

**PADMA**  
**28**

# **GESUNDE DURCHBLUTUNG.**

**WISSENSWERTES  
ZU KREISLAUF  
UND IMMUNOLOGIE**



## PADMA 28 IN KÜRZE

PADMA 28 wird bereits bei ersten Anzeichen von Durchblutungsstörungen mit Beschwerden wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen und Armen, Einschlafen von Händen und Füßen oder Wadenkrämpfen angewendet.

Gemäss der Tradition der Tibetischen Medizin werden den Campher-Rezepturen, auf denen PADMA 28 basiert, durchblutungsfördernde, entzündungshemmende und bei Atemwegsinfektionen antibakterielle Eigenschaften zugeschrieben.

PADMA 28 ist ein nach den Prinzipien der Tibetischen Medizin hergestelltes Arzneimittel. Es wird gemäss den international gültigen pharmazeutischen Qualitätsrichtlinien seit über 30 Jahren in der Schweiz hergestellt.

PADMA 28 ist rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich.



# EINE INFORMATION DER PADMA AG

Diese Broschüre informiert über das Arzneimittel PADMA 28. Sie liegt in einer überarbeiteten 13. Auflage auf.

Beachten Sie bitte, dass diese Broschüre den Rat von Fachpersonen nicht ersetzen kann.

Für nähere Auskünfte zu Ihrer Gesundheit oder zu PADMA-Produkten wenden Sie sich daher an Ihren Arzt oder an Fachpersonen in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Lesen Sie auch die Packungsbeilage!

Wir haben in dieser Broschüre nach Möglichkeit geschlechtsneutrale Formulierungen verwendet. Bei Wahl der männlichen Form ist selbstverständlich gleichzeitig auch die weibliche gemeint.

PADMA AG, Wiesenstrasse 5, CH-8603 Schwerzenbach  
[www.padma.ch](http://www.padma.ch)

## **IMPRESSUM**

### **Text**

Redaktionsteam der PADMA AG

### **Gestaltung**

[www.fischerwerbung.ch](http://www.fischerwerbung.ch)

### **Druck**

Druckerei Ennetsee AG

### **Papier**

Weiss Cyclus Offset

13. Auflage

© PADMA AG, 09.2010

# INHALTSVERZEICHNIS

Gesundheit: unser wichtigstes Gut	4
Arteriosklerose	5
Entzündung	10
Die Zellen schützen	14
Tibetische Medizin	18
PADMA 28 – das Portrait	22
PADMA 28 – die Anwendung	23
PADMA AG – bewährte Tradition verbunden mit moderner Forschung	28
Literaturempfehlungen zur Tibetischen Medizin	29



# **GESUNDHEIT: UNSER WICHTIGSTES GUT**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als den «Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens». Körper, Seele und Geist sind im Einklang mit der Umwelt und bilden eine untrennbare Einheit.

## **DIE GESUNDHEIT ERHALTEN**

Charakteristisch für das Leben sind Werden und Wachsen, Fortpflanzung, Abbau und Tod. Der Stoffwechsel schwankt um eine Mittellage, bei der sich Auf- und Abbau im Gleichgewicht befinden. Entscheidend für die Gesundheit ist die Fähigkeit des Organismus, dieses Gleichgewicht immer wieder herzustellen.

Verschiedene Lebenssituationen bedrohen dieses Gleichgewicht: Starke Belastungen, etwa im Sport und berufliche Überbeanspruchung, Stresssituationen und Krankheiten fordern unseren Körper besonders heraus und können zu erhöhtem Verschleiss führen. Gönnen wir dem Körper anschliessend ausreichende Ruhephasen, kann er wieder aufbauen, und die Zellen können sich wieder regenerieren.

Eine ausreichende Zufuhr pflanzlicher Schutzstoffe vermindert den Verschleiss und kann die Regenerationszeit verkürzen. Hier sind für den Körper regulierende Impulse der Heilkräutermischung PADMA 28 hilfreich.

## **GESUNDE DURCHBLUTUNG – SCHLÜSSEL ZU EINEM AKTIVEN UND GESUNDEN LEBEN**

Unseren Körper durchziehen Arterien, insgesamt über 1000 km lang, in denen mit dem Blut Nährstoffe und Sauerstoff transportiert werden. Täglich pumpt das Herz 7000 Liter Blut durch die Blutbahnen, um alle Organe zu versorgen. Wenn allerdings die Durchblutung gestört ist, z.B. durch eine Arterienverkalkung, entsteht eine Unterversorgung, das Gewebe wird krank, kann sogar langsam absterben.

# ARTERIOSKLEROSE

Durchblutungsstörungen mit Beschwerden wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen und Armen, Einschlafen von Händen und Füßen und Wadenkrämpfe können der Beginn einer Arterienverkalkung (Arteriosklerose) sein.

## **Der stille Beginn**

Erste, kaum wahrnehmbare Veränderungen treten oft schon ab dem 20. Lebensjahr auf. Hinter allen Phasen der Arteriosklerose stecken entzündliche Prozesse.

## **Die Bedeutung des Cholesterins**

Die Untersuchung von «schlechtem» Cholesterin, dem LDL (*low density lipoprotein*), hat bislang den genauesten Einblick in die Entstehung der Arteriosklerose verschafft. Bei normaler Konzentration im Blut wandert es frei in die Innenschicht der Arterien hinein und wieder heraus. Ist die Konzentration erhöht, bleibt es stecken, wird oxidiert (ranzig) und lagert zusätzlich noch Zuckermoleküle an. Das lockt Immunzellen an, die das oxidierte LDL beseitigen wollen. Sie stopfen sich mit diesem ranzigen Fett voll, werden als so genannte Schaumzellen dicker und dicker. Durch Einlagerungen von Kalk, Muskelzellen und Kollagen wird der Innendurchmesser der Blutgefäße eingeengt; auf der rau gewordenen Oberfläche bleiben Blutplättchen (Thrombozyten) kleben und bilden Blutpfropfen, Thromben. Wenn sie abreißen, entsteht eine Embolie. Pflanzliche Antioxidantien können die Cholesterinoxidation verhindern.

## **Arteriosklerose kann alle Arterien befallen**

Arterien des Beines (Schaufensterkrankheit), von Händen und Füßen (diabetischer Fuss), Arterien innerer Organe (Herz, Niere), Arterien im Becken (Gebärmutter, Eierstöcke, Blase, Prostata, Penis) oder in der Halsschlagader, über die das Gehirn versorgt wird (Gedächtnisschwund, Demenz).

## **DIE FOLGEN EINER MANGELHAFTEN DURCHBLUTUNG**

Typisch ist folgender Krankheitsverlauf bei der Arteriosklerose: Die verengten Blutgefäße können die betroffenen Körperregionen nicht

mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Die mangelhafte Blutversorgung z.B. im Bereich der Beine führt zu unangenehmen Begleiterscheinungen wie Kribbeln und Ameisenlaufen. Bei fortschreitender Verengung treten krampfartige Beschwerden und Schmerzen auf. Nicht selten können die Betroffenen nur noch wenige Meter gehen und müssen dann wieder eine Pause einlegen.

