



PADMA-Newsletter Dezember 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

Auf den Spuren der Tibetischen Medizin



Seit dem 17. Jh. ist die Tibetische Medizin in Burjatien, Russland, Teil der lokalen Gesundheitslehre. Anlässlich einer internationalen Medizin-Konferenz sind PADMA-Vertreter im Sommer nach Ulan Ude (siehe Bild) eingeladen worden.

Im Zentrum für orientalische Medizin führten die Tibetischen Ärzte ihre neueste Entwicklung vor: Die Pulsdiagnose per Computer. Das Verfahren soll in einigen Jahren in der Praxis nutzbar sein.



Auch PADMA 28 ist in Burjatien nicht unbekannt, der Gesundheitsminister (Bild li.) erhielt beim Besuch der Padma-Delegation im Zentrum für orientalische Medizin eine Schachtel von Herbert Schwabl, PADMA AG (Bild re.) überreicht.

40 Jahre Buddhistisches Kloster Rikon

In den 60er Jahren sind viele Tibeterinnen und Tibeter in die Schweiz geflüchtet. Dort gewährte man ihnen Asyl und gab ihnen Arbeit, z.B. im Tösstal bei der Kochgeschirr-Herstellerin „KUHNS RIKON“. Um den tibetischen Mitarbeitenden den Verlust ihrer Heimat und die Konfrontation mit der neuen, völlig fremden Kultur zu erleichtern, wurde auf Rat Seiner Heiligkeit, des Dalai Lama, in Rikon 1968 ein tibetisches Kloster erbaut. Es war das erste in Europa. Auch heute noch steht die Beheimatung der tibetischen Gemeinschaft an oberster Stelle. Das Tibet-Institut trägt ausserdem zur Wahrung der tibetischen Kultur bei, pflegt den Kontakt mit Interessierten aus dem Westen und dient als Forschungsstätte.

Anlässlich des 40-jährigen Jubiläums des Tibet-Institut in Rikon ist das Sachbuch „Tibetisches Juwel“ im Werd Verlag erschienen. Wir verlosen 10 Bücher. Senden Sie Ihre Adresse sowie das Stichwort: „40 Jahre Tibet-Institut Rikon“ bis 15.12.2008 an news@padma.ch.



Gesundheitstipps vom Tibetischen Arzt

Aufgrund der zahlreichen Rückmeldungen in der August-Umfrage unseres Newsletters hat sich die Redaktion dazu entschlossen, die zweite Seite wie folgt zu nutzen: Das Pflanzenportrait wird weitergeführt, erscheint jedoch nur noch bei jeder zweiten Ausgabe. Ergänzt wird das Pflanzenportrait mit einer neuen Serie, in der ein Tibetischer Arzt die Entstehung gesundheitlicher Störungen aus Sicht der Tibetischen Medizin erläutert.

Dr. Lobsang Shrestha erklärt in dieser Ausgabe die Ursachen von Verdauungsbeschwerden. Dr. Shrestha lebt und arbeitet in Barcelona. Er gibt sein Wissen über die Tibetische Medizin regelmässig in Ausbildungskursen u.a. in Zürich weiter. Mehr Informationen unter: www.ig-tibetische-medizin.ch.



Selbst-Test „Welcher Verdauungstyp bin ich?“

Welche Lebens- und Ernährungsgewohnheiten tragen zu einer gesunden Verdauung bei? Was kann helfen, die eigene Verdauung zu verbessern?



Anhand eines neu entwickelten Fragebogens mit integriertem Typentest erfährt der Leser oder die Leserin Wissenswertes rund um die eigene Verdauung. Der Selbst-Test kann zur Zeit kostenlos in Schweizer Apotheken und Drogerien bezogen werden.



Wir wünschen Ihnen, Ihrer Familie, Freunden und Kollegen erholsame Festtage sowie ein gesundes und glückliches neues Jahr.

Ihre PADMA Newsletter-Redaktion.

། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། །

Tibetische Medizin: Verdauungsbeschwerden

Wie entstehen Verdauungsprobleme?

Es gibt ganz unterschiedliche Ursachen. Solche, die mit der Ernährung in Zusammenhang stehen, mit gesundheitsschädigenden Stoffen, die in unserer Nahrung enthalten sind wie beispielsweise Pestizide, Antibiotika etc. aber auch mit Gewohnheiten, die nicht unserem Energie-Typ entsprechen oder ein unpassendes Klima, um nur einige davon aufzuzählen. Im Zentrum steht aber sicherlich die richtige Ernährung, denn sie ist unser wichtigster Energielieferant und stärkt sowohl den Körper als auch die Psyche. Hier sind ein paar Tipps für eine gute Verdauung:

