

PADMA
28

ENTZÜNDUNGEN UND IHRE HEILUNGSPROZESSE.

**WISSENSWERTES
ZUM IMMUNSYSTEM**

Wissenswertes
zum Immunsystem
 im Dialog mit der
Tibetischen Medizin.

Liebe Leserin, lieber Leser

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen die vielschichtigen Vorgänge bei entzündlichen Prozessen mit chronischem Verlauf aufzeigen. Sehr viele Krankheiten, aber auch vorzeitiges Altern sind auf chronische Entzündungsprozesse zurückzuführen. Die Medizin aller Zeiten und Kulturen versuchte darauf eine Antwort zu finden. Hier stehen die modernen medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnisse im Dialog mit der Tibetischen Medizin.

Die Tibetische Heilkunde bietet in der Kräuter-Rezeptur PADMA 28 eine vielschichtig wirkende, die Entzündung «kühlende» Formel an, doch dazu später mehr!

Wir wünschen Ihnen eine anregende Zeit beim Lesen!

Es war unser Bestreben, diese hochkomplexen Vorgänge vereinfacht darzustellen. Wir hoffen, dass Sie für sich viele nützliche Informationen finden, um auf natürliche Weise entzündlichen Prozessen vorzubeugen oder Heilungsverläufe zu unterstützen.

Und vor allem wünschen wir Ihnen eine gute Gesundheit!

Ihre PADMA AG

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

Druck
Druckerei Ennetsee AG

5. Auflage
© PADMA AG, 09.2010

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	4
AKUTE ENTZÜNDUNG	6
Start und Stopp der Entzündung	7
Startsignale	8
Stoppsignale	8
Entzündlicher Cocktail	9
Oxidativer Stress	10
CHRONISCHE ENTZÜNDUNG	11
Chronische Entzündung am Beispiel Arteriosklerose	12
Risikofaktoren als Entzündungsauslöser	12
Risikofaktoren der Arteriosklerose	13
Cholesterin, ein Gefäßkiller?	13
LDL-Oxidation und Arteriosklerose	13
WAS KANN MAN TUN, UM EINER CHRONISCHEN ENTZÜNDUNG VORZUBEUGEN?	15
Checkliste für eine zusätzliche antientzündliche Strategie	16
Altern als Resultat eines chronischen Entzündungsprozesses?	17
HEILPFLANZEN, RICHTUNGSWEISEND FÜR DIE GESUNDHEIT DER ZUKUNFT	17
PADMA AG INFORMATIONSBROSCHÜREN/LITERATUR	18
PADMA 28 PORTRÄT	19

EINLEITUNG

Was macht uns eigentlich krank?

Auch die moderne Medizin kennt den Zusammenhang von Geist und Körper. Es wird immer deutlicher, dass die **Selbsteilungskräfte** eines Menschen entscheidend von seiner Lebenseinstellung und seinen Denkmustern abhängen.

☯ | *Nach tibetischem Verständnis entscheidet in erster Linie die geistige Grundhaltung und Lebenseinstellung über Gesundheit und Krankheit.*

Sind es Bakterien und Viren, die uns krank machen?

Da wären wir ständig krank, die Menschheit vielleicht schon längst ausgestorben! Denn wir werden ja in jedem Augenblick unseres Lebens von einer Unzahl Bakterien, Viren und anderen schädlichen Einflüssen attackiert. Aber die Natur hat für unseren Organismus durch das angeborene Abwehrsystem, das **Immunsystem**, vorgesorgt:

Zum Schutz vor Krankheit besitzen alle Lebewesen ein angeborenes unspezifisches Abwehrsystem, das wie ein sechster Sinn zwischen «eigen» und «fremd», also «harmlos» und «gefährlich» unterscheidet. Dadurch kann bereits beim ersten Kontakt Fremdes und Gefährliches vernichtet und entfernt werden. Von der anspruchslosen Amöbe bis zum Säugetier haben alle Lebewesen diese Fähigkeit entwickelt.

