



**H**errlich, endlich wieder Sonne genießen! Endlich wieder raus ins Grüne, endlich das fahle Winterweiß gegen zarte Sommerbräune tauschen. Doch Vorsicht! Starker Sonneneinfluss erhöht die Bildung freier Radikale! Können überschüssige Radikale wegen mangelnder Antioxidantien nicht mehr genügend abgefangen werden, leidet der Körper unter oxidativem Stress. Die Radikale greifen dann die umliegende Körpersubstanz an. Freie Radikale müssen neutralisiert werden, damit der Körper nicht dauerhaft Schaden nimmt. Glücklicherweise hat Padma BASIC 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.

Weiters fördert Stress die Bildung freier Radikaler in unserem Körper. Die Übungen des tibetischen Heilyogas „Lu Jong“ wirken präventiv. Lesen Sie auf Seite drei, mit welchen Körperübungen Sie die Elemente ausgleichen können. Wichtig: Zwischen den Übungen drei Mal tief ein- und ausatmen.

Apropos Atmen: Ich wünsche Ihnen im Sommer viele Atempausen, die Sie nutzen können, um über Ihr Lebensglück nachzudenken. Wie oft wiederhole ich, was mich unglücklich macht? Was macht mich glücklich? Was will ich ändern? Was will ich beibehalten? Mehr davon in den Antiagingtipps unter Punkt 5 ...

Alles Liebe und einen wunderschönen Sommer wünscht  
Daniela Hennrich



## Inhalt

- Tibetische Geheimnisse für Jugend und Vitalität
- Expertentipp
- Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
- rLung, Tripa und Beken im Einklang

## 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 Gesundheitslehre sind die fünf Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde, aus denen alle Materie besteht. Aus diesen fünf Elementen bilden sich die drei funktionellen, oder energetischen, Prinzipien rLung, Tripa und Beken. Befinden sich diese fünf Elemente im Gleichgewicht, steht einem langen, gesunden Leben nichts mehr im Wege. Im Folgenden 10 Tipps aus der tibetischen Gesundheitslehre für Jugend & Vitalität.

### 1. Im Einklang mit der Natur

Die Natur gibt uns Kraft. Das haben viele Menschen in der westlichen Welt vergessen. Sie halten 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. Daher: Täglich mindestens eine Stunde

Bewegung in der Natur, an der frischen Luft. Abgesehen, 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

Wir können es nicht oft genug sagen: Sie sollten unbedingt warmes, abgekochtes Leitungswasser trinken und darauf achten, dass Sie genug Flüssigkeit zu sich nehmen. Die goldene Regel lautet: pro Kilogramm Körpergewicht 30 ml warmes Wasser, wiegen Sie also 70 Kilo sollten Sie 2,1 Liter Wasser pro Tag trinken.

### 3. Antiaging-Kost

Verjüngend ist, die Nahrungsaufnahme auf das Frühstück und Mittagessen zu



## NACHRICHTEN AUS DER WELT DER TIBETISCHEN GESUNDHEITSLEHRE

beschränken. Morgens beginnen Sie 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®. Die Inhaltsstoffe wie Myrobalanenfrucht, Sandelholz, Nelkenpfeffer etc. helfen die fünf Elemente auszugleichen und unterstützen die Durchblutung. Somit wirkt der Teint rosiger und frischer. Zudem schützen die Kräuter Ihr Herz-Kreislauf-System vor Rost, denn biologisches Rosten schädigt die Wände der Blutgefäße. Die Antioxidantien aus den in Padma BASIC® enthaltenen Natur-, Herb- und Bitterstoffe sind natürliche Radikalfänger und beugen gleichzeitig dem Alterungsprozess vor (Andrea Überall: Die tibetische Hausapotheke). Zusätzlicher Tipp: Stellen Sie das Rauchen ein. 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“, hilft, die richtigen Fragen zu stellen und so zu individueller Erkenntnis zu gelangen. „Wie oft wiederholst du, was dich unglücklich macht?“ 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

Wir atmen alle zu flach. Durch tiefe Bauchatmung führen wir dem Körper Energie zu, 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 Heilyoga „Lu Jong“ helfen zu Balance und Ausgeglichenheit zu finden und Krankheiten vorzubeugen. Regelmäßig durchgeführt, erhöhen sie Flexibilität und Muskelkraft – optimal für eine gute Haltung. (Genauere Beschreibungen auf Seite 3.)

### 8. Schön im Schlaf

Hören Sie auf Ihre innere Uhr. Durch ausreichend Schlaf regenerieren sich unsere Zellen, giftige Abfälle werden eliminiert.

