



PADMA-Newsletter Februar 2010

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

Komplementärmedizin sucht sich Verbündete

Ende 2009 ist in der Schweiz der Dachverband für Komplementärmedizin gegründet worden. Nach der Volksabstimmung vom 17. Mai 2009 wollen die Befürworter weiterhin ge-eint auftreten, um politisch Einfluss nehmen zu können.



Im neuen Dachverband sind Ärzte- und Therapeutenorganisationen, Spitäler, Schulen, der Schweizerische Drogisten- und der Heilmittel-Herstellerverband SVKH vertreten. Das Co-Präsidium teilen sich die Nationalrätin Edith Graf-Litscher (SP/TG) und der Spitaldirektor Dr. Lukas Rist. Auch die PADMA AG, vertreten durch Herbert Schwabl, ist an vorderster Front, resp. im Vorstand mit von der Partie.

PADMA Produkte im Internet bestellen?

In den letzten Wochen haben wir vermehrt Anfragen zum Thema Produktebezug aus dem Internet erhalten. Hierzu existiert eine gesetzliche Grundlage: Gemäss Bundesgesetz über Arzneimittel und Medizinprodukte (HMG; SR 812.21 Art. 27 sowie dem Swissmedic-Leitfaden Arzneimittel & Internet von August 2009) ist der Internetverkauf von Arzneimitteln in der Schweiz mit wenigen Ausnahmen verboten. Arzneimittel dürfen nur via Apotheke oder Drogerie verkauft werden. Die Konsumenten sind zum eigenen Schutz dazu angehalten, die von Ihnen gewünschten Produkte im Fachhandel zu erwerben, wo sie auch von geschultem Personal beraten werden.

Beim Arzneimittelbezug im Internet ist grundsätzlich Vorsicht geboten. Falls Sie trotzdem Ihre Arzneimittel im Internet bestellen wollen, möchten wir Sie auf folgende Punkte hinweisen:

- Kaufen Sie nur bei seriösen Anbietern, z.B. in einem Internet-shop einer Apotheke oder Drogerie
- Machen Sie unbedingt einen Preisvergleich
- Achten Sie darauf, dass Sie die Arzneimittel in der entsprechenden Originalpackung erhalten und nicht bloss in der Form von Blistern (Durchdrückpackungen, siehe Bild).



SVTTM: Will Anerkennung für Therapeuten

Der Ende 2009 gegründete Schweizerische Verband der Traditionellen Tibetischen Medizin (SVTTM) will sich für die Anerkennung und qualitative Förderung der Tibetischen Medizin in der Schweiz starkmachen. Oberstes Ziel ist die Berufs- und Krankenkassen-Anerkennung der Therapeutinnen und Therapeuten, die nach den Grundsätzen der Tibetischen Medizin behandeln. Mehr Informationen unter www.svttm.ch.

Jahreswettbewerb: die strahlende Gewinnerin

Rund 400 Personen haben sich am grossen PADMA-Jahreswettbewerb beteiligt. Barbara Ott aus dem Zürcher Oberland hat den Hauptpreis gewonnen.

Frau Ott, Sie haben im PADMA-Jahreswettbewerb ein Wellness-Weekend für 2 Personen im Hotel Hofweissbad gewonnen. Gratulation! BO: Herzlichen Dank! Ich freue mich riesig auf diesen Aufenthalt.

Wie lange sind Sie schon Newsletter-Abonnentin?

BO: Von Anbeginn weg, sprich seit es den PADMA-Newsletter gibt.

Warum interessieren Sie sich für die PADMA AG?

BO: Padma, das sind für mich alternative Heilmittel, die sich bestens in unsere Kultur integrieren lassen. Ich habe fast alle Produkte ausprobiert und bin von deren Wirkung überzeugt. Auch Rückmeldungen von Bekannten, denen ich diese empfohlen habe, sind durchwegs positiv. Padma ist für mich ein Fels in der tobenden Pharmabrandung ;).

Wer wird Sie begleiten und auf was freuen Sie sich?

BO: Mein Partner und ich freuen uns beide sehr auf die gemeinsame Auszeit. Ruhe und die Seele baumeln lassen - wichtige Werte in unserer hektischen Zeit.

Erfahrungsaustausch über die Landesgrenzen

Die PADMA AG möchte eine Expertengruppe ins Leben rufen. Die Plattform soll ihren Mitgliedern den aktiven Erfahrungsaustausch mit PADMA-Formeln ermöglichen. In einem ersten Schritt laden wir dazu deutschsprachige Fachpersonen aus dem Bereich Medizin ein, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Je nach Gruppengrösse und internationaler Ausrichtung wird die Kommunikationsform definiert. Interessierte melden sich unter: news@padma.ch.

Pflanzenportrait: Ingwer

Ingwer wird in unseren Breitengraden immer beliebter. Die scharfe Wurzel hat mit der asiatischen Küche den Weg zurück nach Europa gefunden. Was viele nicht wissen: Ingwer haben schon die Römer verwendet. Nicht nur als Gewürz, sondern auch als Bestandteil medizinischer Salben. Kaiser Nero soll beispielsweise ein ausgewiesener Ingwer-Liebhaber gewesen sein.



