger Störung der Feuer- und Wind-Energie .



ལྷོ། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།