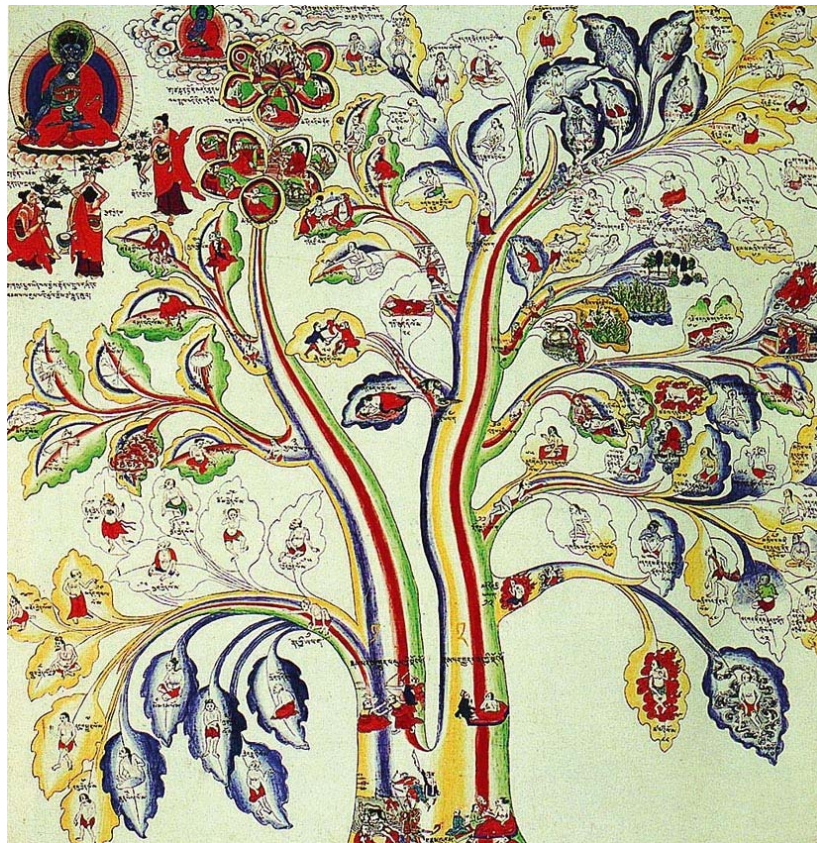


Presseinformation

Tibetische Gesundheitslehre





Inhalt

1.	Was ist die Tibetische Gesundheitslehre?	3
2.	Tibetische Rezepturen: Ihr Weg von Asien nach Europa	4
3.	In Österreich: Tibetische Nahrungsergänzungen fürs Wohlbefinden und zur Gesunderhaltung	5
4.	Expertenmeinungen	6
5.	Presstexte:	8
	Kalte Füße? Kalte Hände?	8
	Neuer Ratgeber von Dr. Andrea Überall: Bitter macht fitter	9
	Tibetische Kräuter stärken Nerven & Abwehrkraft.....	11
	Starke Verdauung für die Festtage	12
	Die Lehre von den drei Energien	13
	Tibetische Kräuter: Rezepturen für Psyche, Herz & Kreislauf	14
	Sommerkur mit tibetischen Kräutern	16
	Besser verdauen mit tibetischen Kräutern	16
	Tibetische Geheimnisse für Jugend und Vitalität	17
6.	Fotos	20



1. Was ist die Tibetische Gesundheitslehre?

Die Tibetische Medizin reicht Jahrhunderte zurück und zählt zu den ältesten durchgehend praktizierten Medizinsystemen der Welt. Allerdings ist sie keine Volksmedizin, sondern eine Art Schulmedizin. Im 7. Jahrhundert wurde sie als Synthese der wichtigsten traditionellen Medizinsysteme Asiens, wie des indischen Ayurveda, der Traditionellen Chinesischen Medizin, der islamischen Unani-Medizin, die ihren Ursprung in der griechisch-römischen Antike hat, und der lokalen schamanistischen Bön-Tradition zusammengestellt.

Die drei Prinzipien: Lung, Tripa und Beken

Den Ursachen von Krankheiten liegen nach tibetischer Gesundheitslehre die drei Geistesgifte Hass, Ignoranz und Gier zugrunde. Sie hängen unmittelbar mit den drei zentralen Körperenergien oder Körperprinzipien Wind (tibetisch: Lung), Galle (Tripa) und Schleim (Beken) zusammen. Diese sind nicht mit unseren gleich lautenden Begriffen vergleichbar, sondern stehen für bestimmte energetische Zustände und Formen. Galle zeigt sich in der Form von Körperwärme, Schleim in der Form von Flüssigkeit und Wind als Bewegung. In jedem Organ ist ein Anteil dieser drei Prinzipien vertreten. Die Verteilung dieser drei „Körperenergien“ bestimmt jeweils unseren Zustand: Ein harmonisches Gleichgewicht der drei Prinzipien bedeutet Gesundheit. Ein Ungleichgewicht führt zu einer Störung, die sich in einer Krankheit manifestieren kann. Daher ist das Ziel aller medizinischen Interventionen die Herstellung eines energetischen Gleichgewichts in Körper, Geist und Seele.

Die fünf Elemente: Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum

Die drei Körperprinzipien manifestieren sich über die fünf Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum. Ihnen werden sechs Geschmacksrichtungen zugeordnet: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und adstringierend (zusammenziehend). Jeder der sechs verschiedenen Geschmäcker wird von zwei Elementen gebildet, zum Beispiel süß – Erde und Wasser, sauer – Erde und Feuer, salzig – Wasser und Feuer, scharf – Feuer und Luft, bitter – Wasser und Luft, adstringierend – Erde und Luft.

Der prominenteste Fürsprecher: der Dalai Lama

Er hat auf dem „Ersten Internationalen Kongress über Tibetische Medizin“, der im November 1998 in Washington D.C. stattfand, für einen Brückenschlag zwischen der westlichen und der östlichen Medizin plädiert: „Unser jahrtausendealtes Medizinsystem kann heute entscheidend dazu beitragen, einen gesunden Geist und einen gesunden Körper zu erhalten. Es muss aber die Wirksamkeit unserer Heilpflanzen verstanden werden. Dazu brauchen wir rigorose Studienprogramme, denn unsere Kräutermischungen müssen einer kritischen Analyse standhalten.“

Tibetische Medizin in Österreich

Ein Schritt in diese Richtung wird nun in Österreich gesetzt. In Hüttenberg, der Heimatgemeinde Heinrich Harrers, ist das Europa-Zentrum für Tibetische Medizin und Philosophie entstanden: das Shang Shung-Institut. In diesem Zentrum sind Fortbildungen für Ärzte in Sachen Tibetischer Medizin geplant.



2. Tibetische Rezepturen: Ihr Weg von Asien nach Europa

Die von den Tibetern überlieferte Medizinlehre gehört zu den ältesten, durchgehend praktizierten Traditionen. Mit der Einführung des Buddhismus und der tibetischen Schrift durch König Songtsen Gampo im 7. Jahrhundert, vermischte sich dieses Wissen mit chinesischen, indischen und persischen Quellen.