Die höheren Lebewesen, also auch der Mensch, haben zusätzlich ein spezifisches Abwehrsystem, das erst in der direkten Auseinandersetzung mit einem bestimmten Erreger entsteht. Dieses hat die Fähigkeit, den gefährlichen Feind gezielt zu erkennen. Dabei werden speziell passende Abwehrstoffe (die Antikörper) hergestellt, die wie ein Schlüssel zum Schloss speziell zu diesem einen Erreger (dem Antigen) passen. Zwar verläuft dieser Lernvorgang etwas langsamer als der unspezifische Weg, dafür ist diese Reaktion aber sehr zielgerichtet und kann zu einer lebenslangen Widerstands-

fähigkeit gegen diesen Krankheitserreger führen, zur sog. «erworbenen Immunität». Die Entdeckung der Immunität, 1796 durch den englischen Arzt Edward Jenner, war einer der entscheidenden Fortschritte der modernen Medizin.

Angriff auf unsere Gesundheit

Zum Glück ist es für Krankheitserreger gar nicht so einfach, in unseren Körper einzudringen. Wir sind nämlich mit einer Anzahl effektiver Abwehrmechanismen ausgestattet, die einen Schutzwall um uns bilden, vergleichbar mit einer Festungsmauer! (Fig. A)

Die Haut umgibt uns wie einen Schutzwall und kann viele Bakterien durch ihren Säuremantel (pH 4,5-6) vom Eindringen abhalten; die in der Haut enthaltenen Enzyme können Bakterien sogar abtöten. Auch die Schleimhäute haben eine Schutzfunktion. Die im Gewebe und in den Körperflüssigkeiten enthaltenen immunologischen Abwehrstoffe helfen ebenfalls mit, die Eindringlinge abzuwehren. Wenn alle

diese Schutzmechanismen intakt sind, kann uns nichts passieren. (Fig. B)

Dringen aber doch Fremdkörper in unseren Körper ein, ist noch nicht alles verloren! Denn unser inneres Abwehrsystem – das Immunsystem – erkennt die Fremdlinge und stellt nach und nach hoch spezialisierte Verteidigungstruppen zur Verfügung, die unsere Gesundheit verteidigen. Ist diese Abwehrtruppe intakt, werden eindringende Erreger durch die ablaufende **Abwehrreaktion** (eine **Entzündung**) vernichtet. (Fig. C)

Wenn die Schutzmechanismen allerdings erschöpft sind oder der Kampf ohne strategisches Konzept völlig unkoordiniert durchgeführt wird, kann die «Festung» Mensch erobert werden: Wir werden krank. (Fig. D)

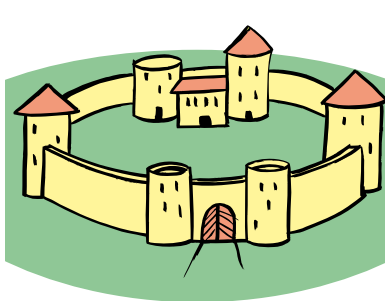


Fig. A – Der intakte Schutzwall.



Fig. B – Der Angriffsfall.

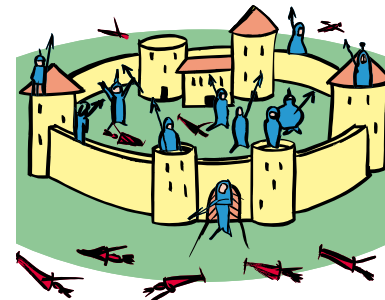


Fig. C – Das Immunsystem war erfolgreich.

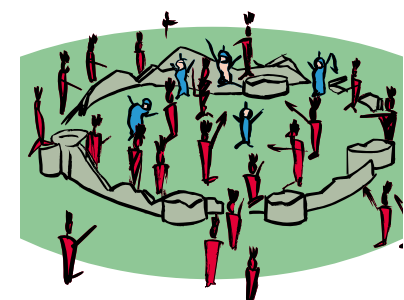


Fig. D – Der Krankheitsfall.