Pflanzenportrait: Ingwer (lat. *Zingiber officinale* ROSC.)

Umgangssprachliche Namen

Ingwer, Ingwerwurzel, Ingwerwurzelstock, Ingwerklauen, Ingwerzehen, Ginfer, Ginferwurzel, Ingber, Ingberimber, Ingberwurzel

Wissenschaftlicher Name

Lat. *Zingiber officinale* ROSC.

Familie

Ingwergewächse (Zingiberaceae)

Botanische Beschreibung

Die Ingwer-Staude erreicht eine Wuchshöhe von über 1 Meter. Der unterirdische Hauptspross, Rhizom genannt, wird als Überdauerungsorgan gebildet. Es ist im Innern gelblich und sehr aromatisch. Aus diesem Rhizom wachsen einerseits die eigentlichen Wurzeln der Pflanze und andererseits bildet sich daraus die Blätter und Blüten. Die Pflanze blüht nur selten, die Samenbildung ist deshalb äusserst rar. Die Kapsel Früchte enthalten schwarze, mit weissem Mantel umhüllte Samen.

Vorkommen

Die Ingwerstaude wird in vielen tropischen Gebieten der Erde kultiviert, insbesondere auf Jamaika, in Südchina, Indien und Westafrika. Die ursprüngliche Heimat sind möglicherweise die pazifischen Inseln, ein Wildvorkommen ist aber nicht mehr bekannt.

Geschichte

Bereits 2000 v. Chr. war Ingwer in China bekannt. Der Name „Zingiber“ wird auf das indische (Sanskrit) „sringavera“ zurückgeführt, das „mit Geweihsprossen versehen“ bedeutet und so das Rhizom anschaulich beschreibt. Die getrockneten Rhizome gelangten auf Handelswegen in das Mittelmeergebiet und wurde dort schon in der Antike von den Griechen und Römern verwendet. Im Mittelalter war der Ingwer ein wichtiges Gewürz in Europa. Er wurde so gern gegessen, dass Ärzte und Sittenwächter glaubten, sie müssten vor seiner schädlichen Wirkung warnen: Wein, Pfeffer, Zimt und Ingwer, so hieß es, verdürben das Blut junger Mädchen. In der europäischen Volksmedizin wurde Ingwer gegen Blähungen sowie als magenstärkendes, appetitanregendes und verdauungsförderndes Mittel eingesetzt. Auch bei Durchfall, Husten, zur Förderung der Monatsregel, in Mund- und Gurgelwässern sowie in Zahntinkturen kam er zum Einsatz. In Indien, China und Japan wird der Ingwer heute auch als Aphrodisiakum genutzt.

Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

Medizinisch wird in erster Linie das Rhizom verwendet. Davon gibt es verschiedene Qualitäten. Unterschieden wird vor allem der Gehalt an ätherischem Öl und Scharfstoffen. Dazu zählen hauptsächlich die Gingerole und die etwas schärferen Shogaole. Qualitativ hochwertiger Ingwer enthält bis zu 8% ätherisches Öl und Scharfstoffe. Ausserdem enthalten die Wurzeln Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor.

Ingwer-Öl wird in der Parfümindustrie und zur Herstellung von Getränken verwendet. Getrockneter Ingwer gemahlen als Gewürz ist u.a. Bestandteil von Curries, Chutneys, Marmeladen und Sossen. Zur Erzeugung von grünem (frischem) Ingwer werden die Rhizome zu einem früheren Zeitpunkt etwa 5 Monate nach Einpflanzen geerntet. Aroma und Schärfe ist dann milder. Dieser grüne Ingwer wird als frisches Küchengewürz vor allem in der asiatischen und afrikanischen Küche verwendet.

Wirkung

Basierend auf experimentellen Erkenntnissen sind Gingerole und Shogaole entzündungshemmend und wirken signifikant gegen Erbrechen (antiemetisch), insbesondere bei Reisekrankheit. Die Scharfstoffe des Ingwer-Rhizoms steigern ausserdem die Magensaft- und Speichelsekretion. Beschrieben wurde auch eine Verkürzung der Zeit, die die Nahrung im Verdauungstrakt verweilt sowie eine Hemmung der Magenmotilität (Beweglichkeit). In der Literatur werden auch Blutzucker senkende, Herz-Kreislauf anregende, antibakterielle, pilztötende, antiparasitäre, adstringierende und lokal schmerzstillende Wirkungen beschrieben.

Bedeutung in der Tibetischen Medizin

Name:

Sman sga

Geschmack:

süss und scharf

Wirkprinzip:

wärmend

Anwendungsbereich:

Sman sga wird in der Tibetischen Medizin allgemein bei kombinierten ‚Wind-Schleimstörungen‘, insbesondere bei Störungen der ‚Verdauungshitze‘ (*Medrod*), Appetitlosigkeit sowie zur Auflösung von Blutgerinnseln und zur Wundheilung eingesetzt.



༄། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།