Der grösste Schaden entsteht, wenn ein Gefäss ganz verschlossen ist. Die entstehenden Zellgifte, die dann nicht mehr abtransportiert werden, können erheblichen Schaden an den Geweben hervorrufen. Ein vollständiger und dauerhafter Verschluss einer grösseren Arterie führt zum Absterben des betroffenen Gewebes (Herzinfarkt, Schlaganfall, abgestorbene Zehen).

## **VORBEUGEN**

Diese Erkrankungen beginnen nicht erst bei betagten Menschen. Im Gegenteil, die ersten arteriosklerotischen Ablagerungen bilden sich schon relativ früh, schon vor dem 20. Lebensjahr! Es gibt zurzeit noch keine Routineuntersuchungen, die es ermöglichen würden, arteriosklerotische Veränderungen in einem frühen Stadium zu erkennen. Dies zeigt auch deutlich, weshalb Vorbeugen so wichtig ist! Unglücklicherweise machen sich erste Symptome der Arteriosklerose erst bemerkbar, wenn mehr als die Hälfte des Gefässes verschlossen ist. So nimmt die Erkrankung über mehrere Jahre ihren Lauf, bis ein echtes Gesundheitsproblem entsteht.

Heute sind mehrere Risikofaktoren bekannt wie Rauchen, Bluthochdruck, einseitige Ernährung, Übergewicht, Zuckerkrankheit sowie mangelnde körperliche Aktivität. Sie alle begünstigen die Entstehung der Arteriosklerose.

## **EIN BLICK MIT DER LUPE AUF DAS ENTSTEHEN DER ARTERIOSKLEROSE**

Die Arterie ist nicht nur einfach ein Schlauch, der im Körper verlegt ist, sondern ein vielschichtig aufgebautes Organ.

Die Innenschicht besteht aus einem feinen Häutchen, dem Endothel, das die Arterie auskleidet. Die Mittelschicht besteht aus glatten Muskelzellen. Anschliessend folgt die Aussenschicht, die aus Bindegewebe besteht.

Schauplatz der Arteriosklerose ist die Innenschicht. Das Endothel hat wichtige Funktionen: Es dient als selektive Barriere gegen das vorbeiströmende Blut und sorgt mit seiner glatten Oberfläche dafür, dass das Blut ohne grosse Reibungsverluste fließen kann.

Wie alle Organe muss auch die Arterie mit Nährstoffen versorgt werden. Die Aussenschicht wird von feinen Blutgefässen durchzogen, die Innenschicht und ein Teil der Mittelschicht hingegen erhalten die notwendigen Stoffe direkt aus dem in der Arterie vorbeiströmenden Blut.

So gelangen auch Blutfette durch das Endothel in die Arterienwand. Cholesterin wird mit Eiweiss zu kugelartigen Gebilden, den Lipoproteinen, verpackt, damit es besser mit dem Blut transportiert werden kann. Je nach Dichte unterscheidet man LDL Cholesterin (*low density lipoprotein*) von HDL Cholesterin (*high density lipoprotein*). Das in der Arterienwand festgehaltene LDL wird mit der Zeit zunehmend ranzig, es oxidiert. Der Grundstein für einen entzündlichen Teufelskreis ist damit gelegt: Das oxidierte LDL bewirkt, dass die Endothelzellen entzündungsfördernde Stoffe ausschütten und Fresszellen des Immunsystems anlocken.

Zum weiteren Verständnis müssen wir etwas mehr über die beteiligten Zellen unseres Immunsystems wissen.

## EINE KETTENREAKTION DER IMMUNZELLEN

Unser Immunsystem ist für die Abwehr von Bakterien, Viren, Pilzen und anderen Infektionen sowie für das Zerstören und das Wegräumen der für den Organismus gefährlichen Schadstoffe verantwortlich. Dazu gehören die in einem lebenden Organismus täglich produzierten Abfälle wie abgestorbene Zellen und in den Körper eingedrungene Fremd- und Schadstoffe aus der Umwelt. Ausserdem spielt das Immunsystem eine zentrale Rolle bei der Organisation notwendiger Reparaturarbeiten.

Hoch spezialisierte Immunzellen tauschen untereinander Informationen aus, wodurch ein selbstregulierender Mechanismus entsteht. Einige Immunzellen fließen mit dem Blut durch unseren Körper und sind jederzeit bereit, einen Schaden oder Fremdkörper zu erkennen und einzugreifen. Andere produzieren Antikörper, die schädliche Stoffe an sich ketten. Antikörper und Schadstoffe bilden dann zusammen einen so genannten Immunkomplex – es entsteht Abfall. Dieser wird normalerweise von dafür spezialisierten Immunzellen, den so genannten Fresszellen oder Phagozyten, weggeräumt. So wird auch oxidiertes LDL von Makrophagen besonders gut gefasst und auch in grossen Mengen

aufgenommen, bis die Fresszellen zu Cholesterin-geladenen Monstern, so genannten Schaumzellen, anwachsen.

Die Aktivität der Fresszellen ist von einer Entzündungsreaktion begleitet, denn sie benötigen aggressive Substanzen (Radikale), um den Abfall zu vernichten. Im Normalfall kehren die Fresszellen nach getaner Arbeit wieder in den Ruhezustand zurück.

Nicht so bei der Arterienverkalkung. Hier bleiben die Fresszellen aktiv. Da aktivierte Fresszellen Sauerstoffradikale freisetzen, wodurch weitere Oxidationsprozesse entstehen, wird der fatale Entzündungsprozess aufrecht erhalten. Es entsteht eine chronische Entzündung der Arterienwand. Auch gesundes Gewebe wird geschädigt, der Entzündungsherd vergrößert sich. Mit der Zeit kommt es zur Einlagerung von Kalk und glatten Muskelzellen. Diese umgeben den aus abgestorbenen Zellen gebildeten Kern der Plaques und scheiden zur Stabilisierung Kollagenfasern aus, wodurch sich die Plaques zunehmend in den Gefäßhohlraum hineinwölben. Durch diese und weitere Reparaturmechanismen wird das Blutgefäß jedoch zunehmend verengt. Die Plaques sind empfindliche Gebilde. Reißen sie auf, lagern sich Blutplättchen auf der rauen Oberfläche an. Wächst ein Blutpfropf, spricht man von einer Thrombose. Ein von seinem Entstehungsort mit dem Blut weggeschwemmter Blutpfropf kann stromabwärts in einem kleinen Blutgefäß stecken bleiben und dort einen Gefäßverschluss auslösen.

## HILFE AUS DEM PFLANZENREICH

PADMA 28 mit seinen vielfältigen Wirk- und Schutzstoffen hat einen günstigen Einfluss auf die Risikofaktoren der Arteriosklerose und wirkt bei Durchblutungsstörungen. Die natürliche Vielfalt der in den Pflanzen von PADMA 28 enthaltenen Wirkstoffe lässt sich in folgende Funktionsgruppen zusammenfassen:

- Die Gerbstoffe (Tannine): Sie sind entzündungshemmend und antioxidativ.
- Pflanzliche Farbstoffe in Blüten, Blättern und Stängeln (Flavonoide): Diese unterstützen die Immunfunktionen, sind antimikrobiell, entzündungshemmend und antioxidativ wirksam.
- Die ätherischen Öle (Duft- und Aromastoffe, Terpene): Diese wirken reinigend, antimikrobiell und entzündungshemmend.