Gyüshi – die Entstehung des Grundlagenwerks

Im Jahre 800 verfasste Yuthog Yonten Gonpo der Ältere, Leibarzt des tibetischen Königs, die erste Version der vier Medizintantras („Gyüshi“). Yuthog Yonten Gonpo der Jüngere erarbeitete „Die Vier Tantras“ im 12. Jahrhundert in die heutige Form: Das Grundlagenwerk der Tibetischen Medizin – in 156 Kapiteln werden 1600 Krankheiten und 2293 Heilmittel beschrieben.

Lhasa – das Zentrum der Tibetischen Medizin

Im 17. Jahrhundert entwickelte sich die Tibetische Medizin zur klassischen Reife. Seine Heiligkeit der 5. Dalai Lama, veranlasste neben dem Bau des Potala-Palastes auch die Gründung der Medizinschule Chagpori in Lhasa, wo die Grundlagen für die Ausbildung der tibetischen Ärzte überarbeitet wurden. Im Zuge dessen gab er 79 Thangkas (Rollgemälde) in Auftrag, die heute noch als Medizinatlas dienen.

1916 gründete der 13. Dalai Lama in Lhasa die zweite Schule für Medizin und Astrologie, das Men-Tsi-Khang. Diese Institution stand sowohl Mönchen wie auch Laien offen. Die Ausbildung für tibetische Ärzte war speziell auf die praktische Behandlung von Patienten ausgerichtet.

Der Weg über Russland ...

Rund um die tibetischen Medizinzentren Peking und der Mongolei, aber auch im sibirischen Burjatien fand die Tibetische Medizin weite Verbreitung. Der burjatische Mönch und tibetische Arzt Sultim Badma kam 1857 auf Einladung von General Muravyev-Amursky nach St. Petersburg, nachdem es ihm in Sibirien gelungen war dessen Truppen von einer Typhus-Epidemie zu heilen.

... nach Europa

Badmas Nachfahren brachten das Heilwissen nach der russischen Revolution bis nach Europa: Zuerst nach Warschau und nach dem Zweiten Weltkrieg schließlich in die Schweiz, wo seit mehr als 30 Jahren tibetische Arzneien hergestellt werden. Durch Zufall erfuhr der Schweizer Pharma-Manager Karl Lutz in den frühen 1960er-Jahren durch eine polnische Arztfamilie von der Existenz der Tibetischen Medizin. Aus deren Familienbesitz erhielt der schweizerische Tibetfreund eine Sammlung an Kräuterrezepturen. Er nahm diese genauer unter die Lupe und gab seine Proben an praktizierende Ärzte weiter. Ermuntern durch positive Erfahrungen, setzte der behandelnde Arzt das Präparat bei weiteren Patienten ein. Nach den positiven Rückmeldungen aus der Praxis wurde 1969 die Padma AG gegründet.



3. In Österreich: Tibetische Nahrungsergänzungen fürs Wohlbefinden und zur Gesunderhaltung

Die modernen tibetischen Padma-Rezepturen auf dem österreichischen Markt sind Nahrungsergänzungsmittel, die positiv auf das Gleichgewicht der Elemente wirken. Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum sind die fünf Grundelemente, die aus tibetischer Sicht alles Leben ausmachen. In der tibetischen Gesundheitslehre werden daraus die drei Körperenergien Lung, Tripa und Beken abgeleitet: Lung = bewegender Charakter (Wind), Tripa = wärmender Charakter (Feuer), Beken = stabilisierender Charakter (Erde und Wasser). Ziel der tibetischen Gesundheitslehre ist es, das Gleichgewicht zwischen den Körperenergien herzustellen. Die tibetischen Kräuterrezepturen PADMA BASIC, DIGESTIN und NERVOTONIN beeinflussen den Organismus ganzheitlich und sorgen dafür, dass sich die Energien ausgleichen. Erhältlich in Apotheken und Fachdrogerien.

PADMA BASIC fördert die Durchblutung

Die tibetische Kräutermischung PADMA BASIC ist in der Lage, die Durchblutung zu verbessern, die Gesunderhaltung der Arterien zu unterstützen und das Immunsystem zu stärken. Zusätzlich liefert sie Schutzstoffe zur Bewältigung von oxidativem Stress. All diese Effekte entstehen durch die Vielfalt an wertvollen Heilpflanzen und werden von aktiven Stoffgruppen wie Bitterstoffe, ätherischen Ölen und natürlichem D-Campher hervorgerufen. PADMA BASIC kann kurmäßig über mehrere Monate täglich, aber auch dauerhaft eingenommen werden, ist auch für Diabetiker geeignet, enthält keine Laktose und ist glutenfrei.

PADMA NERVOTONIN sorgt für innere Ruhe

Terminnot, Stress, und Burn-out sind symptomatisch für die schnelllebige Informationsgesellschaft. Viele Menschen fühlen sich ausgelaugt, spüren eine innere Unruhe und wälzen in der Nacht Probleme. Dagegen hilft die spezielle Kräuterrezeptur PADMA NERVOTONIN: eine Mischung aus Gewürznelken, indische Costuswurzel, Muskatnuss, Weihrauch, nepalesische Mombinpflaumen, Myrobalanenfrüchte, Wollbaumblüten, Kaolin, Guajakholz und Bockshornsamensamen. Diese Kräutermischung beruhigt, stellt die innere Balance wieder her, fördert eine ausgleichende Gelassenheit und unterstützt den natürlichen Schlaf.

PADMA DIGESTIN unterstützt die Verdauung

Eine gute Verdauungshilfe ist ein wesentlicher Faktor für eine gute Gesundheit, da sie die Zerlegung der Nahrung, die Aufnahme der Nährstoffe und deren Umwandlung in Körpersubstanz sowie die Aussendung von Abbauprodukten des Stoffwechsels steuert. Die verschiedenen Kräuter von PADMA DIGESTIN, Kardamom, Zimt, Granatapfelsamen, Galgant und langer Pfeffer regulieren die Verdauung, indem sie die Verdauungshilfe anregen. Zusätzlich lindert die Kräutermischung Völlegefühl und Blähungen.



4. Expertenmeinungen

Dr. Patrick Ehrlich

Allgemeinmediziner in Wien

Schon seit Jahren arbeite ich in meiner Praxis nach Prinzipien der tibetischen Gesundheitslehre. PADMA BASIC ist ein Mittel, das ich seit Jahren vor allem zur Stärkung der Abwehrkräfte mit großem Erfolg bei meinen Patienten einsetze. Natürlich verwende ich es auch um die Durchblutung zu unterstützen. In zahlreichen Untersuchungen wurde festgestellt, dass diese Mittel antioxidativ wirkt. Dieser Effekt entsteht durch die spezielle Kombination wertvoller Heilpflanzen und wird von aktiven Stoffgruppen wie Bitterstoffen, ätherischen Ölen und natürlichem D-Campher hervorgerufen. Eine weitere Kräutermischung aus der Padmapalette ist das PADMA DIGESTIN, das von mir gerne bei Verdauungsschwäche erfolgreich angewendet wird. PADMA BASIC und PADMA DIGESTIN kann man auch kombinieren, wobei darauf zu achten ist, PADMA DIGESTIN nicht am Abend einzunehmen.

Dr. Klaus Mayer

Facharzt für Gefäßchirurgie in Wolfsberg

PADMA BASIC ist ein sehr gut erforschtes Nahrungsergänzungsmittel, das die Durchblutung und die Funktion der Arterien unterstützt sowie die körpereigene Abwehrkraft stärkt. Dafür sorgt die Kräuterkombination aus Akeleikraut, Baldrianwurzel, D-Campher, Gartenlattich, Gewürznelken, Goldfingerkraut, Nelkenpfeffer und zwölf anderen Kräutern.