### 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

Schauen Sie wohlwollend in den Spiegel, lächeln Sie sich zu und begrüßen Sie jede Falte als Zeichen Ihrer Erfahrung und Ihres Humors. Denn, mal ehrlich: Was wirkt attraktiver als ein vergnügter, fröhlicher Mensch?

Dr. Michaela Trnka  
Leiterin der Gesellschaft für  
integrative Ganzheitsmedizin



## EXPERTEN-TIPP

### Gefäßverkalkungen aus Sicht der tibetischen Gesundheitslehre

Aus tibetischer Sicht liegt die Ursache von Gefäßverkalkungen in einem Ungleichgewicht der 5 Elemente und der daraus resultierenden funktionellen Prinzipien rLung, Tripa und Beken. Störungen des Gleichgewichts können durch äußere Faktoren (Hitze, Kälte, Anstrengung, Ernährung), aber auch durch innere Faktoren (Ärger, zuviel Sorge) hervorgerufen werden.

Zunächst überwiegt das Element Feuer, wodurch es zu einer Entzündung der Gefäßwände kommt, dabei entsteht oxidativer Stress. In weiterer Folge geraten die Prinzipien Tripa und später auch Beken aus dem Gleichgewicht und Plaques lagern sich an der Gefäßwand ab.

Die Therapie der Gefäßverkalkung und damit verbundenen Durchblutungsstörungen, greift daher im ganzheitlichen System der tibetischen Medizin auf allen Ebenen an:

- Ernährung, die Tripa und Beken senkt: Regelmäßige, leichte warme Kost, grüne Gemüse, wie Brokkoli, Spinat und Chicoree, sowie alle Hülsenfrüchte außer Soja. Weiters: Bittere und herbe Geschmacksrichtung bevorzugen, Süßes und Scharfes vermeiden.
- Auf eine gute Verdauung achten, viel trinken, auch Fastenkuren können helfen, Beken abzubauen.
- Viel moderate Bewegung – am besten Walken oder Spaziergehen, mindestens 20 Minuten am Tag.
- Tagesschlaf vermeiden (senkt Beken)
- Lu Jong Übungen, um das Zusammenspiel der Elemente auszugleichen – siehe Seite 3
- Vermeidung von Ärger und Neid (nach den Ursachen suchen und bewältigen, eventuell durch Coaching & Meditation)
- unterstützend wirken auch tibetische Kräutermischungen wie Padma BASIC®, da sie als Radikalfänger optimal bei oxidativen Stress wirken

Weitere Infos: Dr. Michaela Trnka,  
Döblinger Hauptstr. 52a/6/19, 1190 Wien,  
T: 01/368-03-80, www.igm.or.at



## NACHRICHTEN AUS DER WELT DER TIBETISCHEN GESUNDHEITSLEHRE

# „Lu Jong“ – Tibetisches Heilyoga zur Gesunderhaltung von Körper & Geist

Vor Jahrtausenden lebten die tibetischen Mönche in den Bergen Tibets. Abgeschieden von jeglicher medizinischer Versorgung entwickelten sie aus ihrem uralten medizinischen Wissen spezifische Übungen, um ihren Körper und ihren Geist gesund zu halten: Lu Jong. Durch das Praktizieren der Übungen konnten und können sie Leib und Seele gesund halten und sogar Krankheitsverläufe positiv beeinflussen.

Lu Jong, auch tibetisches Heilyoga genannt, besteht aus einfachen Übungen, die eine tiefgreifende Wirkung auf unsere Gesundheit und auf unser Glückseligsein haben. Das Praktizieren von Lu Jong öffnet Blockaden und harmonisiert die Energien rLung, Tripa und Beken. Die Übungen benötigen nur einige Minuten Praxis, haben aber einen sehr positiven Einfluss auf die allgemeine körperliche Verfassung, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Ausgeglichenheit der Emotionen und wirken vorbeugend gegen Krankheiten.

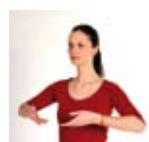
Ein Beispiel: Chronischer Stress führt aus der Sicht der tibetischen Gesundheitslehre zu einer Störung des Windes (rLung), der in der Folge eine Unausgewogenheit der anderen Elemente und Säfte des Körpers bewirkt und eine Störung des Energiehaushaltes nach sich zieht. Dies führt in der Folge zu körperlichen und psychischen Symptomen sowie manifesten Erkrankungen. Die Grundübungen des tibetischen Heilyogas „Lu Jong“ helfen, die Energien auszugleichen und kräftigen dabei gleichzeitig den Rücken und die Wirbelsäule. Dies führt zu einer augenblicklichen Entspannung von Körper und Geist und wir sind besser in der Lage, schädliche Einflüsse in unserem Leben zu erkennen und positiv zu bewältigen.

