



# PADMA-Newsletter Dezember 2009

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

## New Look bei www.padma.ch



Mit der Umstellung von Tabletten auf Kapseln präsentiert sich die PADMA-Homepage in neuem Design. Eine klare Struktur soll dem User helfen, schneller zu den gewünschten Informationen zu gelangen. PADMA-Ingredienzen, wie die Marmelosfrucht, links, dienen dabei als Auflockerung und Hingucker.

Neu wurden die Rubriken „Pflanzen“ und „Infopoint“ geschaffen. In der ersten finden sich alle bisher veröffentlichten Pflanzenportraits sowie Wissenswertes über Anbaumethoden und Wirkprinzipien. Im Infopoint finden sich News, Spiele, Typentest und Glossar. Eine moderate Schriftgrösse sorgt für gute Lesbarkeit.

Der Fachbereich wurde aus seinem Schattendasein in der oberen Seitenecke geholt und in die Hauptnavigation integriert. Ärzte, Apotheker/Drogisten sowie andere medizinische Fachpersonen können sich dort über Studien und Fachliteratur informieren. Der Fachbereich ist, wie gesetzlich vorgeschrieben, Passwort geschützt. Das bisherige Passwort wurde jedoch durch ein neues ersetzt. Berechtigte können auf der Homepage ein neues anfordern.

Wie gefällt Ihnen die neue PADMA-Homepage? Schreiben Sie uns Ihre Meinung an news@padma.ch

## Tipps zur gesunden Verdauung



erhalten Sie in unserer Broschüre „Gesunde Verdauung“, welche in Apotheken und Drogerien der Schweiz kostenlos zu beziehen ist. Eine hilfreiche Lektüre auch für die bevorstehenden Feiertage.

## Pflanzenportrait: Granatapfelbaum

(lat. *Punica granatum* L.)



Der Granatapfel wird in vielen Religionen verehrt und ist eine mythische Frucht. Religionswissenschaftler gehen davon aus, dass es ein Granatapfel war, der zur Vertreibung von Adam und Eva aus dem Paradies geführt hat. Lesen Sie mehr über die interessante Pflanze im Portrait.

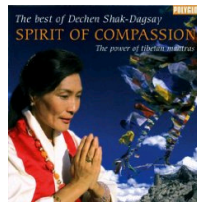
## Letzte Chance auf Jubiläumsgewinn



Anlässlich des 40-jährigen Firmenjubiläums verlost die PADMA AG ein Wochenende für zwei Personen im Hotel Hof Weissbad in Appenzell. Nutzen Sie die letzte Gelegenheit in diesem Jahr und schicken Sie den kompletten Lösungssatz, den Sie auf der PADMA-Homepage finden, zusammen mit Ihrer Adresse an news@padma.ch.

Alle Teilnehmenden dieses Wettbewerbs — ob aus dieser Ausgabe oder früheren — haben die Chancen, eine ganze Reihe weiterer attraktiver Preise zu gewinnen:

### 5 CD's von Dechen Shak—*Spirit of Compassion*



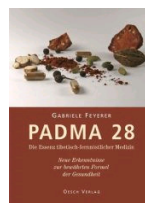
Seit 10 Jahren arbeitet die tibetische Sängerin Dechen Shak mit dem österreichischen Musikverlag Polyglobe Music zusammen. Die CD enthält eine Auswahl an bekannten und spirituell wertvollen tibetischen Mantras und Friedensliedern, die in dieser Zeit entstanden sind.

### 5 Bücher von Rüdiger Dahlke—*Die Schicksalsgesetze*



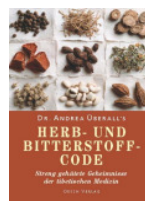
In seinem neuesten Werk fasst Ruediger Dahlke, ein Kenner der Tibetischen Medizin, seine langjährige Beschäftigung mit den Prinzipien des Lebens zusammen. Anschauliche Beispiele illustrieren die Wirkungsmechanismen und helfen dem Leser, eigene Erfahrungen auf diesem Gebiet zu verstehen.

### 5 Bücher von Gabriele Feyerer—*PADMA 28*



Nach ihrem ersten Buch über tibetische Pflanzenformeln legt Gabriele Feyerer nun einen zweiten Ratgeber zum Thema nach. Die Autorin stellt diesmal interessante Bezüge zu altem Heilwissen in Amerika oder Europa her und fasst aktuelle Studien gut und verständlich zusammen.

### 5 Bücher von Andrea Überall—*Herb- und Bitterstoffcode*



Bitter macht fitter, sagt Andrea Überall. Die erfolgreiche Buchautorin und Expertin der Tibetischen Medizin veröffentlicht in ihrem neuen Buch ihr umfangreiches Wissen über die Wirkung pflanzlicher Geschmacksstoffe sowie entsprechende Fallberichte aus ihrer Praxis in Telfs/AT.

Einsendeschluss ist der 8. Januar 2010. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Teilnahme von PADMA-Mitarbeitenden ist ausgeschlossen.