Die richtige Kombination dieser pflanzlichen Schutzstoffe hat die Fähigkeit, die Selbstheilung anzuregen. Die Vielfalt der in PADMA 28 ent-

haltenen pflanzlichen Wirk- und Schutzstoffe enthält immunregulierende Informationen, die sanft auf den Organismus wirken.



# ENTZÜNDUNG

## CHRONISCHE ENTZÜNDUNG – DAUERSTRESS FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Die Antwort des Körpers auf Stress ist immer gleich, egal ob es physischer oder psychischer Stress ist. Nach *Selyes Stresskonzept* gibt es drei Phasen:

### **Alarmreaktion**

Anpassung an Beanspruchung.

### **Resistenzphase**

Anpassung an aktuelle Stressfaktoren, Resistenz gegen andere Stressoren.

### **Erschöpfungsphase**

Die Anpassung an alle Arten von Stress ist erschöpft.

Stress bedeutet eine Veränderung der hormonellen Situation (Stresshormone), die ihrerseits wieder einen direkten Einfluss auf das Immunsystem hat. Das Immunsystem durchzieht und kontrolliert den Körper auf allen Ebenen. Insofern ist es auch nicht erstaunlich, dass es eine Verknüpfung zwischen dem Nervensystem und dem Immunsystem gibt. So wird das Immunsystem auch als unser 6. Sinn bezeichnet. Es hilft uns zu unterscheiden zwischen gefährlich und harmlos, zwischen fremd und eigen. Gefährliches wird sofort beseitigt. Die häufigste und daher bedeutendste Komponente von Stressreaktionen besteht in der vermehrten Freisetzung von Botenstoffen aus entzündlich aktivierten Makrophagen (Fresszellen). Diese bewirken eine Stimulierung von Stresshormonen, die ihrerseits wieder Makrophagen stimulieren. Stressbewältigung bedeutet Dämpfung der Stresshormone. Am bedeutendsten ist in dieser Hinsicht eine Korrektur der übermäßigen Makrophagentätigkeit, die infolge eines Antioxidantienmangels und einer Eisenüberlastung aufgetreten ist.

Denn Makrophagen nehmen Sauerstoff auf. Durch verschiedene enzymatische Reaktionsstufen reduzieren sie den Sauerstoff letztendlich zum Sauerstoffradikal, mit dessen Hilfe sie Bakterien, Viren etc. abtöten können. Wenn andauernd Sauerstoffradikale gebildet werden, entsteht eine chronische Entzündung.

## **DAS ENTZÜNDLICHE GESCHEHEN**

Der wichtigste Ansatzpunkt einer Therapie ist es also, die chronischen Entzündungsreaktionen zu stoppen.

Bei einer Entzündung sammeln sich am Entzündungsherd grosse Mengen von Fresszellen, die bei ihrer Aktivierung weitere entzündungsfördernde Substanzen freisetzen. Diese Zusammensetzung aggressiver Substanzen greift allerdings nicht nur als fremd und schädlich erkannte Stoffe an, sondern kann auch körpereigene Zellen und Gewebe schädigen. Bei der Arteriosklerose ist dabei wie erwähnt die Arterienwand betroffen.

Die ausser Kontrolle geratene Immunreaktion läuft in mehreren Schritten ab. Um diese überschüssenden Reaktionen optimal neutralisieren zu können, benötigt der Körper verschiedenste Stoffe, die

- die Entzündung beseitigen (Hemmung von Enzymen, Bindung von freien Metallen)
- die freien Radikale (aggressive Sauerstoffmoleküle) abfangen
- die Oxidationsreaktionen mit Hilfe von Antioxidantien verhindern
- die geschädigten Moleküle entsorgen.

## **DIE «ÜBERHITZTE» ART ZU LEBEN – STRESS FÜR DAS IMMUNSYSTEM**

Unser Leben bringt eine Vielzahl von schädigenden Einflüssen mit sich wie unausgewogene Ernährung, Einwirkung von Umweltgiften, psychischen Stress, Leistungsdruck, Mangel an Entspannung oder Bewegung. Alle diese Risikofaktoren können die Funktionen unseres Immunsystems beeinträchtigen. Ein gestresstes Immunsystem kann die wichtigen Arbeiten der Abwehr und des Entsorgens nicht mehr richtig bewältigen. Längerfristig führt die ständige Stressaktivierung des Immunsystems zu einer verminderten Abwehr gegen Krankheitserreger, und der Körper wird anfällig. Auch chronische Krankheiten, denen ein entzündlicher Prozess zugrunde liegt, wie die Arteriosklerose, können in der Folge entstehen.

Gerade in der heutigen Leistungsgesellschaft, wo wir uns zu andauernder Höchstleistung antreiben, «verbrennt» unser Körper bis zum so genannten Burn-out-Syndrom. Auch hier ist der Bedarf nach vermehrter Regeneration gegeben.

## **UNTERSTÜTZUNG KÖRPEREIGENER SCHUTZMECHANISMEN**

Modernes Leben bringt Fortschritt, Bequemlichkeit, Genuss – das bedeutet aber auch Belastung für den Organismus, denn täglich werden wir mit Stresssituationen konfrontiert. Das bedeutet auch Stress für das Immunsystem: Es entstehen «freie Radikale», die «Stresshormone» aktivieren; dadurch wird das Immunsystem geschwächt. Schon im normalen Stoffwechsel entstehen jeden Tag ungeheuer viele aggressive Sauerstoffradikale. Durch

- psychischen und körperlichen Stress
- belastende Umweltfaktoren (Ozon, Elektromog etc.)
- Ernährungsfehler (fast food)
- Rauchen
- Diabetes mellitus

bilden sich zusätzlich enorme Mengen freier Radikale. Sie müssen neutralisiert werden, damit der Körper nicht dauerhaft Schaden nimmt.

Diese neutralisierenden Stoffe liefern die Heilpflanzen in PADMA 28.

## **EINE KUR ZUR VITALISIERUNG**

- Der Wechsel der Jahreszeiten
  - mangelnde Bewegung in frischer Luft während der Wintermonate
  - ein Mangel an reifem Frischobst und -gemüse
- können eine Übersäuerung und Anhäufung von Stoffwechsel-Schlacken verursachen («Frühjahrsmüdigkeit»). Die durchblutungsfördernde Wirkung von PADMA 28 und die darin enthaltenen pflanzlichen Schutzstoffe (Polyphenole) vitalisieren den gestressten Körper.

## **SPORT**

Aus einem aktiven Leben ist für viele der Sport nicht mehr wegzudenken. Sportliche Aktivität ist gesund und erhöht die Lebensqualität. Seine entspannende, ausgleichende und wohltuende Wirkung beeinflusst unseren Alltag positiv.