Meine tibetischen Lehrer empfehlen jedes Jahr zur Herbst- und Winterzeit eine drei- bis viermonatige Einnahme dieser Kräutertabletten, zur Vorbeugung von Befindlichkeitsstörungen. Ich gebe diese Empfehlung gerne weiter und befolge sie auch selbst.

Mag. Gunter Wenninger

Pharmazeut und Inhaber der Heilborn-Apotheke in Bad Schallerbach

PADMA-Kräutermischungen sind ideal für die Herbst- und Winterzeit. Geschützt und guter Stimmung können uns in der kalten Jahreszeit Viren und Bakterien nichts anhaben. Wenn man schon missmutig und negativ eingestellt ist, sind ihnen Tür und Tor geöffnet. Daher: Eine Kur mit PADMA BASIC in Erwägung ziehen, um das Immunsystem zu unterstützen und die Nerven stärken mit PADMA NERVOTONIN.

Bei Problemen mit der Verdauung hat die Tibetische Gesundheitslehre ebenso eine Kräuterrezeptur parat: PADMA DIGESTIN. Sagt der Kälte den Kampf an und entfacht die Verdauungshitze. Bei schwerer Winterkost ohnehin eine gute Idee.



Univ.-Prof. Mag. Dr. Florian Überall

Leiter des Gen-Analyse zentrums der Medizinischen Universität Innsbruck, Gründer und Vorstand des Informationszentrums für Tibetische Medizin
Naturstoffgemische nach tibetischer Rezeptur verhindern die Bildung von schädlichen freien Sauerstoff-Radikalen und schützen LDL-Cholesterin vor der Oxidation.

Mag. Dr. Andrea Überall

Psychologin, Dipl.-Kinesiologin und Gesundheitspädagogin in Telfs, Autorin des Ratgebers: „Die tibetische Hausapotheke“ (Oesch Verlag 2005, EUR 19,-, ISBN 978-3-03-503018-1)

In meiner Praxis zeigt sich, dass eine gute Verdauung für die gesamte Gesundheit von fundamentaler Bedeutung ist. Zudem klagen etliche meiner Patienten mit Verdauungsproblemen über extrem kalte Füße und ein unangenehmes Kältegefühl in der Körpermitte. Bei diesen Fällen kann ich in der Regel einen eklatanten Chi-Mangel diagnostizieren, die Nieren-, Leber- und Blasenmeridiane sind kraftlos und mit Energie unterversorgt. Hier ist es sinnvoll, wenn eine allgemeine Energetisierung nicht hilft, PADMA DIGESTIN einzusetzen. Die Kräutermischung hat eine auf den Organismus wärmende Wirkung. Auch mit PADMA BASIC habe ich äußerst positive Erfahrungen. Diese Kräutermischung unterstützt die Durchblutung und schützt die Zellen.

Buchtipps: Neuer Ratgeber von Dr. Andrea Überall!

Dr. Andrea Überall's Herb- und Bitterstoffcode

Die strenggehüteten Geheimnisse der Tibetischen Medizin.

Oesch Verlag, Zürich 2008, EUR 19,-, ISBN 978-3-0350-3043-3,
www.oeschverlag.ch.

Sekundäre Pflanzenschutzstoffe wie etwa bitterschmeckende Flavonoide aus Rotwein oder Grüntee, aber auch Scharfstoffe aus Senfsamen und Chilischoten, besitzen vielfältige Wirkungen. Sie fungieren als Antioxidantien gegen aggressive Sauerstoffradikale im Blut oder können Schad- und Schlackestoffe im Körper binden. Die erfolgreiche Buchautorin und Expertin der Tibetischen Medizin, Dr. Andrea Überall, hat ihr umfangreiches Wissen über die Wirkung pflanzlicher Geschmacksstoffe sowie entsprechende Fallberichte aus ihrer Praxis in Telfs in ihrem neuen Buch veröffentlicht.



5. Pressetexte

Kalte Füße? Kalte Hände?

Wenn die Temperaturen sinken, leiden zahlreiche Menschen an kalten Füßen und kalten Händen – Frauen doppelt so häufig wie Männer. Die meisten behelfen sich mit Hausmitteln, denn: „Vielen ist nicht bewusst, dass sich hinter ständig kalten Hände und Füßen ernsthafte Erkrankungen verbergen können“, warnt Gefäßchirurg Dr. Klaus Mayer aus Wolfsberg diese Symptome auf die leichte Schulter zu nehmen: „Am ehesten sollten Sie – neben Nervenstörungen – an die arterielle Durchblutungsstörung denken. Bei letzterer gibt es auch Sonderformen wie die Raynaud'sche Erkrankung. Dabei kommt es durch den Einfluss von Kälte oder Stress zu einem ungewöhnlich starken Krampf der Gefäße und damit werden auch Schmerzen und Weißverfärbung der Finger und Zehen ausgelöst.“ Daher: Regelmäßige Kontrolluntersuchung beim Arzt vornehmen lassen! Diese Erkrankungen müssen fachärztlich behandelt werden.

10 Tipps gegen kalte Füße

Liegt keine spezifische Erkrankung vor, helfen Dr. Klaus Mayers Tipps, kalte Hände und Füße dauerhaft zu wärmen:

1. Handschuhe und warme Beinbekleidung
2. Wärmende Socken aus Wolle oder Mikrofaser (insbesondere Bettsocken)
3. viel Bewegung, z. B. Ausdauertraining wie Radfahren oder Steppen
4. Training der Gefäßmuskulatur durch Wechselbäder
5. Ernährung: Vermeidung von Speisen, die den Organismus kühlen, wie diverse Südfrüchte, Schweinefleisch, zu viel Salat, Kaffee und kohlen säurehaltige Getränke
Besser: warmes Wasser, gewürzt mit Ingwer, Kardamon und Pfeffer oder Ingwer-Tee, Rindsuppe, Eier, Zwetschken, Lammeintopf und Gemüse wie Kohlsprossen und Fenchel
6. Fuß- und Handbad vor dem Schlafen gehen, insbesondere mit Kristallsalz
7. Gymnastik mit Füßen und Zehen, mit den Fingern einen Softball kneten
8. Regelmäßig in die Sauna
9. Fußmassagen mit wärmendem Sesamöl
10. Kur mit tibetischen Kräutern

Die Ursache jeder Befindlichkeitsstörung liegt nach Auffassung der tibetischen Gesundheitslehre im Ungleichgewicht der drei Körperenergien Lung, Beken oder Tripa. Im Allgemeinen haben Menschen mit kalten Extremitäten ein Belastungsprofil, in dem Tripa, die Hitze, im Blutsystem erhöht und die bewegende Energie – Lung – reduziert ist. Es sollte daher ein Mittel zur Anwendung kommen, das die Blutzirkulation unterstützt, wie zum Beispiel die Kräuterkombination PADMA BASIC. Akeleikraut, Baldrianwurzel, D-Campher, Gartenlattich, Gewürznelken, Goldfingerkraut, Nelkenpfeffer und zwölf andere Kräuter stärken die Gefäße, wirken entzündungshemmend und antioxidativ. Weitere Infos unter www.deindoktor.at und www.padmaforum.at.



Neuer Ratgeber von Dr. Andrea Überall: Bitter macht fitter!