- Der wichtigste Grund für eine schlechte Verdauung ist ein schlechtes Verdauungsfeuer. Es wird durch die Konsumation von übermässig bitteren, herben und süssen Lebensmitteln, aber auch zu viel Rohkost, schwere Mahlzeiten, sowie Nahrungsmitteln und Getränken direkt aus dem Kühlschrank verursacht.
- Vermeiden Sie es, unregelmässig zu essen, sich zu überessen, und achten Sie darauf, qualitativ hochwertige Produkte in Ihrer Küche zu verwenden.
- Vertrauen Sie ihrem Körper und essen Sie keine verdorbenen Lebensmittel. Wenn Sie nicht sicher sind, verzichten Sie lieber auf die Reste vom Vortag.
- Verdauungsprobleme werden auch durch zu leichte Kleidung verursacht (Abkühlung des Bauches).
- Setzen Sie sich nicht auf feuchte oder kalte Flächen.
- Versuchen Sie, den Kontakt mit kaltem Wasser und Kälte zu reduzieren.
- Auch Stress, psychische Spannungen und Nervosität reduzieren das Verdauungsfeuer.

Welche Symptome sind typisch?

Typische Symptome sind eine schwere und träge Verdauung, generelles Unwohlsein und Müdigkeit, Blähungen, kalte Hände und Füsse. Gelegentlich können gastritische Probleme (Entzündungen der Magenschleimhaut), Geschwüre oder sogar Krebs auftreten. Ein chronisch unzureichendes Verdauungsfeuer kann die Leber, Milz, den Darm und Teile des Dickdarms (Kolon) in Mitleidenschaft ziehen.

Gibt es Arzneimittel, die Sie empfehlen?

Als erstes würde ich die Einnahme von Tibetischen Kräutertabletten empfehlen, um das Verdauungsfeuer anzukurbeln und die Verdauungsfunktion zu verbessern. Hier empfehle ich die Formeln *Se 'bru 5* (gesprochen: *Sendu 5*), *„Se 'bru 13“* oder, *„Se 'bru Dangne“* (gesprochen: *Sendu Dang-je*). Daneben rate ich Menschen mit schwacher Verdauung, ausschliesslich warme Mahlzeiten sowie warme Getränke zu sich zu nehmen. Achten Sie darauf, ihren Körper mit sauer, salzigen und scharf Geschmacksrichtungen, in Massen genossen, zu versorgen. Essen Sie leichte und für Sie gut verträgliche Menues, die aus hochwertigen Lebensmitteln zubereitet werden. Halten Sie Ihre

Körpermitte durch entsprechende Kleidung warm. Und trinken Sie regelmässig abgekochtes warmes Wasser.

Welche äusserlichen Therapien gibt es?

Gute Erfahrungen habe ich mit warmen Ölmassagen im Bereich der Lenden und des unteren Verdauungstraktes gemacht. Sie können dazu ein spezielles Massageöl oder erwärmtes Sesamöl aus der Küche verwenden. Von Zeit zu Zeit würde ich eine Anwendung mit Horne, heissen Öl-Applikationen auf Energiepunkte, empfehlen. Diese würde ich im Bereich des Bauchnabels, dem unteren Verdauungstrakt und den Nieren ansetzen. Zu empfehlen sind auch Wickel mit Tsampa, dem tibetischen Getreide.

Können Körperübungen helfen?

Am besten ist es, sich am frühen Morgen zu bewegen. Versuchen Sie auf dem Weg zu ihrer Arbeit ein Stück zu gehen oder machen Sie einfache Übungen wie Kniebeugen. Vermeiden Sie Anstrengungen, wenn Sie schwer gegessen oder einen vollen Magen haben.

Welche Geisteshaltung ist von Nutzen?

Was ich meinen Patienten immer wieder sage: Achten Sie darauf, dass Sie eine gewisse Disziplin in Ihr Leben bringen. Das heisst: Machen Sie nicht alles gleichzeitig! Wenn Sie essen, nehmen Sie sich dafür Zeit und geniessen es. Kauen Sie gut und schmecken Sie die unterschiedlichen Aromen. Währenddessen vermeiden Sie es, an Probleme zu denken. Legen Sie die Zeitung weg und stellen den Fernseher, Computer oder die Musik aus. Alle diese Sachen kreieren einen unbewussten und unnötigen Stress oder Anspannungszustände.

Wenn Sie arbeiten, konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Aufgabe. Wenn Sie mit ihren Freunden oder ihre Familie zusammen sind, geniessen Sie den Moment und lassen die unerledigten Arbeiten am Arbeitsplatz ruhen. Das ist für uns Tibeter eine Meditation, voll und ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Und versuchen Sie nicht, sich zu etwas zu zwingen, das ihr Leistungsvermögen übersteigt. Um Stress zu reduzieren und ihre körperlichen und psychischen Ressourcen besser auszuschöpfen, empfehle ich ausserdem regelmässig und ausreichend zu schlafen.



Dr. Lobsang Shrestha lebt und arbeitet als Tibetischer Arzt in Barcelona . Er gibt sein Wissen über die Tibetische Medizin regelmässig in Ausbildungskursen u.a. in Zürich weiter. Mehr Informationen dazu unter: www.ig-tibetische-medizin.ch.

༄༅། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།