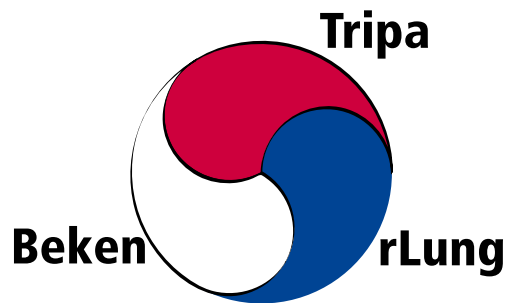


Fig. E – Die drei Tibetischen Körperenergien im Gleichgewicht.

Die ganzheitliche Tibetische Medizin betrachtet den Menschen als eine dynamische und ganzheitliche Einheit von Körper, Seele und Geist, eingebettet in die ihn umgebende lebendige und nicht lebendige Natur. Die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind und Äther manifestieren sich in den drei Körperenergien rLung, Tripa und Beken. Solange sich diese drei Energien in einem **harmonischen Gleichgewicht** befinden, sind wir gesund. (Fig. E)

Wissenschaftlich-analytisches Denken tendiert zu einer statisch materiellen Betrachtung, dabei bekommt jedes Organ, jede Zelle, jedes Molekül und sogar jedes Atom unseres Körpers eine ganz spezielle Eigenschaft und Aufgabe zugeteilt.

Bei den komplizierten Abläufen des Immunsystems ist aber die statische Betrachtungsweise schwierig. Die Koordination der vielen Puzzleteile ist eine immense Aufgabe, das System entsprechend anfällig und Störungen sind vorprogrammiert.

AKUTE ENTZÜNDUNG

Betrachten wir das Abwehrgeschehen einer Entzündung im Einzelnen etwas genauer.

Bei einer kleinen Schnittverletzung wird die Haut als erster Schutzwall verletzt, Bakterien können eindringen. An der verletzten Stelle beginnt als «Erste-Hilfe-Massnahme» eine Abwehrreaktion, sie entzündet sich. Nach wenigen Sekunden setzen Schmerzen ein, die Region um die Wunde herum schwillt an, wird warm und verfärbt sich rot: typische Zeichen einer akuten Entzündung.

So banal ist das Geschehen allerdings nicht: Im Bereich der Verletzung beginnt die Abwehrreaktion wie innerhalb der «Festung»! Eine Unzahl kampfbereiter Gesellen werden zusammengetrommelt, die Funksignale geben, SMS verschicken, Botenstoffe herstellen und miteinander diskutieren, wie sie am effektivsten den Krankheitserreger beseitigen können. Um möglichst rasch hoch spezialisierte Abwehrzellen (weisse Blutkörperchen = Leukozyten) zusammenzuscharen, erweitern sich die Blutgefässe im Bereich der Schnittstelle und werden gleichzeitig auch durchlässiger, damit die Abwehrzellen die Blut-

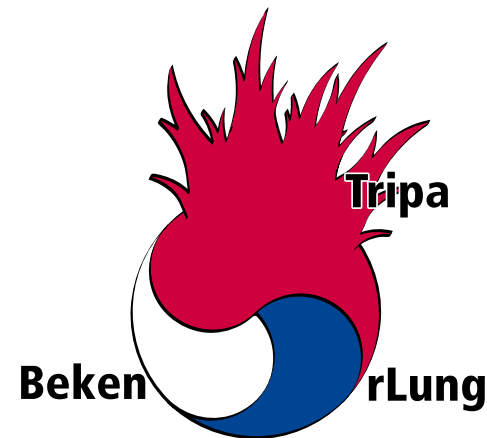


Fig. F – Im Entzündungsfall ist das Element Tripa unausgewogen.

bahn verlassen und in das erkrankte Gewebe eindringen können. Dadurch entstehen Rötung und Schwellung.

Eine Entzündung ist also die Antwort des Immunsystems auf die Beschädigung seiner Zellen durch Krankheitserreger, schädliche Chemikalien oder physische Verletzungen; ein zwar schmerzhafter Prozess, doch nur mit dem Ziel, die Heilung einzuleiten.