Einseitige Belastung oder Leistungssport stellt dagegen hohe Anforderungen an unseren Körper und unser Immunsystem. Langfristige Schäden können vermieden werden, wenn dem Körper vor und nach starker Belastung (z.B. Wettkämpfen) Stoffe zugeführt werden, die die Durchblutung verbessern und den Abtransport von in grosser Menge anfallenden Schadstoffen beschleunigen. Sonst drohen Verschleiss-

erscheinungen (Entzündungen von Schleimbeuteln und Sehnenansätzen). Diese Stoffe, Polyphenole, ätherische Öle etc., sind in PADMA 28 enthalten. Durch ihre Wirkung wird auch die Regenerationszeit verkürzt.

Sportler berichten denn auch von folgenden positiven Erfahrungen mit PADMA 28:

- Es gibt weniger Entzündungen bei Schleimbeuteln und Sehnenansätzen (Achillessehne) nach Leistungssport (wie z.B. Marathon).
- Die Muskeln bleiben weicher dank besserer Regeneration, es entstehen weniger Krämpfe und müde Beine.
- Die Regeneration ist schneller: kein «Loch» nachher, weniger lange Erschöpfungszeiten.

# DIE ZELLEN SCHÜTZEN

## FREIE RADIKALE – STRESS FÜR DIE ZELLEN

Sauerstoff hat zwei gegensätzliche Gesichter. Das eine ist die lebensnotwendige und unverzichtbare Rolle bei der Energiebereitstellung im Körper. Jede Zelle benötigt für ihren Stoffwechsel neben Nährstoffen auch Sauerstoff. Durch die «Verbrennung» der Nährstoffe mit Hilfe von Sauerstoff entsteht Energie, die Grundlage allen Lebens.

Das andere Gesicht ist die oft unterschätzte Rolle aggressiver Sauerstoffverbindungen (Sauerstoffradikale) und anderer oxidierender Substanzen, die die Fresszellen des Immunsystems zur Bekämpfung von Krankheitserregern und zum Abbau von abgestorbenen Körperzellen bereitstellen. Richtet sich diese zerstörerische Kraft jedoch gegen noch funktionstüchtige Zellen, so sind die Folgen verheerend. Die betroffene Zelle wird beschädigt. Auch bei der Energiebereitstellung werden als Zwischenprodukt aggressive Sauerstoffverbindungen gebildet. So fallen 1–2% des eingeatmeten Sauerstoffs als aggressive Radikale an, die in einem gesunden Körper sofort von den körpereigenen Entgiftungssystemen neutralisiert werden müssen.

Die Entstehung von aggressiven oxidierenden Substanzen im Körper ist natürlich, kann aber durch verschiedene äussere Einflüsse wie extreme körperliche Belastung, Entzündungsprozesse, Umwelteinflüsse (Ozon, Stickoxide, UV-Strahlung), belastete Lebensmittel (Schwermetalle), Genussgifte (Tabak), aber auch durch die Einnahme von gewissen Medikamenten noch gefördert werden.

Reichen die körpereigenen Schutzsysteme nicht aus oder 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. Eine chronische Entzündung ist nichts anderes als die fehlgeleitete Aktivität der Fresszellen und ist ebenfalls von oxidativem Stress begleitet.

## FOLGEN VON OXIDATIVEM STRESS

Durch die Überbeanspruchung und das Versagen der körpereigenen Schutzmechanismen entstehen tagtäglich Millionen winziger Einzel Schäden in unseren Zellen. Diese haben in folgenden Bereichen ihre Auswirkungen:

## **Beschleunigung des Alterungsprozesses**

Der natürliche Alterungsprozess ist unter anderem auch Ausdruck eines unvollständigen Abfangens der täglich produzierten Menge an Radikalen.

## **Fehlverhalten des Immunsystems**

Wenn das Immunsystem auf oxidativen Dauerstress reagiert, kommt es zu einer überschüssigen entzündlichen Reaktion. Können die Ursachen für diese übersteigerte Immunantwort nicht beseitigt werden, steigert sich das Immunsystem in einen unkontrollierten Zustand. Diese Mechanismen spielen eine wichtige Rolle bei verschiedenen entzündlichen Erkrankungen wie beispielsweise Arteriosklerose, Autoimmunerkrankungen wie Rheumatismus, allergischen Reaktionen wie Asthma bronchiale, Heuschnupfen oder Multiple Sklerose.

## **Verzögerung von Regeneration und Aufbau**

Bei intensiver körperlicher Beanspruchung werden vermehrt Radikale produziert. Werden diese nicht abgefangen, entstehen Schäden an Zellstrukturen. Die Regenerationszeit verlängert sich.

## **Auch der Fettstoffwechsel ist betroffen**

Die zerstörerische Wirkung von aggressivem Sauerstoff kann auch an folgendem Beispiel gezeigt werden: Der Sauerstoff aus der Luft greift zum Beispiel Fette an, sie werden ranzig. Der Chemiker sagt, sie werden oxidiert.

So wie Butter und andere Fette durch Oxidation ranzig werden, so können auch die in unserem Körper vorkommenden Blutfette ranzig und damit gefährlich werden. Die «ranzigen» Blutfette (vor allem oxidiertes LDL – *low density lipoprotein*) tragen entscheidend zur Entstehung von Ablagerungen im Rahmen der Arterienverkalkung bei. Eine wirksame und nebenwirkungsarme Therapie und Prävention gegen oxidativen Stress ist deshalb sehr wichtig.

## **WELCHE AUFGABEN HABEN ANTIOXIDANTIEN?**

Antioxidantien sind Wächter-Stoffe, die der Körper benötigt, um sich gegen den aggressiven Sauerstoff zu schützen. Sie können dessen schädigenden Einfluss abfangen, bevor Schaden entstehen kann. Durch ihre regulierende Eigenschaft kommt ihnen eine wichtige präventive Wirkung zu, wie bei

- der Vorbeugung der Arteriosklerose
- immunologischen Stresszuständen
- entzündlichen chronischen Krankheiten.

Wir kennen heute neben den bekannten Vitaminen A, C und E mehr als 5000 verschiedene Moleküle pflanzlicher Schutzstoffe, wie die erwähnten Flavonoide und Tannine. Die Vielfalt der antioxidativ wirkenden Moleküle ist wichtig, denn um wirksam zu sein, müssen sie vieltufig und auf mehreren Ebenen aktiv sein:

- Sie fangen Sauerstoffradikale ab und beeinflussen günstig die Qualität der im Blut zirkulierenden Fette, was Ablagerungen an den Gefäßwänden verhindern kann (Hemmung der Lipidperoxidation).
- Manche vermögen freies, überschüssiges Eisen zu binden, das in ungebundener Form die Produktion von weiteren Sauerstoffradikalen begünstigt.

In diesem Geschehen ist die Gesamtheit der Prozesse und nicht die isolierte Einzelwirkung wichtig. Daher ist die Vielfalt der in dieser tibetischen Kräuterrezeptur enthaltenen Schutzstoffe, die ein abgestimmtes Ganzes bildet, notwendig. Die Zufuhr eines vielfältigen Angebots von Antioxidantien ist gerade bei chronischen Entzündungen und zum Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen als Unterstützung therapeutischer Massnahmen sinnvoll.