Sekundäre Pflanzenschutzstoffe wie etwa bitterschmeckende Flavonoide aus Rotwein oder Grüntee, aber auch Scharfstoffe aus Senfsamen und Chilischoten, besitzen vielfältige Wirkungen. Sie fungieren als Antioxidantien gegen aggressive Sauerstoffradikale im Blut oder können Schad- und Schlackestoffe im Körper binden. Die erfolgreiche Buchautorin und Expertin der Tibetischen Medizin, Dr. Andrea Überall, hat ihr umfangreiches Wissen über die Wirkung pflanzlicher Geschmacksstoffe sowie entsprechende Fallberichte aus ihrer Praxis in Telfs in ihrem neuen Buch „Dr. Andrea Überall's Herb- und Bitterstoffcode“ veröffentlicht.

Pflanzen haben gegenüber anderen Lebewesen einen entscheidenden Nachteil beim Überleben: Sie können ihren Feinden nicht davonlaufen. Zu ihren Gefahren gehören nicht nur große und kleine Pflanzenfresser, wie zum Beispiel Kühe oder Insekten, sondern auch Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Pilze. Deshalb haben Pflanzen eine ganze Reihe von Strategien entwickelt, um sich trotz fehlender Beweglichkeit an ihrem Standort zu schützen. Zur Abwehr von Fressfeinden beispielsweise dienen ihnen Bitter- und Herbstoffe (Tannine), aber auch Scharfstoffe oder sogar giftige Substanzen wie etwa Nikotin, Kokain oder Koffein.

Nach der tibetischen Lehre verfügen alle Pflanzen über eine bio-logische „Vernunft“, repräsentiert in einem in der Pflanze enthaltenen Geschmackscocktail. Der Mensch kann über seine „Antennen“ wie den Augen, der Zunge, Nase oder mittels Tastsinn Informationen über die Wirkkraft der Pflanzen empfangen und für sich nutzen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass tibetische Ärzte ihre Sinne, insbesondere Geschmacks- und Geruchssinn, systematisch trainieren und schärfen. Aufgrund ihres umfangreichen Wissens stellen sie die auch im Westen bekannten tibetischen Arzneirezepturen zusammen (PADMA BASIC zur Unterstützung der Durchblutung ist hierzulande die bekannteste Rezeptur). Bei der Rezeptur wird darauf geachtet, dass Hauptwirkungen verstärkt und Nebenwirkungen durch die kluge Auswahl der zugegebenen Pflanzenstoffe gemindert werden. Ob eine Pflanze als Gewürz oder als Heilmittel zur Anwendung kommt, unterscheidet sich häufig nur in der Dosierung.

Die sechs Geschmacksrichtungen der Tibetischen Medizin:

Aus tibetischer Sicht ist der menschliche Körper stets darum bemüht, sein individuelles Gleichgewicht, bestehend aus drei Energien – Lung, Tripa und Beken – herzustellen. Die dazu benötigten Informationen, Impulse und Ressourcen bezieht der Organismus aus dem Klima, dem persönlichen Umfeld und vor allem aus der Ernährung.

Die drei Körperenergien können über den Geschmack eines Lebensmittels positiv beeinflusst werden. Süßes, beispielsweise nährt, belebt und regeneriert. Es beschleunigt die Wundheilung, sorgt für einen strahlenden Teint, regt das Haarwachstum an und schärft die Sinnesorgane. In seiner negativen Ausprägung sorgt es jedoch bekanntlich für einen Überschuss an Fett, reduziert die Verdauungsaktivität, kühlt den Organismus und begünstigt die Entstehung von



Entzündungen. Neben süß, sauer, salzig, bitter und scharf kennt die Tibetische Medizin auch den herben Geschmack. Er manifestiert sich beispielweise bei einem Bissen in eine unreife Banane und fühlt sich leicht pelzig an. Herbes zieht unter anderem die Gefäße zusammen und kann Durchfall stoppen. Herbe Nahrungsmittel können aber auch im Übermaß genossen, zu Lähmungen, Krämpfen und Schleimbildung in den Bronchien führen.

	Lung (bewegende Energie)	Tripa (wärmende Energie)	Beken (kühlende Energie)
süß	-	-	+++
sauer	--	+++	+
salzig	---	+	++
bitter	+++	---	--
scharf	+	++	---
herb	++	--	-

Geht man heute einkaufen, fällt jedoch sofort auf, dass die verschiedenen Geschmacksrichtungen unterschiedlich stark vertreten sind. Das Regal mit dem größten Angebot ist nach wie vor jenes mit den Süßigkeiten. Auch Salziges und Saures lässt sich leicht finden. In letzter Zeit hat sich dank dem Einfluss der asiatischen Küche zudem die Abteilung für Scharfes etabliert, jedoch oft nur in Form von Chili und Curry sowie einfachen Pfeffersorten. Bitteres und Herbes fehlt hingegen vollständig. Wissend um die positiven Wirkungen auf unseren Körper, beschäftigt sich Dr. Überall in ihrem neuen Buch vor allem mit diesen „vergessenen“ Geschmacksrichtungen. Dazu zählt die Autorin auch die Scharfstoffe, welche ausgesprochen gute Verdauungshelfer sind. Scharf, Bitter und Herb regen ferner die Verdauungssäfte in Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse an und führen so zu einem rascheren Sättigungsgefühl wie auch zu einer reibungslos ablaufenden Verdauung. Doch Herb-, Bitter und Scharfstoffe können noch mehr. Sie sind wahre Zellprotektoren und werden nach Einschätzung von Fachleuten künftig auch eine wichtige Rolle in der Krebsbehandlung spielen.

Bitterstoffe bremsen Gier nach Süßem

Die Wirkung von bitteren Pflanzen – um eine Geschmacksrichtung näher zu betrachten – ist dem Menschen schon seit Urzeiten bekannt. Zum einen haben Bitterstoffe eine fiebersenkende Wirkung und können Parasiten, Pilze und Bakterien abtöten, besonders bekannt ist zum anderen aber auch ihre Wirkung auf das Verdauungssystem. Bitteres wird in vielen Kulturen in der Form von Magenbitter oder als Aperitif geschätzt. Die appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung beruht unter anderem darauf, dass Bitterstoffe die Produktion von Magen- und Gallensaft ankurbeln. In der Folge kommt es zu einer besseren Nährstoffaufnahme, einer erleichterten Fettverdauung und einer verbesserten Darmflora. Außerdem wird die Darmbewegung gefördert, was die Verdauung effizienter macht.

Ein positiver Nebeneffekt des „vergessenen Geschmackstoffs“ ist seine bremsende Wirkung auf eine übermäßige Gier nach Süßem. Bitterstoffe dämpfen das Hungergefühl und stillen so den Heißhunger auf Schokolade und Co. Im



Mangel an Bitterstoffen in der täglichen Nahrung und damit im Fehlen der sättigenden Wirkung sieht die tibetische Therapeutin Dr. Andrea Überall ein Grund für die starke Zunahme von Übergewicht in unserer Gesellschaft.