Bei der Entzündung ist ein Ungleichgewicht zwischen den drei Körperenergien eingetreten; Tripa, die Hitzeenergie, das «Feuer», nimmt überhand. Entzündliche Krankheiten sind «Hitzekrankheiten». (Fig. F)

In den meisten Fällen klingt eine Entzündung nach einer heftigen kurzen Akutphase wieder ab. Es kommt zur Heilung, der «Normalzustand» ist wieder hergestellt. Bleibt jedoch eine Entzündung über längere Zeit bestehen, wird sie **chronisch**.

Chronische Entzündungen sind ernste, krank machende, ausser Kontrolle geratene Prozesse, die ständig fortschreiten und den Organismus schädigen.

Start und Stopp der Entzündung

Die zelluläre Immunabwehr wird durch spezielle Abwehrzellen (Lymphozyten), die kleinsten der weissen Blutkörperchen, vermittelt. Ihr Anteil an der Gesamtmenge der weissen Blutkörperchen im Blut beträgt etwa ein Viertel. Das spezifische Immunsystem hat sogar die Fähigkeit, erkrankte körpereigene Zellen wie Tumorzellen zu erkennen und zu zerstören. Zur Koordination dienen **Botenstoffe** (Zytokine), über die alle Immunzellen miteinander kommunizieren können; durch die Zytokine ist im Immunsystem gewissermassen alles mit allem vernetzt. (Fig. G)

Sie sind mitverantwortlich für den erfolgreichen Ablauf einer Immunreaktion: Sie aktivieren oder deaktivieren Zellen und veranlassen dadurch «Start» oder «Stopp» einer Immunantwort.

Bei einer optimalen Koordination sind Start und Stopp fein aufeinander abgestimmt und ausbalanciert: denn sobald die Angreifer erfolgreich abgewehrt oder vernichtet wurden, muss die Attacke wieder abgeblasen werden. Die übereifrigen Immunzellen können ihre zerstörerische Kraft sonst sogar gegen die körpereigenen Zellen wenden, was

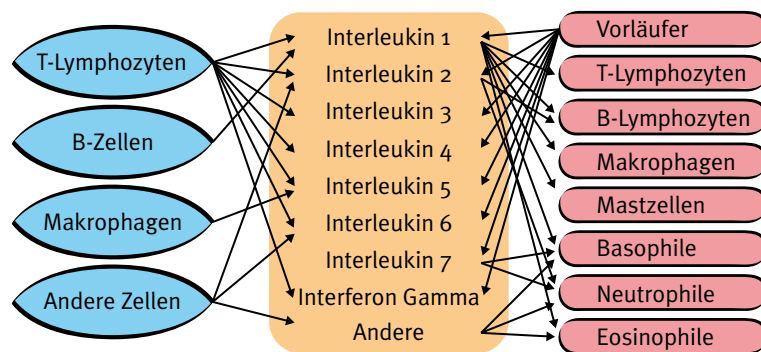


Fig. G – Zytokine vernetzen sämtliche Abwehrzellen untereinander.

eine chronische Entzündung auslösen würde. Nur wenn die Immunzellen nach getaner Arbeit wieder in den Ruhezustand zurückkehren, ist die «Festung Mensch» nachhaltig geschützt.

☞ Jeder Störung des Gleichgewichts liegt eine auslösende Ursache zugrunde. Gesundheit ist die harmonische Balance aller Körperenergien und -elemente.

Startsignale zum Entzündungsprozess

Sobald ein eindringender Erreger vom Abwehrsystem erkannt worden ist, werden eine Reihe von Startsignalen gesetzt. Die entsprechenden Start-Botenstoffe gehören zur Gruppe der **entzündungsfördernden** Zytokine: die Interferone (INF alpha, beta, gamma), die Interleukine (IL-1 beta, 6, 8) und der Tumor-Nekrose-Faktor (TNF alpha). Diese entzündungsfördernden Botenstoffe sorgen dafür,

- dass es zur verstärkten Durchblutung des betroffenen Gewebes kommt (daher im Akutfall die Rötterfärbung und Schwellung),

- dass bei Eindringen eines Erregers weitere Immunzellen zum Infektionsherd gelockt werden,
- dass die Immunzellen aktiviert werden.