ཨོཾ། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།

# Pflanzenportrait: Granatapfelbaum (lat. *Punica granatum* L.)

## Umgangssprachliche Namen

Granatapfelbaum, Granatbaum, Grenadine

## Wissenschaftlicher Name

Lat. *Punica granatum* L.

## Familie

Granatapfelbaumgewächse (Punicaceae)/Weiderichgewächse (Lythraceae)

## Botanische Beschreibung



Der Granatapfelbaum erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 5 Metern und ein Alter von einigen hundert Jahren. Im Frühjahr und Sommer trägt er an seinen Zweigenden grosse, glockenförmige Blüten von orangeroter bis hellgelber

Farbe. Die daraus entstehenden Früchte werden als Scheinbeeren bezeichnet. In ihrem Inneren befinden sich statt Beeren durch Häutchen unterteilte kleine Kammern, in denen sich zahllose kantige Samen befinden.

## Vorkommen

In West- und Mittelasien beheimatet. Kultiviert werden Granatäpfel heute in geeigneten heissen und trockenen Klimazonen auf der ganzen Welt. In Europa finden sich grössere Anbaugelände in Italien, Portugal und Spanien.

## Geschichte

Die Verwendung von Granatrinde gegen Bandwürmer lässt sich bis in das Alte Ägypten etwa 2000 vor Christus zurückverfolgen. Über die arabische Medizin gelangten Kenntnisse über den Granatapfelbaum nach Europa. Noch im Mittelalter wurden Blüten, Saft, Samen, die ganze Frucht und die Granatrinde medizinisch eingesetzt. Die Anwendung der Fruchtschalen, Samen und des Saftes ist aber danach in Vergessenheit geraten und hat sich nur in der spanischen Volksmedizin erhalten. In Asien werden diese Pflanzenteile seit alters her medizinisch verwendet, wobei in Indien vor allem die Samen zum Einsatz kommen. In vielen Religionen und Kulturen wird der Granatapfelbaum als heilig und die Frucht als Fruchtbarkeitssymbol verehrt.

## Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

Medizinisch werden die Blüten, der Saft - frisch gepresst, fermentiert oder als Sirup - die getrockneten oder saftigen Samen, die Fruchtschale sowie die Stamm- und die Wurzelrinde verwendet. Saft und Samen gelten als verdauungsfördernde

Magenmittel. Fruchtschalen, Stammrinde und Blätter von *Punica granatum* enthalten wurmabtötende Gerbstoffe und werden gegen Durchfall und Darmentzündung sowie als Gurgelmittel bei Halsschmerzen eingesetzt. Die Samen sind reich an Kalium, Kalzium, Eisen, Vitamin C und wertvollen Fettsäuren; sie werden deshalb in der asiatischen Medizin als Stärkungsmittel und bei Anämie eingesetzt.



## Wirkung

Basierend auf experimentellen Erkenntnissen wirken die tanninreichen Teile des Granatapfelbaums antimikrobiell gegen Bakterien, Pilze, Amöben und den Malariaerreger *Plasmodium falciparum*. Laborversuche haben ausserdem die Wirkung der Rinde als Wurmmittel bestätigt. Durch das Auspressen ganzer Früchte gelangen Tannine und Flavonoide aus der Fruchtschale in den Saft. Dieser wirkt in der Folge stark antioxidativ, mehr sogar als Grüntee. Klinische Studien bestätigen seine vorbeugende Wirkung bei Arteriosklerose. Forschungen haben gezeigt, dass dem Saft auch eine anti-karzinogene Wirkung zukommt. Eine Wirkung bei Durchfall wurde erst in experimentellen Studien bestätigt. Die frühere Vermutung, die Samen könnten Östrogene enthalten, hat sich in modernen Untersuchungen nicht erhärtet. Der Presssaft könnte hingegen durch seinen hohen Flavonoidgehalt eine östrogenartige Wirkung besitzen.

## Bedeutung in der Tibetischen Medizin

Der tibetische Name für den Granatapfel lautet Se'bru (gesprochen *Sendu*). Bereits der historische Buddha soll Granatapfel-Samen als Mittel bei Verdauungsproblemen empfohlen haben. Dokumentiert ist diese medizinische Anwendung bereits in den ältesten schriftlichen Medizintexten aus dem 8 Jh.. Granatapfel-Samen gelten als ein gutes Mittel gegen Kälte-Krankheiten. In PADMA-Arzneimittel werden Samen mit eher saurem Geschmack verwendet.

## Name:

Se 'bru

## Geschmack:

Süss bis sauer

## Wirkprinzip:

wärmend

## Anwendungsbereich:

Se 'bru steigert generell die Verdauungshitze (*Medrod*). Die Pflanze wird eingesetzt bei Verdauungsstörungen, Appetitverlust und Blähung, welche durch mangelhafte Verdauungswärme ausgelöst werden.



ཨ། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།