PADMA 28 erfüllt diese Voraussetzungen, da es aus einer Vielzahl getrockneter und naturbelassener Pflanzen besteht, die reich an pflanzlichen Schutzstoffen sind.

## **SIND DIESE SCHUTZSTOFFE VITAMINE?**

Einige der pflanzlichen Schutzstoffe können im menschlichen Organismus eine besondere Wirkung entfalten. Diese Substanzen können vom menschlichen oder tierischen Organismus nicht selber hergestellt werden. Daher sind Menschen wie Tiere auf die ergänzende Zufuhr dieser pflanzlichen Schutzstoffe angewiesen.

Dies lässt sich auch aus der Evolution erklären. Erst nach den Pflanzen entstanden die ersten Tiere. Die beweglichen, mit Sinnesorganen und Muskeln ausgestatteten Lebewesen konnten also auf die reichlich vorhandenen pflanzlichen Schutzstoffe in ihrer Nahrung zurückgreifen.

Als Vitamine bezeichnet man in der Nahrung vorkommende, für den Stoffwechsel lebenswichtige organische Substanzen, die der Organismus nicht oder nicht in genügender Menge herstellen kann und die weder als Energielieferanten noch als Baustoffe eine Bedeutung haben, sondern nur als Katalysatoren wirken.

## PFLANZLICHE ARZNEIMITTEL ALS INFORMATIONSTRÄGER

Heilkräuter haben aus dem Sonnenlicht und ihrer natürlichen Umgebung vielfältige Informationen gespeichert, die wir durch den Genuss der Kräuter in uns aufnehmen können. Um diese natürlichen Qualitäten zu bewahren, müssen die Kräuter schonend und mit hoher Präzision weiterverarbeitet werden.

Zur Informationsweitergabe arbeitet unser Immunsystem mit extrem schwachen Lichtsignalen (Biophotonen). Mit deren Hilfe können die Zellen untereinander Informationen austauschen. Lichterzeuger sind unter anderem auch die Immunzellen selbst. Eine besondere Rolle spielt hier die Biophotonen-Strahlung der Fresszellen. Sie reguliert die Herstellung chemischer Signalstoffe. Der Körper kann also gewisse «Medikamente» selbst und nach Mass herstellen. Störungen in der mehrstufigen Abwehrregulation können das Entstehen und das Fortschreiten lang dauernder Krankheiten wie arteriosklerosebedingter Durchblutungsstörungen verursachen. Als erste und grundlegende Behandlungsmassnahme muss in diesen Fällen versucht werden, die Fehlsteuerungen im Immunsystem zu korrigieren. Dies bedarf, soll es körpergerecht (physiologisch) geschehen, der Hilfe der erwähnten Lichtsignale und Signalstoffe. Deren Herstellung in den Zellen kann indessen nur durch Befehle in der sanften und leisen Molekülsprache der Natur ausgelöst und reguliert werden. Den Pflanzen ist der entsprechende Code mitgegeben. Der Mensch kann sich dieses Codes bedienen und durch richtige Kombinationen (Heilpflanzen-Kombinationen) steuernd eingreifen.

Durch die Verwendung einer Vielfalt von Kräutern stellt PADMA 28 dem Körper eine Reihe von pflanzlichen Schutzstoffen bereit. Aufgrund der geringen Dosierung der einzelnen Pflanzen können die enthaltenen Steuerimpulse auf eine sanfte Art wirksam werden.

In PADMA 28 ist es nicht ein spezifischer Bestandteil allein, sondern die Kombination von mehreren Bestandteilen, die vielfältige und sanfte Impulse an den Körper geben. Dies mit dem Ziel, das Gleichgewicht seiner Funktionen wieder herzustellen. Entscheidend ist nicht nur die einzelne chemische Substanz, sondern der Reiz, der dem Körper den Impuls zur Selbstregulierung gibt. Die tibetische Rezeptur wird somit als Informationsträger eingesetzt.

# TIBETISCHE MEDIZIN

Die Tibetische Medizin ist eine ganzheitliche Medizin, die das Gleichgewicht der Kräfte im Körper anstrebt. Der Mensch wird als Teil der Natur betrachtet, und den körperlichen Beschwerden sowie der geistigen Gesundheit wird gleich viel Bedeutung beigemessen.

Tibet galt von jeher als Land der Medizin und der Heilpflanzen. Die Tibetische Medizin zählt zu den ältesten durchgehend praktizierten Medizinsystemen der Welt und reicht Jahrhunderte zurück. Sie ist eine Synthese der wichtigsten traditionellen Medizinsysteme Asiens: 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.

Heute wie vor Jahrhunderten gilt das «Gyüschi» als das Standardwerk der Tibetischen Medizin. In der umfassenden Ausbildung der tibetischen Ärzte stellt das darin enthaltene Wissen den Grundpfeiler der Ausbildung dar.

## DIE BESONDERHEITEN EINER ALTEN GANZHEITSMEDIZIN

Die enge Beziehung zwischen Natur und Mensch spiegelt sich in der Tibetischen Medizin in der Lehre der 5 Elemente und 3 Prinzipien wider, die das Herzstück der Tibetischen Medizin bildet. Die 5 Elemente Luft, Feuer, Wasser, Erde und Raum sind jedoch in einem etwas anderen Sinn zu verstehen als in unserer westlichen Kultur. Gemäss tibetischer Anschauung haben die 5 Elemente bestimmte Eigenschaften, die mit ihren physikalischen Eigenschaften zusammenhängen. Die charakteristischen Eigenschaften des Elements Erde sind beispielsweise schwer, fest, stumpf, glatt, ölig und trocken. Diese 5 Elemente, aus denen die Materie aufgebaut ist, manifestieren sich in allen Lebewesen durch die 3 subtilen Prinzipien. Selbst in jedem Körperorgan sind unterschiedliche Anteile dieser 3 Seinsprinzipien vertreten. Die Verteilung dieser 3 «Körperenergien» bestimmt jeweils die Veranlagungen und Neigungen der Lebewesen. Sind diese 3 Prinzipien im harmonischen Gleichgewicht, sind wir gesund. Ein Ungleichgewicht führt zu einer Störung, die sich in einer Krankheit zeigen kann. Die «Körperenergien» beeinflussen auch das Gefühlsleben. Deshalb kann jede psychische Störung auch auf ein Ungleichgewicht der 3 Prinzipien zurückgeführt werden. Die 5 Elemente

und 3 Prinzipien sind durch ihre Eigenschaften miteinander verbunden. Das Element Raum ist alles durchdringend.

Prinzipien	Tibetische Bezeichn.	Wörtliche Übersetzung	Dazugehörige Elemente	Funktion im Körper
Biologische Steuerung	Lung	«Wind»*	Luft	Gedanken und Vernunft (Geist), Aktivität des Nervensystems (vermittelt zwischen Körper und Geist), Bewegung, Atmung, Ausscheidungsvorgänge durch Körperöffnungen
Biologische Energie	Tipa	«Galle»*	Feuer	Regulation der Körperwärme, abbauend, Hunger, Durst, Verdauung und Nahrungsassimilation, Mut und Wille, Sehen
Tragende Substanz	Begen	«Schleim»*	Erde Wasser	Strukturelle Grundlage des Körpers, aufbauend, Schlaf, Körperflüssigkeiten, verbindet Gelenke, Geschmeidigkeit des Körpers, Geduld

*\*Die wörtliche Übersetzung entspricht nicht den in unserem Sprachgebrauch verwendeten Begriffen.*

Die Tibetische Medizin kennt 6 Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und adstringierend (zusammenziehend). Jeder Geschmack ist 2 Elementen zugeordnet.