Stoppsignale im Entzündungsprozess

Dagegen sind für den Stopp **entzündungshemmende** Zytokine, hauptsächlich ein spezielles Interleukin (IL-10) und ein Wachstumsfaktor (TGF beta) verantwortlich. Sie sorgen dafür,

- dass nach erfolgreicher Bekämpfung des Krankheitserregers die Entzündung abklingt,
- dass die aktivierten Zellen wieder in den Ruhezustand zurückkehren.

Die Entscheidung, eine Entzündung zu stoppen, wird erst relativ spät getroffen. Nicht nur die Freisetzung gewebsauflösender Enzyme muss unterdrückt werden, sondern auch bereits freigesetzte Enzyme müssen gehemmt und die vorräufigen Enzyme abgebaut werden. Antibakterielle, gewebezerstörende Vorgänge werden so umgestellt, dass Gewebereparatur und Heilung in

Gang gesetzt werden. Das Timing ist dabei sehr entscheidend – die Wunde muss geschlossen sein, bevor sie weiter infiziert werden kann und noch mehr Unheil droht.

Nur in dieser Balance zwischen An- und Abschalten ist ein effektiver Ablauf der Immunabwehr gewährleistet. Wird dieser Prozess allerdings zu früh abgeschaltet, können sich alle möglichen Erreger ungehindert ausbreiten; wird er zu spät abgeschaltet, entsteht eine chronische Entzündung. Das macht die Therapie mit stark wirksamen entzündungshemmenden Medikamenten so problematisch!

Anstelle der stark wirksamen Monosubstanzen vertraut die Tibetische Heilkunde besonders auf pflanzliche Vielstoffgemische. Durch die richtige Kombination verschiedener Pflanzenstoffe in PADMA 28 wie Campher, Myrobalanen und Ringelblume kann die Fähigkeit zur Balance und Selbstheilung angeregt werden.

An einer sanften **Immunregulation**, die die **Balance** von entzündungsfördernd und entzündungshemmend aufrecht erhält, sind wir jederzeit, auch in alltäglichen Lebenssituationen, interessiert: zu Zeiten erhöhter Infektanfälligkeit, während Grippeepidemien, begleitend zur beruflichen oder sportlichen Aktivität.

☞ Die Balance ist wichtig, denn es gilt einerseits die Immunfunktionen gezielt energetisch anzuregen, andererseits überschüssende Immunreaktionen einzudämmen.

Der komplizierte Aufbau des Immunsystems macht es schwierig, bei einer Entzündung regulierend einzugreifen. Ein Dämpfen der Immunabwehr lässt sich mit entsprechend drastisch wirkenden Medikamenten (Kortison, Cyclosporin) zwar relativ gut durchführen (um z.B. das Abstossen eines transplantierten Organs zu verhindern). Diese drastischen Massnahmen müssen aber immer Notfällen vorbehalten bleiben, sind sie doch auch mit dem Nachteil behaftet, dass die Infektanfälligkeit extrem ansteigt, weil ja wichtige Abwehrfunktionen gezielt lahmgelegt werden.

Auch körperliche Spitzenleistungen verlangen vom Immunsystem viel, insbesondere in den Erholungsphasen, was sich in einer erhöhten Infektanfälligkeit auswirken kann.

Der entzündliche Cocktail

Im akuten Entzündungs geschehen ist die rasche unspezifische zelluläre Immunantwort wichtig, da die Neuanfertigung spezifischer Abwehrstoffe recht zeitaufwändig ist (die Herstellung von Antikörpern benötigt etwa 2 bis 3 Tage).

Dabei haben die speziellen T-Lymphozyten eine Schlüsselfunktion: Sobald sie einen Erreger erkennen, produzieren sie den Botenstoff Interferon gamma. Dieser Botenstoff aktiviert die Makrophagen (eine Untergruppe der weissen Blutkörperchen), damit sie sich zur Vernichtung des Erregers in grosse Fresszellen verwandeln.

