



PADMA-Newsletter Oktober 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

Ja zur Komplementärmedizin an der Urne

2009 entscheidet das Schweizer Stimmvolk über die Zukunft der Komplementärmedizin in der Schweiz. Wir haben dem Sprecher der Volksinitiative "Ja zur Komplementärmedizin", Walter Stüdeli, drei Fragen gestellt.



Walter Stüdeli, worüber wird nächstes Jahr abgestimmt?

Es wird über den direkten Gegenvorschlag abgestimmt, den das Parlament am 3. Oktober verabschiedet hat. Dieser Gegenvorschlag enthält die gleichen Kernforderungen wie die Volksinitiative: Wiederaufnahme von fünf komplementärmedizinischen Richtungen in der Grundversicherung, nationale Diplome für nichtärztliche Therapeuten, Integration der ärztlichen Komplementärmedizin in Lehre und Forschung sowie Wahrung des bewährten Heilmittelschatzes.

Wieso haben Sie Ihre Initiative zurückgezogen?

Der Initiativtext unterscheidet sich nur im Wort „umfassend“ vom Gegenvorschlag. Das Initiativkomitee ist auf den Kompromiss eingetreten, weil die Kernforderungen auch mit dem direkten Gegenvorschlag umgesetzt werden können. Die Chancen, die Abstimmung zu gewinnen, sind jedoch höher, weil das Parlament und die Kantone die Vorlage unterstützen.

Wann wird der Abstimmungstermin bekannt gegeben?

Die Abstimmung muss 2009 stattfinden. Der Bundesrat hat 4 Termine zur Auswahl. Wir rechnen damit, dass die Entscheidung in den nächsten Wochen fällt.

Bitter macht fitter

Sekundäre Pflanzenschutzstoffe wie etwa bitterschmeckende Flavonoide aus dem Rotwein oder Grüntee aber auch Scharfstoffe aus Senfsamen oder Chilischoten besitzen vielfältige Wirkungen. Sie fungieren als Antioxidantien gegen aggressive Sauerstoffradikale im Blut oder können die übermässige Lust nach Süßigkeiten auf natürliche Weise bremsen.



Die erfolgreiche Buchautorin und Expertin der Tibetischen Medizin, Dr. Andrea Überall, hat ihr umfangreiches Wissen über die Wirkung pflanzlicher Geschmacksstoffe sowie entsprechende Fallberichte in ihrem neuen Buch „Dr. Andrea Überall's Herb- und Bitterstoffcode“ veröffentlicht.

Wir verlosen 10 Bücher an die schnellsten Newsletter-Abonnenten. Schicken Sie dazu Ihre Adresse zusammen mit dem Stichwort „Bitter macht fitter“ an news@padma.ch.

Unser Ironman in Hawaii



Er ist der erste 50-jährige, der für 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen weniger als 9 Stunden gebraucht hat. Jetzt will Helge Babel auch am härtesten Rennen der Welt seine Alterskategorie gewinnen.

Wir drücken dem Triathleten am 11. Oktober 2009 beim Start zum Ironman in Hawaii alle Daumen. Mehr Infos unter www.helgebabel.com oder www.ironman.com

Dankeschön für Ihre Meinung

Wir haben nicht mit so vielen positiven Rückmeldungen gerechnet. Herzlichen Dank. Es haben sich insgesamt rund 250 Personen an der PADMA-Umfrage beteiligt. Lesen Sie mehr zu den Resultaten und Fragen, die immer wieder gestellt wurden unter:



www.padma.ch/de/newsletter/08/Umfrage_Resultate.shtml

Pflanzenportrait: Echte Aloe (lat. *Aloe barbadensis* MILL.)



Die meisten kennen die echte Aloe aus der Kosmetikindustrie. Dort wird das in den Blättern enthaltene Aloe-vera-Gel zu Salben, Crèmes etc. verarbeitet. Doch was nur wenige wissen: der Saft der Pflanze ist ein hochwirksames Abführmittel.

Mehr dazu im Pflanzenportrait.

Padma sorgt für leuchtende Herzen

Mit dem Reflektor-Herz soll an die Risikofaktoren von Durchblutungsstörungen wie falsche Ernährung, Rauchen oder Stress erinnert werden. Ausserdem sorgt es diesen Herbst für mehr Sicherheit im Strassenverkehr.



Das PADMA 28-Symbol ist ab sofort kostenlos in Schweizer Apotheken und Drogerien erhältlich.

ཨ། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།

Pflanzenportrait: Echte Aloe (lat. *Aloe barbadensis* MILL.)