Geschmack	Elemente
Süß	Erde und Wasser
Sauer	Erde und Feuer
Salzig	Wasser und Feuer
Scharf	Feuer und Luft
Bitter	Wasser und Luft
Adstringierend	Erde und Luft

Kennt man nun die geschmackliche Zusammensetzung der Pflanze, kann man ihre medizinische Anwendung herleiten.

## **WIRKUNG TIBETISCHER HEILMITTEL**

In der Tibetischen Medizin haben Heilmittel die Funktion, das Gleichgewicht der 3 Prinzipien wieder herzustellen. Pflanzen und Mineralien besitzen arzneiliche Wirkkräfte entsprechend der Anteile der 5 Elemente, die sie enthalten. Der Arzt setzt die Heilmittel gemäss der so bestimmten Wirkkräfte und Eigenschaften zusammen.

Die Heilmittel der Tibetischen Medizin bestehen beispielsweise aus getrockneten Teilen von Pflanzen, Pflanzenprodukten (Harzen, Säften, Destillaten) und Mineralien. Sie sind Kompositionen aus Haupt- und Nebenkomponten. Die Hauptkomponenten sind für die eigentliche therapeutische Wirkung des Heilmittels verantwortlich. Ein Teil der Nebenkomponten unterstützt die Wirkung der Hauptkomponenten, andere Nebenkomponten fangen Nebenwirkungen anderer Komponten auf.

Das Besondere ist, dass die tibetischen Heilmittel aus vielen verschiedenen natürlichen Bestandteilen bestehen. Darüber hinaus ist die Dosierung der einzelnen Bestandteile im Vergleich zu gewohnten Kräuterheilmitteln sehr gering. Doch ist das Ganze gerade hier mehr als die blosse Summe der einzelnen Teile!

Durch die Kombination der ausgewählten Bestandteile entsteht ein eigentlich neuer Wirkstoff. Dieser Wirkstoff hat die heilende Kraft, im Falle von PADMA 28 die Durchblutungsförderung bei möglichst guter Verträglichkeit. Die gut abgestimmten Kompositionen tibetischer Heilmittel lösen in unserem Körper vielfältige und sanfte Impulse zur Selbstregulierung aus. Gerade im Falle chronischer Erkrankungen ist eine Vielfalt von Impulsen von ausschlaggebender Bedeutung, denn immer sind verschiedene Auslöser am Krankheitsgeschehen beteiligt.

## **DIE ROLLE DER MODERNEN WISSENSCHAFT IN DER TIBETISCHEN MEDIZIN**

Die naturwissenschaftliche Erforschung der überlieferten tibetischen Formeln dient vor allem der Übersetzung, denn die tibetische Art, Wirkungen von Pflanzen und Heilmitteln zu beschreiben, ist verglichen mit unserer sehr unterschiedlich. Wir sind es gewohnt, die chemische Struktur der Inhaltsstoffe, die biochemische und pharmakologische Aktivität der Heilmittel und ihre klinische Wirkung zu beschreiben. Dafür hat die westliche Wissenschaft spezielle Begriffe entwickelt.

Die vielschichtig aufgebauten tibetischen Rezepturen zeigen, dass nur durch die Zusammenarbeit der verschiedensten Spezialisten die

Wirkung angemessen beschrieben werden kann. In der konventionellen pharmazeutischen Wissenschaft werden einzelne Wirkstoffe isoliert und jeweils einzeln erforscht. Bei der konventionellen Therapie werden ebenfalls einzelne, so genannte kausal wirksame Wirkstoffe eingesetzt.

Gerade im chronischen Krankheitsbild zeigt sich das Aufeinandertreffen verschiedener, multifaktorieller Auslöser. Kann die Tibetische Medizin mit ihren aus einer Vielfalt ausgewählter Kräuter bestehenden Mischungen hier einen Ausweg bieten? Um diese Frage zu beantworten, hat die PADMA AG ein umfangreiches Programm zur Erforschung der Wirkung von PADMA 28 ins Leben gerufen.

Die tibetischen Ärzte beschreiben den Geschmack und die Qualitäten einer Pflanze oder Formel, den Einfluss auf die 3 Prinzipien und die Wirkung auf verschiedene Krankheiten, entsprechend ihrem eigenen Diagnosesystem. Nachdem nun PADMA 28 auch nach wissenschaftlichen Kriterien untersucht worden ist, werden gewisse Entsprechungen in den beiden Beschreibungsweisen ersichtlich:

Tibetische Beschreibung	Mögliche wissenschaftliche Übersetzung
Adstringierender, scharfer Geschmack	Gerbstoffe, ätherische Öle, Campher (chemische Bestandteile)
Vermehrt das «Lung»-Prinzip im Körper (steht für Bewegung allgemein)	Fördert die Blutzirkulation (pharmakologische Wirkung)
Vermindert das «Tipa»-Prinzip im Körper, kühlende Natur	Bezug zur Entzündungshemmung und zum antioxidativen Potenzial (pharmakologische Wirkung)
Wirkt gegen «tiefes, verborgenes chronisches Fieber»	Chronische entzündliche Prozesse. Sie sind die tiefe Ursache z.B. von Durchblutungsstörungen, die durch arteriosklerotische Störungen bedingt sind (klinische Wirkung).

Als Resultat der Übersetzungsarbeiten steht das Verständnis über die Wirkeigenschaften und die Anwendungsmöglichkeiten (beginnende Durchblutungsstörungen mit Symptomen wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Wadenkrämpfen) unseres Arzneimittels, beschrieben in für uns verständlichen Begriffen.

# PADMA 28 – DAS PORTRAIT

## DIE REZEPTUR

PADMA 28 ist ein in der Schweiz nach den Prinzipien der Tibetischen Medizin hergestelltes Arzneimittel. Es basiert auf dem 28. Rezept einer überlieferten tibetischen Rezeptursammlung, die der Lama-Arzt Sul-Tim-Badma in der Mitte des 19. Jahrhunderts aus Burjatien nach St. Petersburg brachte. Später gelangte die Sammlung nach Polen und schliesslich in die Schweiz.

PADMA 28 enthält 20 verschiedene getrocknete und gemahlene, ansonsten aber unveränderte Pflanzen beziehungsweise Pflanzenteile sowie natürlichen Campher (ein Destillat des Kampferbaums) und Calciumsulfat.