### Lu Jong Übungen

#### Wie werden die Übungen gemacht?

Alle Bewegungen sollten der Flexibilität des Körpers angepasst und ausgeführt werden, ohne den Körper zu überfordern. Die Geschwindigkeit sollte gemäßigt sein, um der Wirbelsäule zu den zweckmäßigen Momenten eine kurze Dehnung zu erlauben. Jede Übung wird sieben Mal wiederholt.

#### Der „Wind der Abfallstoffe“

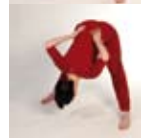


Am Ende jeder Übung wird in drei Zyklen ein- und ausgeatmet. Währenddessen sollte der Körper entspannt sein. Wir atmen durch die Nase ein und danach durch Nase und Mund gleichzeitig aus. Die Hände unterstützen diesen Prozess, indem sie während des Einatmens bis auf Nasenhöhe gehoben und während des Ausatmens bis zu den Hüften gesenkt werden. Beim Ausatmen sprechen wir einen ausgedehnten, geflüsterten „Haa“-Laut aus, um unseren

Atem zu reinigen.

#### Wildgans, die Wasser trinkt

Wir stehen mit weit gegrätschten Beinen und Füßen. Die Hände ruhen in den Hüften, wobei die Daumen nach vorne zeigen und die anderen Finger den Rücken unterstützen.



Dann neigen wir den Oberkörper nach vorne, indem wir unsere Wirbelsäule so weit wie möglich nach unten gehen lassen. Nun kommen wir zurück in die Ausgangsposition, um danach den Rücken so weit wie möglich nach hinten zu beugen. Die Geschwindigkeit ist weder schnell, noch sehr langsam. Diese Übung hat einen ausgleichenden Effekt auf den Körper und den Rücken.

#### Wildesel, der sich schlafen legt



Wir stehen gerade mit etwas weniger gegrätschten Beinen und Füßen. Die Hände sind in der Hüfte aufgestützt, wobei sich die Daumen rückwärts und die anderen Finger bauchwärts befinden. Dann drehen wir den Oberkörper nach rechts und versuchen, so gut wie möglich, den linken Ellenbogen dem rechten Knie zu nähern. Das linke Bein bleibt gestreckt und der linke Fuß flach am Boden. Es ist nicht nötig, das Knie durch Forcieren zu berühren. Dann kommen

wir zurück zur Ausgangsposition und führen dieselben Bewegungen nach links aus. Das Öffnen des Windelements kann die Heilung von Galle und Schleimkrankheiten unterstützen.

#### Falke, der sich im Wind dreht

Wir stehen aufrecht mit gestreckten Beinen. Die Füße berühren einander. Die Hände ruhen in der Hüfte, wobei die Daumen nach vorne zeigen, die anderen Finger liegen auf dem Rücken. Dann wird der Oberkörper so weit wie möglich in die Richtung der gestreckten Beine geneigt. Danach kommen wir zurück in die Ausgangsposition, um anschließend den Rücken nach hinten zu neigen. Das Feuerelement hilft chronische Krankheiten zu heilen, die sich in einem schlummernden Zustand bereits tief im Körper befinden.



#### Lu Jong – tibetisches Heilyoga.

Auf dieser DVD zeigt Kathrin Jany unter Anleitung von Tulku Lama Lobsang, einem hohen Buddhistischen Meister und Arzt der tibetischen Medizin, Übungen zur Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Beziehbar unter:  
www.tulkulamalobsang.org , € 25,-





## NACHRICHTEN AUS DER WELT DER TIBETISCHEN GESUNDHEITSLEHRE

### rLung, Tripa, Beken im Einklang

Die Grundlage der tibetischen Gesundheitslehre sind die 5 Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde, aus welchen alle Materie besteht. Aus diesen 5 Elementen bilden sich die 3 funktionellen – oder energetischen –, Prinzipien rLung, Tripa und Beken. Wenn die 5 Elemente durch äußere oder innere Ursachen aus dem Gleichgewicht gebracht werden, kann es zu Störungen und Krankheit kommen.

rLung ist die wichtigste der drei Energien. Sie koordiniert Atmung, Pulsschlag, Bewegungen des Darms, Blutkreislauf. Alle psychosomatischen Vorgänge, bei denen Gefühle und seelische Zustände bestimmte körperliche Beschwerden auslösen, haben starken rLung-Charakter: rLung-Störungen äußern sich vor allem im Blut, in 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. Ein Ungleichgewicht dieser



Energie betrifft vor allem die Augen, Haut (Entzündungen), Leber und Gallenblase, Magen und den Übergang zwischen Magen und Dünndarm.