Umgangssprachliche Namen

Aloe vera, Curaçao-Aloe, Wüstenlilie

Wissenschaftlicher Name

lat. *Aloe barbadensis* Mill.

Familie

Affodillgewächse (Asphodelaceae, früher Liliaceae)

Botanische Beschreibung

Die Pflanze gehört zu den Sukkulente n und kann bis zu 10 Jahre alt werden. Die zahlreichen, bis zu 50cm langen Blätter sind in einer aufrechten, dichten Rosette angeordnet.



Sie sind recht dick und fleischig, graugrün mit häufig roter Färbung sowie gezähnt. In der Mitte der Rosette entspringt der einfache oder ein- bis zweimal verzweigte Blütenstand mit gelb blühenden Blütentrauben.

Vorkommen

Die ursprüngliche Heimat ist unbekannt. Möglicherweise hat sich die Pflanze vom Sudan oder der arabischen Halbinsel aus verbreitet. Kultiviert und verwildert ist sie in Nord-Afrika, im Nahen Osten, in Asien (v.a. Indien), im gesamten südlichen Mittelmeerraum, auf Madeira, den Kapverden und den Kanarischen Inseln. Auch in Mittel- und Südamerika wurde sie eingeführt. Alle Aloearten sind geschützt, weshalb nur Pflanzen aus Anbau verarbeitet werden.

Geschichte

Die ältesten Aufzeichnungen zur Anwendung der Aloe stammen aus Ägypten und sind etwa 6000 Jahre alt. Seit dem Altertum wird die Pflanze auch in Europa für innere und äussere Zwecke medizinisch und kosmetisch eingesetzt. Sie galt als Jungbrunnen, Schönheitselixier und Wundheilmittel. Unklar ist allerdings, um welche Aloe- und Zubereitungs-Arten es sich bei den Beschreibungen jeweils handelte.

Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

Es werden der eingedickte Blattsaft unter der Bezeichnung "Barbados-Aloe" sowie das sogenannte Aloe-vera-Gel genutzt. Zur Gewinnung des Blattsaftes werden die Blätter unten angeschnitten, so dass der Saft auslaufen kann. Anschliessend wird er getrocknet. Barbados-Aloe enthält abführend wirkende Inhaltsstoffe wie Anthranoide.

Zur Gewinnung des Aloe-vera-Gels wird nach dem Auslaufen

des Saftes das Blatt aufgeschnitten, das Speichergewebe herausfiletiert und die im Gewebe gespeicherte Flüssigkeit (das eigentliche 'Gel') ausgepresst. Die schleimartige Substanz enthält Polysaccharide, Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, Aminosäuren und Spurenelemente.

Wirkung

Aloe-vera-Gel wird vor allem zu kosmetischen Zwecken eingesetzt. Barbados-Aloe wird häufig in Abführmitteln verwendet, da der Blattsaft über eine zuverlässige abführende Wirkung verfügt.



Durch das Eindicken erhöht sich die Konzentration der dafür verantwortlichen Anthranoide. Deshalb verlangen Arzneimittelbehörden, dass nur Trockenextrakte mit einem vorgegebenen Anthranoidgehalt verwendet werden dürfen. Ausserdem weist Barbados-Aloe einen bitteren Geschmack auf und regt die Verdauung und den Gallenfluss an.

Bedeutung in der Tibetischen Medizin

Auch die Tibetische Medizin kennt die Aloe. Ihr Name ist von Sanskrit *kumari* abgeleitet.

Name:

ku ma ra

Geschmack:

bitter und süss

Wirkprinzip:

kühlend

Anwendungsbereich:

Ku ma ra gilt als abführend und verjüngend und wird als Kombinationspartner in Arzneimitteln verwendet, welche bei Vergiftungen, Leber- und Gallenblasen-Erkrankungen, Blutungen sowie Hautkrankheiten eingesetzt werden.

Alle beschriebenen Pflanzen sind Bestandteile der Padma Rezepturen. Die einzelnen Pflanzenportraits erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sind in keiner Weise als Therapie-Empfehlung gedacht. Falls Sie an einer Krankheit leiden, lassen Sie sich von medizinischen Fachpersonen beraten und behandeln.

Die Pflanzenportraits sollen die Wertschätzung und das Verständnis für die komplexen Formeln der Tibetischen Medizin wecken. In der Tibetischen Medizin werden pflanzliche Wirkstoffe fast ausschliesslich als Kombinationsarzneimittel eingesetzt. Viel Spass beim Lesen!

༄། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།