Akeleikraut	<i>Aquilegiae vulgaris herba</i>	15 mg
Baldrianwurzel	<i>Valerianae radix</i>	10 mg
Calciumsulfat	<i>Calcii sulfas pulvis</i>	20 mg
D-Campher	D-Camphora	4 mg
Eisenhutknollen	<i>Aconiti tuber</i>	1 mg
Gartenlattich	<i>Lactucae sativae folium</i>	6 mg
Gewürznelken	<i>Caryophylli flos</i>	12 mg
Goldfingerkraut	<i>Potentillae aureae herba</i>	15 mg
Indische Costuswurzel	<i>Costi amari radix</i>	40 mg
Isländisches Moos	<i>Lichen islandicus</i>	40 mg
Kaempferia-galanga-Rhizom	<i>Kampferiae galangae rhizoma</i>	10 mg
Kardamomenfrucht	<i>Cardamomi fructus</i>	30 mg
Marmelosfrucht	<i>Aegle sepiar fructus</i>	20 mg
Myrobalanenfrucht	<i>Myrobalani fructus</i>	30 mg
Nelkenpfeffer	<i>Amomi fructus</i>	25 mg
Nimbaumfrucht	<i>Meliae tousend fructus</i>	35 mg
Ringelblumenblüten	<i>Calendulae flos cum calyce</i>	5 mg
Rotes Sandelholz	<i>Santali rubri lignum</i>	30 mg
Sidakraut	<i>Sida cordifoliae herba</i>	10 mg
Spitzwegerichblätter	<i>Plantaginis lanceolatae folium</i>	15 mg
Süssholzwurzel	<i>Liquiritiae radix</i>	15 mg
Vogelknöterichkraut	<i>Polygoni avicularis herba</i>	15 mg
Hilfsstoffe	hochdisperses Siliciumdioxid	

# PADMA 28 – DIE ANWENDUNG

## **WANN WIRD PADMA 28 ANGEWENDET?**

PADMA 28 wird bereits bei ersten Anzeichen von Durchblutungsstörungen wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen und Armen, Einschlafen von Händen und Füßen oder Wadenkrämpfen verwendet. Gemäss der Tradition der Tibetischen Medizin werden den Campher-Rezepturen, auf denen PADMA 28 basiert, durchblutungsfördernde, entzündungshemmende und bei Atemwegsinfektionen antibakterielle Eigenschaften zugeschrieben.

## **WANN DARF PADMA 28 NICHT ODER NUR MIT VORSICHT ANGEWENDET WERDEN?**

Bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe darf PADMA 28 nicht angewendet werden. Informieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten, wenn Allergien bekannt sind oder wenn Sie noch andere Medikamente (auch selbst gekaufte!) einnehmen.

## **DARF PADMA 28 WÄHREND EINER SCHWANGERSCHAFT ODER IN DER STILLZEIT EINGENOMMEN WERDEN?**

Aufgrund der bisherigen Erfahrungen ist kein Risiko für das Kind bekannt. Systematische, wissenschaftliche Untersuchungen wurden aber nie durchgeführt. Vorsichtshalber sollten Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit möglichst auf Medikamente verzichten. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

## **WIE VERWENDEN SIE PADMA 28?**

Wenn vom Arzt nicht anders verordnet, werden anfänglich 3 x 2 Kapseln täglich mit genügend Flüssigkeit  $\frac{1}{2}$ –1 Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen. Sobald eine deutliche Besserung eingetreten ist, kann die Dosierung bis auf 1–2 Kapseln täglich reduziert werden. Personen mit Schluckbeschwerden schlämmen den Kapselinhalt in lauwarmem Wasser auf. Sollte die Einnahme auf nüchternen Magen Mühe bereiten, können Sie PADMA 28 auch zu den Mahlzeiten einnehmen.

Die optimale Dosierung hängt vom Gesundheitszustand, von der persönlichen Konstitution und dem Alter ab. Im Allgemeinen braucht eine ältere Person mit einer symptomatischen Gefässerkrankung eine höhere Dosis als eine junge Person, der es um die Erhaltung einer guten Gesundheit geht.

Lassen Sie sich bezüglich Ihrer individuellen, medikamentösen Behandlung von einer Fachperson beraten. Ändern Sie nicht von sich aus die Dosierung der vom Arzt verschriebenen Medikamente! Tritt eine Verschlechterung des Befindens ein, ist ein Arzt zu konsultieren.

### **WANN KANN ICH MIT EINER BESSERUNG RECHNEN?**

Diese Frage kann nicht generell beantwortet werden. Der Wirkungseintritt ist vom individuellen Gesundheitszustand und von der Konstitution abhängig.

Manche Personen verspüren ein verbessertes Wohlbefinden schon nach zweiwöchiger Einnahme, andere haben eine Verbesserung der Gehfähigkeit nach ein bis zwei Monaten erfahren. Spätestens nach drei Monaten sollte eine deutlich spürbare Besserung eingetreten sein. Die besten Resultate werden durch eine regelmässige Einnahme von PADMA 28 erreicht.

### **WELCHE NEBENWIRKUNGEN KANN PADMA 28 HABEN?**

Sehr selten können Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Hautausschläge oder Juckreiz auftreten. Bei entsprechend veranlagten Personen wurde vereinzelt Herzklopfen und leichte Unruhe festgestellt. Die Kapseln können zu den Mahlzeiten mit viel Flüssigkeit (am besten abgekochtes, lauwarmes Wasser) eingenommen werden.

### **KANN PADMA 28 ZUSAMMEN MIT ANDEREN MEDIKAMENTEN EINGENOMMEN WERDEN?**

PADMA 28 verändert erfahrungsgemäss die Wirkung anderer, gleichzeitig eingenommener Medikamente nicht. Halten Sie aber zwischen der Einnahme von PADMA 28 und weiteren Medikamenten sicherheitshalber einen Abstand von eineinhalb bis zwei Stunden ein.

## **IST PADMA 28 AUCH FÜR DIABETIKER GEEIGNET?**

Ja, PADMA 28 ist auch für Diabetiker geeignet. Ausserdem enthält es keine Lactose und ist glutenfrei.

## **WIE LANGE KANN PADMA 28 EINGENOMMEN WERDEN?**

PADMA 28 kann während Monaten täglich eingenommen werden.

## **MUSS DER ARZT INFORMIERT WERDEN ODER DARF PADMA 28 SELBER ANGEWENDET WERDEN?**

PADMA 28 ist rezeptfrei erhältlich und darf grundsätzlich selber angewendet werden.

Bei einer Selbstmedikation sollte genau nach den Ursachen der Beschwerden gesucht und die Eigendiagnose überprüft werden. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt, Apotheker oder Drogisten beraten. Dies gilt vor allem, wenn Sie glauben, das Medikament wirke zu schwach oder zu stark, bei bekannten Allergien oder bei der Einnahme anderer Medikamente (besonders selbst gekaufter).

Falls Sie bereits in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie den Arzt in jedem Falle über die Einnahme dieses Arzneimittels informieren. Nur so ist es ihm möglich, die Therapie den Umständen anzupassen.

## **DARF PADMA 28 KINDERN GEGEBEN WERDEN?**

Die Anwendung und Sicherheit von PADMA 28 Kapseln bei Kindern und Jugendlichen ist bisher nicht geprüft worden und aufgrund der Indikation nicht vorgesehen.