Makrophagen, die «grossen Fresszellen», produzieren dazu einen entzündlichen Cocktail. Leider schießen sie wie alle groben Kerle gerne über das

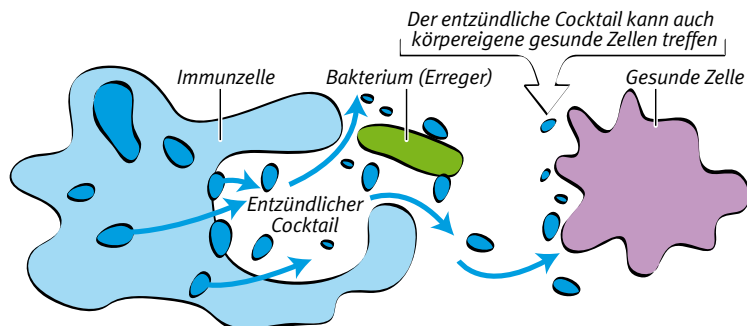


Fig. H – Im Angriffsfall schüttet die Immunzelle den entzündlichen Cocktail aus.

Ziel hinaus und müssen deshalb durch Stopp-Signale in Schach gehalten werden, um Schaden zu vermeiden; doch dazu später.

Der **entzündliche Cocktail** (Fig. H) besteht aus einer für Bakterien und Zellen tödlichen Mischung:

1. Eiweiss abbauende Enzyme.
Das sind Stoffe, die Eiweissverbindungen abbauen können.
2. Membran perforierende Substanzen.
Diese speziellen Enzyme können Löcher in die Zellmembranen bohren.
3. Freie Radikale.
Das sind aktivierte Atome oder Moleküle, die Zellbestandteile besonders effektiv zerstören können.

Die moderne Wissenschaft weiss, dass der gesamte entzündliche Cocktail gehemmt werden muss, um eine Entzündung zu stoppen. Es gilt an allen Nahtstellen der entzündlichen Kettenreaktion einzugreifen. PADMA 28 enthält pflanzliche Schutzstoffe mit zahlreichen immunregulierenden Wirkungen, wodurch die drei Bestandteile des entzündlichen Cocktails inaktiviert werden: Gerbstoffe (Tannine) sind entzündungshemmend und antioxidativ; Flavonoide unterstützen die Immunfunktion, sind

antimikrobiell, entzündungshemmend und antioxidativ wirksam; und die ätherischen Öle wirken antimikrobiell und entzündungshemmend.

Die Tibetischen Kräuterrezepturen sind vielschichtig aufgebaut und bieten dem Organismus eine energetisierende Vielfalt bioaktiver Substanzen an. Bei der Therapie chronischer Krankheiten erweist sich dieses Konzept als besonders hilfreich, da so die verschiedenen Ebenen der Erkrankung angesprochen und harmonisiert werden. Die Vielfalt der heilenden Pflanzenstoffe tritt der Vielfalt der Krankheitsfaktoren gegenüber.

Oxidativer Stress

Für unseren Organismus sind die Sauerstoffradikale von besonderem Interesse, weil sie in unserem Körper ganz natürlich während der Energieerzeugung durch Verbrennen von Fetten und Kohlehydraten entstehen. Dabei fallen bereits im alltäglichen Stoffwechsel unseres Körpers eine Unmenge freier Radikale an: pro Minute ca. 10^{20} (= 100'000'000'000'000'000'000) Sauerstoffradikale, die normalerweise



Fig. I – Freie Radikale im Organismus.

sehr gut entgiftet werden können.

Im engeren Sinn versteht man darunter reaktive Formen des Sauerstoffs, wie Superoxidanionradikale, Hydroxylradikale und Peroxylradikale.

Aber auch Vorläuferstoffe wie Wasserstoff-Peroxid und Stickstoffradikale gehören dazu. Eine ganze Reihe von anderen Faktoren können das Entstehen von freien Radikalen im Körper begünstigen (etwa ein Zuviel an freiem Eisen oder bestimmte Schwermetalle) und so zu einem entzündungsfördernden Zustand beitragen. (Fig. I)

Um einen Teil des entzündlichen Cocktails, die freien Radikale, zu neutralisieren, stehen dem Organismus unter günstigen Bedingungen genügend **Schutzmechanismen** zur Verfügung. So wirkt als erster Schutzwall eine Kette von antioxidativ wirksamen Vitaminen (A, C, E) sowie enzymatischen Antioxidantien (Oxidasen und Dismutasen).