Was viele nicht wissen, dass das Gemüse früherer Zeiten wesentlich reichhaltiger an Bitterstoffen war. Aus „modernen“ Gemüsesorten und anderen Nahrungsmitteln ist ein Großteil der Bitterstoffe zugunsten eines „angenehmeren“, süßeren Geschmacks herausgezüchtet worden. Kaum jemanden erinnert sich an bittere Gurken, Möhren oder Auberginen und sogar Chicorée und Radicchio schmecken heutzutage eher süß. Auch dadurch wird die natürliche Essbremse ausgeschaltet. Da Bitteres in der Gemüseabteilung nur mehr schwer zu finden ist, empfiehlt Dr. Überall, dass diese wichtigen Stoffe aus anderen Quellen, zum Beispiel aus Heilpflanzen, erschlossen werden. In Frage kommen hier etwa Löwenzahn, Artischocken, gelber Enzian und Isländisch Moos, aber auch diverse Gewürze wie Basilikum, Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian, Galgant, Koriander, Anis, Kümmel, Fenchel, Dill oder Liebstöckel. Weitere Bitterstoff-Lieferanten sind Andorn, Engelwurz, Gänseblümchen, Hopfen, Schafgarbe, Tausendgüldenkräuter, Wermut, gemeine Wegwarte, Benediktendistel, Hopfen, Mariendistel, Condurango.

Tibetische Kräuter stärken Nerven & Abwehrkraft

Wenn's draußen kalt, feucht und ungemütlich wird, sinkt oft die Stimmung in den Keller. Schlechte Laune ist jedoch kein unabdingbares Schicksal. Die tibetische Gesundheitslehre bietet diverse Kräuterrezepturen, um Herbst und Winter gesund und munter zu überstehen.

Terminnot, Stress, und Burn-out – symptomatisch für die schnelllebige Informationsgesellschaft. Viele Menschen fühlen sich besonders im Herbst und Winter ausgelaugt, angespannt, spüren eine innere Unruhe und wälzen in der Nacht Probleme. Dagegen helfen spezielle Kräuterrezepturen aus Tibet. Wie zum Beispiel die Mischung „Sorg'zin“, bestehend aus Gewürznelken, indische Costuswurzel, Muskatnuss, Weihrauch, nepalesische Mombinpflaumen, Myrobalanenfrüchte, Wollbaumblüten, Kaolin, Guajakholz und Bockshornsamensamen. Univ.-Prof. Mag. Dr. Florian Überall, Leiter des Gen-Analyse zentrums der Medizinischen Universität Innsbruck, Gründer und Vorstand des Informationszentrums für Tibetische Medizin, hat die Wirkung tibetischer Kräuterrezepturen genau untersucht. „Nach tibetischer Charakterisierung hat die Formel „Sorg'zin“ adstringierende (zusammenziehende) und wärmende Eigenschaften. Sie ist sehr hilfreich bei der Behandlung von „Lung (Wind) - Energie“-Störungen. Die Kräutermischung wirkt nervenstärkend und beruhigend, lindert Unruhe und Spannungszuständen und wirkt positiv auf Ein- und Durchschlafstörungen.“

Umgesetzt wurde die tibetische Kräuterrezeptur „Sorg'zin“ von der PADMA AG in der Schweiz, in Österreich als Nahrungsergänzungsmittel PADMA NERVOTONIN in Apotheken erhältlich.



Die tibetische Rezeptur PADMA BASIC stärkt die Abwehrkraft und bietet als Radikalfänger einen Schutz vor den negativen Auswirkungen des oxidativen Stress (Umweltgifte, Elektrosmog, Mobilfunkstrahlen etc.)! Diese Wirkungen entstehen durch die Vielfalt an wertvollen Heilpflanzen und werden von aktiven Stoffgruppen wie Polyphenolen (Flavonoide, Tannine), ätherischen Ölen und natürlichem D-Campher hervorgerufen.

Die aktiven Stoffgruppen lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Gerbstoffe (Tannine): Sie sind entzündungshemmend und antioxidativ.
- Pflanzliche Farbstoffe in Blüten, Blättern und Stängeln (Flavonoide): Sie unterstützen die Immunfunktion, sind anti-mikrobiell, entzündungshemmend und antioxidativ.
- Die ätherischen Öle (Duft- und Aromastoffe, Terpene): Sie wirken reinigend, anti-mikrobiell und entzündungshemmend.
- D-Campher wirkt kreislauf-tonisierend.

Die einzelnen Bestandteile sind niedrig dosiert und erzielen durch ihre intelligente Kombination und das Zusammenspiel der Bestandteile ihre besondere Wirkung und ihre gute Verträglichkeit.

Dies belegen auch zahlreiche internationale Untersuchungen. PADMA BASIC wird ebenso wie PADMA NERVOTONIN nach höchsten Qualitätsrichtlinien in der Schweiz hergestellt. Davon hat sich auch der Dalai Lama überzeugt schon überzeugt. Er sieht die Verbreitung der tibetischen Rezepturen im Westen äußerst positiv: „Ein Aspirin wirkt in Tibet genauso wie in Österreich. Ebenso wirken die Kräuter aus Tibet auch positiv auf westliche Zivilisationserscheinungen.“

Starke Verdauung für die Festtage

Fettes Essen und ein voller Magen lassen sich in Zeiten üppiger Weihnachtsbuffets nicht immer vermeiden. Gerade sie sind es allerdings, die laut der Tibetischen Medizin eine gute Verdauung behindern. Auch die frostigen Temperaturen setzen dem Körper zu. Die traditionelle tibetische Kräutermischung PADMA DIGESTIN kombiniert fünf pflanzliche Komponenten, die Magen und Darm unterstützen und den gesamten Körper wärmen: Granatapfelsamen, Galgantwurzel, Langer Pfeffer, Kardamom und Zimtkassia. Sie haben eine breite Wirkung auf die Verdauung, regen den Appetit an, fördern den Gallenfluss, die Produktion von Magensekret und Speichel, wirken antioxidativ und entblähend.

„Gutes, ausgewogenes Essen darf uns kein Völlegefühl, Blähungen oder gar eine schwere Müdigkeit bereiten“, sagt Dr. Andrea Überall, Psychologin, Diplom-Kinesiologin, Ernährungsberaterin und Stressmanagerin in Telfs. Einmal im Jahr lassen Karpfen und Mayonnaise-Salat allerdings viele Ernährungsvorsätze vergessen. Kaffee und Verdauungsschnaps sollen Linderung bringen: „Diese Genussmittel decken nur die Symptome zu, denn eine gute Verdauung wird weder durch Alkohol noch durch Kaffeegenuss ausgelöst“, erklärt Andrea Überall,

Henrich.PR
Bergmillergasse 6/35
1140 Wien
www.henrich-pr.at



die sich seit Jahren mit der alten Heilkunst auseinandersetzt. Statt Koffein und Alkohol spielt für die Verdauung vielmehr die richtige Auswahl der Lebensmittel eine Rolle. Warme Getränke und Speisen sowie bestimmte Kräuter und Gewürze regen die Magen- und Darmfunktion an und erleichtern den Verdauungsprozess. Laut der tibetischen Lehre sorgen sie für die „Verdauungshitze“, die für eine gesunde Nahrungsverarbeitung entscheidend ist. Das Fördern dieser Hitze ist Teil einer Heilkunst, bei der Lebensmittel eine entscheidende Rolle spielen: Jene Elemente, die die Umwelt aufbauen, sind auch Bausteine unseres Organismus. Daher können laut der tibetischen Lehre die Inhaltsstoffe einer Pflanze auch unsere Energie- und Gesundheitsstörungen ausgleichen.