## **WO IST PADMA 28 ERHÄLTlich?**

Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien in Packungen zu 60, 200 und 540 Kapseln.

## **WIE WIRD PADMA 28 HERGESTELLT?**

Die Herstellung von Kräuterprodukten muss schonend und sanft vonstatten gehen, sollen die Kräuter ihre volle Kraft entfalten können. Dies geschieht in spezialisierten Betrieben, wo das Personal auf die Verarbeitung von Kräutern geschult ist.

Die kontrollierten, naturbelassenen Rohstoffe werden sorgfältig gemahlen, gemischt und zu Kapseln verarbeitet. Um die Kapseln hygienisch zu verpacken und gleichzeitig gegen Feuchtigkeit zu schützen, werden sie in eine Kunststoff-Aluminium-Folie eingesiegelt.

## **WOHER STAMMEN DIE PFLANZEN, DIE VERARBEITET WERDEN?**

Akelei und Goldfingerkraut werden nach biologischen Richtlinien in der Schweiz angebaut. Die anderen Kräuter stammen aus verschiedenen Gegenden Europas, Asiens, Mittelamerikas und Afrika. Wobei bei der Beschaffung grosser Wert auf die Nachhaltigkeit gelegt wird.

## **WIE WIRD SICHERGESTELLT, DASS PADMA 28 DIE RICHTIGEN PFLANZEN IN DER RICHTIGEN MENGE ENTHÄLT UND NICHT VERUNREINIGT IST?**

Die Vielfalt verschiedener Pflanzen und Mineralstoffe stellt hohe Anforderungen an die Qualitätssicherung bei der Herstellung. Die PADMA AG arbeitet nach international anerkannten Richtlinien, deren Einhaltung durch die Swissmedic überwacht wird.

Alle Rohstoffe, die einzelnen Produktionsschritte sowie das verkaufsfertige Produkt werden mit modernen Analysemethoden kontrolliert, um ein hochwertiges Produkt zu garantieren. Auch auf allfällige Rückstände wie Pestizide, Schwermetalle, Bakterien, Schimmelpilze und Aflatoxine wird geprüft.

## **SIND IRGENDWELCHE FÜLLSTOFFE ODER KONSERVIERUNGSMITTEL ENTHALTEN?**

Es werden nur unumgängliche Hilfsstoffe verwendet. Es ist eine kleine Menge an Siliziumdioxid, ein völlig unbedenklicher, gut bekannter Stoff, der auch im Pflanzenreich vorkommt, enthalten. Die Kapseln enthalten keine künstlichen Konservierungsmittel, Stabilisierungsmittel oder Farbstoffe.

## **WIE LANGE IST PADMA 28 HALTBAR?**

PADMA 28 darf nur bis zum auf dem Behälter mit «EXP» bezeichneten Datum verwendet werden. Bewahren Sie das Produkt in der Kartonschachtel (Lichtschutz), bei Zimmertemperatur (15–25°C) und trocken auf.

## **WEITERE INFORMATIONEN ZU PADMA 28**

Bei Fragen zur medizinischen Anwendung von PADMA 28 wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten. Medizinische Fachpersonen (Arzt, Apotheker, Drogist) können eine ausführliche Dokumentation mit allen wissenschaftlichen Studien zu unseren Präparaten anfordern.

## **PADMA AG – BEWÄHRTE TRADITION VERBUNDEN MIT MODERNER FORSCHUNG**

Die PADMA AG ist ein modernes Unternehmen in Schwerzenbach (in der Nähe von Zürich), das hochwertige, natürliche Arzneimittel auf der Basis tibetischer Rezepturen herstellt. Die PADMA AG ist in Europa der einzige Betrieb, der tibetische Arzneimittel gemäss den international gültigen pharmazeutischen Qualitätsrichtlinien herstellt. Neben anderen Rezepturen wird seit über 30 Jahren PADMA 28 in der Schweiz hergestellt. Das tibetische Wort PADMA bedeutet in Sanskrit Lotusblume.

Seit der Gründung versteht sich die PADMA AG als «Brückenbauerin» zwischen der westlichen Naturwissenschaft und Aspekten der traditionellen Tibetischen Medizin. Demzufolge beteiligt sich die PADMA AG an der Erforschung der Tibetischen Medizin mit modernen wissenschaftlichen Methoden. Sie leistet damit ihren Beitrag dazu, dass westliches und östliches Heilwissen sinnvoll kombiniert werden.

Für weitere Produkte der PADMA AG informieren Sie sich bitte bei Ihrer Apotheke oder Drogerie. Die PADMA AG informiert den Fachhandel zudem regelmässig über neue Entwicklungen.

## LITERATUREMPFEHLUNGEN ZUR TIBETISCHEN MEDIZIN

- Wladimir Badmajeff, «Lung Tripa Bäkän, Grundzüge der Tibetischen Medizin». Fabri, Ulm 1998.
- Dr. med. E. Asshauer, «Tibets sanfte Medizin». Oesch, Zürich 2003.
- N. Qusar, J.C. Sergent, «Tibetische Medizin und Ernährung». Knauer Droemer, München 2001.
- Dr. med. E. Asshauer, «Gesund bleiben mit der Heilkunst der Tibeter». Trias, Stuttgart 1999.
- G. Samel, «Tibetische Medizin. Diagnosemethoden und Therapien auf einen Blick». Mosaik, München 2002.
- Gerti Samel, «Die sieben Tibeterinnen (tibetische Ernährungstypologie)». Rowohlt, 2003.
- F. Reichle (u.a.), «Das Wissen vom Heilen». Das Buch zum Film. Erweiterte und überarbeitete Neuauflage. Oesch, 2003.
- E. Reichle, DVD, «Das Wissen vom Heilen». Warner Home Video 2003.
- Gabriele Feyerer, «PADMA 28 und andere tibetische Kräutermittel». Windpferd, Aitrang, 2. Auflage 2002.
- Claus Krämer, «Lexikon der tibetischen Medizin». Peter Erd Verlag, München 2004.



## **KRÄUTER IN PADMA 28 – SINNBILD FÜR NATUR UND QUALITÄT**

Die abgebildeten Kräuter sind nach der Reinigung kurz vor dem Mahlen zu feinem Pulver aufgenommen worden. Das Kräuterpulver wird dann zu PADMA 28-Kapseln sorgfältig gemischt.



## **DER TIBETISCHE MEDIZINBAUM ERZÄHLT ÜBER GESUNDHEIT UND KRANKHEIT**

Der Baum ist Sinnbild für den wissenschaftlichen Aufbau der Tibetischen Medizin.

Der linke Stamm beschreibt die natürliche Konstitution des Körpers und der Körpersäfte. Befinden sich die 3 Körpersäfte und die 5 Elemente im Gleichgewicht, sind dauerhafte Gesundheit und Wohlbefinden die Folge. Dies wird durch die Blüten und Früchte an der Spitze repräsentiert.

Der rechte Stamm dagegen beschreibt Patienten und ärztliche Tätigkeiten und berichtet über die verschiedenen krankhaften Veränderungen im Organismus.



**PADMA**

**Wertvolles für unsere  
Gesundheit nutzen.**