Beken symbolisiert 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. Beken-Störungen betreffen die Lungen, die Bronchien, Muskulatur, Fettgewebes sowie den Wasserhaushalt (Lymphe).

Testen Sie im Internet Ihren Energietyp!  
www.padmaforum.at

#### TERMINE \* TERMINE \* TERMINE \* TERMINE \* TERMINE \* TERMINE

#### Mit der Kraft tibetischer Kräuter: Gesunde Gefäße & gute Durchblutung

Gefäßchirurg Dr. Klaus Mayer gibt einen Überblick über Ursachen, Folgen und Präventionsmöglichkeiten von Gefäßverkalkungen, Herzinfarkt und Schlaganfall

Tibetexperte Reinold Gabriel gibt eine Einführung in die tibetische Energielehre und erläutert ihre Einsatzmöglichkeiten zur Gesunderhaltung der Gefäße

**24. September, 15 Uhr, Neues Rathaus, Hauptstr. 1-5, 4040 Linz**

Info & Anmeldung: Padmaforum, Tel. 0664/106 42 04, email: info@padmaforum.at

#### Lu Jong – Tibetisches Heilyoga

**Lu Jong – die 5 Elemente** mit Kathrin Jany – Wien: 20. 9. oder 4. 10. 2008, 13–17 Uhr  
Informationen bei Dr. Michaela Trnka, T: 01-368-03-80 und auf [www.tulkulamalobsang.at](http://www.tulkulamalobsang.at)

**Lu Jong Intensiv Wochenende** mit Erika von Gorkom – Chiemsee: Vom 30. bis 31. 8. 2008

**Lu Jong Kurs** Salzburg: VHS Salzburg, freitags ab dem 16. 10. 2008, 18 Uhr

**Lu Jong Kurs in der Volkshochschule,**

Seekirchen am Wallersee: jeweils donnerstags, ab dem 15. 10. 2008

Anmeldungen: Erika van Gorkom, Mietenkammer Str. 162, D-83224 Grassau,

Tel. +49-8641-695050, E-Mail: [vangorkom@t-online.de](mailto:vangorkom@t-online.de)

## GEWINN- SPIEL



Maria Blumenkron

### Auf Wiedersehen, Tibet! Auf der Flucht durch Eis und Schnee

Die österr. Filmemacherin und Autorin Maria Blumenkron engagiert sich seit zehn Jahren für Tibet und schildert in ›Auf Wiedersehen, Tibet‹ die zehnjährige Geschichte rund um den 6000 Meter hohen Grenzpass zwischen Tibet und Nepal, der für tausende tibetische Flüchtlinge die Pforte in die Freiheit, für manche die Schwelle zum Tod ist. Ein berührendes Buch, das den Wunsch zu helfen, weckt.

Dumont Verlag, 2008, € 19,90

Beantworten Sie folgende Frage und gewinnen Sie eines von 10 Büchern:

#### Welche tibetische Kräuterformel ist in der Lage, freie Radikale zu neutralisieren?

Schicken Sie uns die richtige Antwort per Postkarte an: PADMAforum, Bergmüllergasse 6/35, 1140 Wien oder per email an: [info@padmaforum.at](mailto:info@padmaforum.at)

Einsendeschluss ist der 31. 8. 2008.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Herzlichen Glückwunsch!

Hier die Gewinner des Buches „Das Wissen vom Heilen“:

??? Cathrin Lackner, Purkersdorf, Gertraud Stelzl, Krumpendorf, Monika Volk, Wien, Anna Wieser, Pernitz, Johann Holzer, Neumarkt, Ulrike Kratochwill, Linz, Brigitte Brugger, Selzthal, Gerlinde Haberl, Mattersburg, Ernst Reiss, Wien, Liselotte Hofmann, Breitenfurt

#### Ihnen gefällt unser Newsletter?

Wir schicken Ihnen diesen gerne zu.

Einfach anfordern bei PADMA Forum,

Tel. 0664/106 42 04, E-Mail: [info@padmaforum.at](mailto:info@padmaforum.at)