„Um eine gute Darmarbeit zu fördern, kann die tibetische Kräutermischung PADMA DIGESTIN als Verdauungstonikum wahre Wunder wirken. Sie gehört zu den klassischen tibetischen Rezepturen“, sagt Andrea Überall. Um die Verdauung langfristig zu stärken, wird PADMA DIGESTIN täglich mit reichlich heißem Wasser eingenommen, etwa 15 bis 30 Minuten vor dem Frühstück. Rasche Linderung verschafft die Gewürzmischung auch bei akuten Beschwerden, bei Blähungen oder Völlegefühl nach einem üppigen Essen.

Neben den fünf Gewürzen in PADMA DIGESTIN wirken verschiedene andere Lebensmittel positiv auf unsere Verdauung. Als wärmend gelten nach der tibetischen Lehre beispielsweise Zimt, Fenchel, Knoblauch, Olivenöl, Mandeln, Muskat, Parmesan, Fisch, Maroni oder Honig. Lebensmittel mit kühlendem Effekt sind z.B. weißer Zucker, Butter, Spargel, Karotten, Reis, Karfiol, Zitrusfrüchte, Äpfel oder schwarzer Tee. Sie werden laut der tibetischen Lehre mit „warmen“, verdauungsfördernden Gewürzen und Lebensmitteln kombiniert, um die Bekömmlichkeit zu steigern. Dieses Wissen um die Wirkungen von Gewürzen steckt übrigens auch in unseren alten Rezeptbüchern: Nicht umsonst bekommt die Punsch-Basis aus schwarzem Tee und Orangen auch heute noch eine wärmende Zugabe aus Zimt oder Nelken.

Die Lehre von den drei Energien

Die tibetische Gesundheitslehre basiert auf drei Prinzipien: die drei Energien Wind, Galle und Schleim – auf tibetisch Lung, Tripa und Beken. Diese Energien sind überall in der Natur vorhanden. In den Pflanzen und Tieren, in der Luft und in der Erde – in allen Wesen und Dingen, mit denen der Mensch in natürlicher Harmonie lebt. Auch der Mensch selbst ist von diesen Prinzipien geprägt. Sie sind die Grundbausteine der tibetischen Gesundheitslehre. Befinden sie sich im Einklang, ist der Mensch gesund.

Lung, Tripa, Beken im Körper

Lung ist die wichtigste der drei Energien. Lung steht für alles, was sich bewegt. Es ist das dynamische Prinzip und die Steuerzentrale für alle körperlichen und geistigen Aktivitäten. Sie koordiniert Atmung, Pulsschlag, Bewegungen des Darms, Klarheit der Sinnesorgane, aber auch das Bewusste und Unbewusste. Alle psychosomatischen Vorgänge, bei denen Gefühle und seelische Zustände bestimmte körperliche Beschwerden auslösen, haben starken Lung-Charakter. Lung gilt von Natur aus als kühl, hat aber durch seine Beweglichkeit die Gabe,



die anderen Energien im Positiven und Negativen zu verstärken. So wie Wind ein Feuer auflodern lässt, kann Lung die heiße Energie von Tripa zum Explodieren bringen, oder die kalte Natur von Beken noch kälter machen. Die Lung-Energie ist bei vielen heißen und kalten Krankheiten mitbeteiligt. Im harmonischen Zustand sorgt sie für Geistesklarheit, im disharmonischen für Irritation. Wie alle anderen Energien ist Lung zwar überall im Körper vorhanden, hat aber eine Art Stammsitz im Bereich unterhalb des Nabels.

Lung-Störungen äußern sich vor allem in den Ohren, der Haut (Allergien, Ekzeme), den Knochen, den Gelenken (speziell Hüftgelenk), den Nerven, den geistigen Tätigkeiten, dem mittleren und unteren Bereich des Dünndarms und dem Dickdarm.

Tripa symbolisiert das Feuerprinzip im Körper. Alles, was Hitze braucht, um zu funktionieren, wird dieser Energie zugeordnet. Die Verbrennungsvorgänge innerhalb des Stoffwechsels und die gesamte Verdauung – von der Aufnahme der Nährstoffe über ihre Verarbeitung bis hin zur Ausscheidung. Tripa sorgt für Hunger, Durst und die Aufrechterhaltung unserer Körpertemperatur. Tripa verleiht einem Menschen inneres Feuer – also Temperament, Mut und eine vitale Ausstrahlung. Es steht für Wille, Durchsetzungskraft und Intellekt. Im harmonischen Zustand sorgt Feuer für Wohlbefinden, Disharmonie äußert sich in Reizbarkeit. Seinen Körpersitz hat Tripa im Bereich des Oberbauchs, zwischen Nabel und Zwerchfell. Alle „heißen“ Störungen haben mit einem Ungleichgewicht der Hitze Energie zu tun. Sie betreffen vor allem Blut (Fieber gilt als Blutkrankheit), Schweiß, Augen, Haut (Entzündungen), Leber und Gallenblase, Magen, den oberen Teil des Dünndarms und den Übergang zwischen Magen und Dünndarm.

Beken symbolisiert das Flüssige, aber auch Stabilität und Gewicht. Alle feuchten Elemente des Körpers sind bekenabhängig. Wie zum Beispiel die Körpersekrete, die Flüssigkeit in den Organen, die Elastizität der Gewebe und die Gleitfähigkeit der Gelenke, ebenso die Schleimhäute der Atemorgane und des Darms. Zur Beken-Energie gehören auch die Festigkeit und Stabilität von Körper und Geist. In Harmonie sorgt Beken für körperlichen und geistigen Frieden. Im disharmonischen Zustand entsteht der negative Beken-Aspekt: Trägheit und Schwere. Der Sitz von Beken ist im oberen Teil des Körpers, zwischen Brust und Kopf. Beken-Störungen betreffen die Lungen, die Bronchien, Rachen und Kopf, Nase, Zunge, Muskulatur, Fettgewebe, Knochenmark, Samen und Eizelle, Stuhl und Urin, Magen, Nieren und Harnblase sowie den Wasserhaushalt (Lymphe).

Tibetische Kräuter: Rezepturen für Psyche, Herz und Kreislauf

Seit dem 7. Jahrhundert wird in Tibet mit der Kraft traditioneller Kräutermischungen gearbeitet. In Österreich haben sich bisher tibetische Rezepturen zur Unterstützung der Durchblutung, zur Regulierung der Verdauung und gegen innere Unruhe etabliert. In Tibet geht man davon aus, dass drei Energien in uns wirken: Lung, Tripa und Beken. Diese sollten sich immer im Gleichgewicht befinden. Ungleichgewicht führt zu Unwohlsein, psychisch und auch körperlich.

Henrich.PR
Bergmillergasse 6/35
1140 Wien
www.henrich-pr.at



Viel Fingerspitzengefühl

Zu erkennen, welche der Energien sich im Ungleichgewicht befindet, ist sehr schwierig und bedarf jahrelanger Erfahrung. Tibetische Ärzte nutzen ihr Wissen um Puls-, Zungen- und Urindiagnostik, um Energiedefizit oder Energieüberschuss aufzuspüren. „Bei Unruhe etwa überwiegt erfahrungsgemäß zumeist das bewegende Prinzip Lung, die Windenergie“, so Dr. Andrea Überall, Therapeutin und Autorin des Ratgebers „Die tibetische Hausapotheke“ (Oesch Verlag). „Durch eine bestimmte Kombination aus verschiedenen Kräutern – wie zum Beispiel Bockshornsamensamen, Costuswurzel, Muskat, Myroblanenfrüchte, Nelken und Weihrauch – kann die innere Balance wiederhergestellt werden. Ich habe bei meinen Klienten gute Erfolge mit der tibetischen Kräuterformel ‚Sorg ´zin´ erzielen können.“

Wenn die Hitze fehlt

Verdauungsprobleme sind ein Zeichen für einen Mangel an Tripa, der wärmenden Energie. Hier hat sich eine Mischung aus fünf Kräutern bewährt: Granatapfelsamen regen den Gallenfluss an, Galgant fördert den Speichelfluss, Zimtkassia und Langer Pfeffer beruhigen den Darm und Kardamom fördert den Appetit. „Diese Kräutermischung nützt im Akutfall und bringt rasche Linderung bei Blähungen oder Völlegefühl nach einem üppigen Essen“, so Andrea Überall weiter. „Langfristig eingenommen regen sie die Verdauungshitze und somit den Stoffwechsel an, stärken die Darmflora und verbessern die Funktion von Leber und Niere.“

Zu wenig Wind/zu viel Hitze?

Geschwollene Beine, Schwere- und Spannungsgefühl in den Gliedmaßen, Wadenkrämpfe, Kribbeln oder „Ameisenlaufen“ in den Unterschenkeln. „Das sind Anzeichen für ein Profil, in dem Tripa, die Hitze, im Blutsystem erhöht und die bewegende Energie – Lung /Windenergie – reduziert ist“, so die Therapeutin weiter. Es sollte daher ein Mittel zur Anwendung kommen, das kühlend und anregend auf die Blutzirkulation wirkt. Die traditionell tibetische Formel „Gabor 25“ ist so ein Mittel. Ihr Wirkungsspektrum: Es erhöht die Wind-Energie und kühlt den Körper. 19 pflanzliche Bestandteile, D-Campher und Kalziumsulfat – ein Vielstoffgemisch, das die Durchblutung unterstützt und als Radikalfänger fungiert.

Die Prinzipien der tibetischen Kräuterkunde

Generell gilt: Der wesentliche Schritt bei der Entwicklung der Kräuterrezepturen ist das gezielte Zusammenführen einzelner Kräuter zu einer Komposition, deren gesamtes Spektrum effektiver ist, als das einzelner Pflanzen. In der „Tibetischen Hausapotheke“ finden LeserInnen in verständlicher Sprache für jedes Beschwerdebild die passende Kräuterkombination.



Sommerkur mit tibetischen Kräutern

Im Sommer profitieren besonders viele Menschen von einer Kur mit tibetischen Kräutern. Sie schützen vor freien Radikalen, kühlen den Organismus und unterstützen die Durchblutung.

Bei Hitze leiden Menschen mit Durchblutungsstörungen besonders: geschwollene Beine, Schwere- und Spannungsgefühl in den Gliedmaßen, Wadenkrämpfe, Kribbeln oder „Ameisenlaufen“ in den Unterschenkeln. Jeder Schritt ist eine Belastung. In der tibetischen Gesundheitslehre sprechen die Ärzte von einem Profil, in dem Tripa, die Hitze, im Blutsystem erhöht und die bewegende Energie – Lung /Wind-Energie – reduziert ist. Es sollte daher ein Mittel zur Anwendung kommen, das kühlend und anregend auf die Blutzirkulation wirkt. Die tibetische Kräuterrezeptur des Nahrungsergänzungsmittels PADMA BASIC ist so ein Mittel. Ihr Wirkungsspektrum: erhöht die Wind-Energie und ist kühlend, verbessert die Durchblutung, tonisiert den Kreislauf und fungiert als Radikalfänger.

Starker Sonneneinfluss erhöht die Bildung freier Radikale!

Gerade durch erhöhte Sonnenexposition kommt es zu einem Überschuss freier Radikale. Können diese aufgrund mangelnder Antioxidantien nicht genügend abgefangen werden, leidet der Körper unter oxidativem Stress. Die Radikale greifen dann die umliegende Körpersubstanz an. Daher müssen sie neutralisiert werden, damit der Körper nicht dauerhaft Schaden nimmt. Die tibetische Kräuterrezeptur im Nahrungsergänzungsmittel PADMA BASIC hat die Eigenschaft, freie Radikale unschädlich zu machen und auch die Haut zu durchbluten. Und somit wirkt diese tibetische Kräutermischung nicht nur positiv auf unsere Gesundheit, sondern auch als Antiaging-Mittel.

Diese Wirkungen entstehen durch die Vielfalt an wertvollen Heilpflanzen und werden von aktiven Stoffgruppen wie Polyphenolen (Flavonoide, Tannine), ätherischen Ölen und natürlichen D-Campher hervorgerufen.

Besser verdauen mit tibetischen Kräutern

Verwöhnprogramm für Magen und Darm: Wenn der Darm auf bestimmte Kost mit Trägheit, Völlegefühl und Blähungen reagiert, helfen tibetische Kräuterrezepturen die Verdauung zu regulieren. Nach tibetischer Auffassung liegt einer guten Gesundheit eine gute „Verdauungshitze“ zu Grunde. Sie trägt wesentlich zu einer starken Verdauung und somit zu guter Gesundheit bei. Verdauungshitze zerlegt die Nahrung, sorgt für die optimale Aufnahme der Nährstoffe und reguliert die Ausscheidung von Abbauprodukten. Die tibetische Kräutermischung „Se ´bru 5“ (nach westlichen wissenschaftlichen Kriterien umgesetzt in dem Nahrungsergänzungsmittel PADMA DIGESTIN) schafft Abhilfe, entfacht die Hitze und lindert Verdauungsbeschwerden.

Fünf Kräuter für Ihr Wohlbefinden

Für diese Wirkung sind die in der tibetischen Kräutermischung enthaltenen Kräuter verantwortlich: Granatapfelsamen regen den Gallenfluss an, Galgant

Henrich.PR
Bergmillergasse 6/35
1140 Wien
www.henrich-pr.at



fördert den Speichelfluss, Zimtkassia und Langer Pfeffer beruhigen den Darm, Kardamom fördert den Appetit. „Die Kräutermischung stärkt die Verdauung und wird bei Neigung zu Verdauungsschwäche eingesetzt, die sich zum Beispiel durch Blähungen und Völlegefühl zeigt“, so Dr. Andrea Überall, Psychologin, Diplom-Kinesiologin und Ernährungsberaterin in Tirol. „PADMA DIGESTIN verbessert auch die Funktion von Leber und Niere und reguliert die Darmflora.“ Rasche Linderung verschafft die Kräutermischung auch bei akuten Beschwerden oder nach einem üppigen Essen. Kleiner Trick: PADMA DIGESTIN gleich beim Kochen – als Gewürz – verwenden, das beugt Beschwerden vor.

Tibetische Geheimnisse für Jugend und Vitalität

Better aging. Eine ausgewogene Balance der Elemente verhilft dem Organismus so lange wie möglich jugendlich, beweglich und flexibel zu bleiben.

Die Grundlage der Tibetischen Medizin sind die fünf Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde, aus denen jede Materie besteht. Aus diesen fünf Elementen bilden sich die drei funktionellen - oder energetischen -, Prinzipien Lung, Tripa und Beken. Befinden sich diese fünf Elemente im Gleichgewicht, steht einem langen, gesunden Leben nichts mehr im Wege.

1. Im Einklang mit der Natur

Die Natur gibt uns Kraft. Das haben viele Menschen in der westlichen Welt vergessen. Hier hält man sich hauptsächlich in geschlossenen Räumen auf, sei es im Auto oder im Büro. Dazu kommt die Belastung durch oxidativen Stress, ausgelöst durch Computer und Handystrahlen. Tipp: Täglich mindestens eine Stunde Bewegung in der Natur, an der frischen Luft. Abgesehen davon, dass Sonnenlicht positiv auf die Stimmung wirkt, haben auch die Geräusche aus der Natur einen Einfluss. Vogelgezwitscher, das Rauschen des Windes, der Klang des Wassers – all das wirkt wie Balsam auf die Psyche.

2. Energiekick durch Wasser

Man kann es nicht oft genug sagen: Warmes, abgekochtes Leitungswasser trinken und darauf achten, dass man genug Flüssigkeit zu sich nimmt. Die goldene Regel lautet: pro Kilogramm Körpergewicht 30 ml warmes Wasser, bei 70 Kilo Körpergewicht sollte man also 2,1 Liter Wasser pro Tag trinken.

3. Antiaging-Kost

Verjüngend ist, die Nahrungsaufnahme auf das Frühstück und Mittagessen zu beschränken. Morgens beginnt man am besten mit einem warmen, energiereichen Getreidefrühstück bestehend aus Hafer- oder Dinkelflocken, Nüssen und Obst. Die Mittagsmahlzeit sollte aus Gemüse, Getreide, Fleisch, Fisch oder Soja bestehen. Abends: Dinner cancelling, wenn das nicht umsetzbar ist, dann maximal eine Suppe.

4. Kuren mit tibetischen Kräutern

Unterstützend wirken dreimonatige Kuren mit tibetischen Kräutern: z. B. mit PADMA BASIC. Inhaltstoffe wie etwa Myrobalanenfrucht, Sandelholz und Nelkenpfeffer helfen, die fünf Elemente auszugleichen und unterstützen die



Durchblutung. Somit wirkt der Teint rosiger und frischer. Zudem schützen die Kräuter das Herz-Kreislauf-System vor Ablagerungen, denn dieses „biologische Rosten“ schädigt die Wände der Blutgefäße. Die Antioxidantien aus den in PADMA BASIC enthaltenen Natur-, Herb- und Bitterstoffen sind der natürliche Rostschutz. Sie wirken vorbeugend gegen den Alterungsprozess (Buchtipps: Andrea Überall – Die tibetische Hausapotheke). Und: Rauchen einstellen! Nikotin enthält Schadstoffe, die den Alterungsprozess der Zellen enorm beschleunigen.

5. Negative Emotionen positiv beeinflussen

Keine Frage, dass ausgeglichene, zufriedene Menschen positiver, frischer und attraktiver wirken. Meditationen können helfen, ein glückliches, unkompliziertes und genussvolles Leben zu führen. Das neue Buch von Tulku Lama Lobsang „Die 108 Fragen aus dem geheimen Wissen Tibets“ helfen dabei, die richtigen Fragen zu stellen und so zu individueller Erkenntnis zu gelangen. „Wie oft wiederholst Du, was Dich unglücklich macht?“ – So lautet zum Beispiel eine der Fragen in dem Buch. Oder: „Du hast ein Leben, aber lebst Du es auch?“ (Bezugsquelle: www.tulkulamalobsang.org)

6. Richtiges Atmen entspannt Geist & Körper

Viele Menschen atmen zu flach. Durch tiefe Bauchatmung wird der Körper mit Energie und die Zellen werden mit Sauerstoff versorgt. Dadurch wirkt der Teint rosiger und glatt. Zudem helfen tiefe, langsame Atemzüge dem Körper zu entspannen und dem Geist zur Ruhe zu kommen.

Übung: Einatmen, Luft anhalten und bis zehn zählen, ausatmen.

7. Lu Jong: Übungen für Beweglichkeit und Flexibilität

Die 5-Elemente-Übungen des tibetischen Heilyogas „Lu Jong“ (sprich: Lu Dschong) verhelfen zu Balance und Ausgeglichenheit und beugen Krankheiten vor. Regelmäßig durchgeführt, erhöhen sie Flexibilität und Muskelkraft: optimal für eine gute Haltung. Eine genauere Anleitung befindet sich auf der Website und der DVD Lu Jong – Tibetisches Heilyoga.

(Bezugsquelle: www.tulkulamalobsang.org).

Die aktuellen Lu Jong-Kurse sind unter www.igm.or.at ersichtlich.

8. Schön im Schlaf

Auf die innere Uhr hören! Nicht jeder Mensch hat dasselbe Schlafbedürfnis. Manch einer fühlt sich schon fit und ausgeschlafen mit fünf Stunden pro Nacht, andere brauchen dazu acht Stunden und mehr. Jedoch für alle gilt: Durch ausreichend Schlaf regenerieren sich die Zellen, giftige Abfälle werden eliminiert. Wer also über längere Zeit nicht gut schläft, sollte unterstützend eine Kur mit tibetischen Kräutern versuchen. Mit PADMA NERVOTONIN aus der Apotheke zum Beispiel. Die Inhaltsstoffe Mombinpflaume, Bockshornsamen, Guajakholz, Myrobalanenfrucht, Indische Costuswurzel, Muskatnuss, Gewürznelken und Weihrauch harmonisieren die Psyche, fördern die innere Ruhe und unterstützen den natürlichen Schlaf.

9. Schönheit durch Darmreinigung

Eine gute Verdauung ist die Grundlage der Gesundheit. Anregend auf das Verdauungsfeuer wirken Kräuter wie Ingwer, Kardamon, Zimt und Langer Pfeffer (enthalten in PADMA DIGESTIN). Sie kurbeln den Stoffwechsel an, Schlacken



werden ausgeschieden. Das wirkt sich positiv auf das gesamte Hautbild aus, auch Orangenhaut profitiert davon.

10. Liebevoller Umgang mit sich selbst

Immer wohlwollend in den Spiegel schauen: Jede Falte ist ein Zeichen seiner Erfahrung und seiner inneren Weisheit. Statt sich zu ärgern, sollte man sich mit den folgenden Worten begrüßen: „Ich liebe und akzeptiere mich, so, wie ich bin. Auch, wenn Du mein Gesicht faltiger machst, begrüße ich jede Falte als Zeichen meines ansteckenden Humors. Denn, mal ehrlich: Was wirkt attraktiver als eine vergnügte Seele?

Weitere Infos, Tipps und Termine beim Padmaforum: Risiko- und Typentest auf www.padmaforum.at. Kostenlose Broschüre anzufordern unter 0664/106 42 04.



6. Fotos

© Padmaforum/Padma AG



Dalai Lama im Labor
(Weiße Zone).



Tibetischer Arzt misst
den Puls einer Patientin.



Dr. Dougarov, tibetischer
Mediziner, beim Pulsessen.



Karl Lutz, Schweizer Pharma-
Manager, brachte die Tibetische
Medizin aus Polen in die Schweiz.



Der Medizinbaum: Die Wurzel
der Physiologie und Pathologie
auf dem Medizinhangka Nr. 2



Padma BASIC, Rohstoffe.



Padma DIGESTIN, Rohstoffe.



**Padma NERVOTONIN,
Rohstoffe.**



**Padma DIGESTIN, Rohstoffe und
Kräutertabletten.**