Werden die freien Radikale in unserem Körper nicht mehr ausreichend durch diese Schutzmechanismen neutralisiert, greifen sie lebenswichtige Strukturen der Körperzellen an. Es ist wichtig, den antioxidativen Schutzwall durch eine Vielzahl weiterer Mechanismen (Radi-

kalfänger, Chelieren von freiem Eisen, Entgiften von Enzymen) zu stärken. Auch hier können **pflanzliche Schutzstoffe** eine wichtige Rolle spielen.

CHRONISCHE ENTZÜNDUNG

Bei einer Entzündung produzieren die Fresszellen den aggressiven Cocktail mit dem Ziel, die Krankheitserreger zu zerstören. Nach getaner Arbeit setzen sich die «Fresser» wieder zur Ruhe, das nicht mehr benötigte Zellgift wird entsorgt. Dadurch klingt die Entzündung ab.

Was passiert, wenn die aktivierten Makrophagen nicht aufhören, das zerstörerische Gemisch zu produzieren?

1. Das passiert, wenn der schädigende Stoff immer wieder nachgeliefert wird, obwohl die Immunzellen bereits auf Hochtouren arbeiten. Es bewirkt eine andauernde Stimulation, wie z.B. im Fall der Arteriosklerose, was wir später sehen werden.
2. Fehlinformationen und Verwechslungen im fein abgestimmten Immunsystem sind auch möglich. Die Fresszellen werden dann immer

von neuem aktiviert, sie schädigen so auch eigenes Gewebe, was zu schwerwiegenden Komplikationen führen kann.

Die Entzündung wird **chronisch**, das bedeutet, dass sie in einen Dauerzustand übergeht. Beispiele für chronische Erkrankungen, bei denen die chronische Entzündung ein wichtiger Faktor darstellt:

Arteriosklerose (Gefässverkalkung)
Chronische Polyarthritis
Diabetes mellitus
Rheuma
Multiple Sklerose
Umweltbedingte Erkrankungen
Morbus Alzheimer
Asthma
Hepatitis C
Beschleunigung des Alterns

Chronische Entzündung am Beispiel der Arteriosklerose

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Arteriosklerose (im Volksmund: Arterienverkalkung) eine langsam verlaufende, **chronische Entzündungsreaktion der Arterien** ist.

Die Entzündung ist dabei eine Antwort auf viele verschiedene, an sich unspezifische, jedoch permanent einwirkende Risikofaktoren. Die mangelhafte Gewebedurchblutung hat mitunter drastische Konsequenzen:

So ist die Arteriosklerose die häufigste chronisch-entzündliche Erkrankung in den westlichen Industrieländern, die zum Herzsekundentod oder Myokardinfarkt führen kann. Hauptverantwortlicher für die Arteriosklerose ist nach gängiger Meinung das

LDL-Cholesterin.

Aber sehen wir uns die Sache etwas genauer an.

Risikofaktoren als Entzündungsauslöser?

Viele Untersuchungen beweisen, dass die Entstehung der Arteriosklerose ein zu komplexes Geschehen ist, um es lediglich durch Senken des LDL-Cholesterin-Spiegels behandeln zu wollen. Neben traditionellen Risikofaktoren wie hohes Cholesterin, Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und fortgeschrittenes Alter müssen auch die «nicht traditionellen» Ursachen gewürdigt werden: das **Immunsystem**, das die Arteriosklerose moduliert. Die Entzündung ist grundsätzliche Voraussetzung für die Entstehung und Entwicklung der Arteriosklerose.

Durch andauernde Stimulation, z.B. durch zu viel freies Eisen im Blut, Umweltprobleme oder durch Fehlinformationen und Verwechslungen im Immunsystem und vieles andere mehr, werden die Fresszellen immer von neuem angeregt, den entzündlichen Cocktail zu produzieren. Ist irgendwann der Vorrat an Abwehrstoffen, speziell Antioxidantien erschöpft, geraten wir in einen «oxidativen Stress».

Jede Art von Stress (körperlich oder psychisch) führt über kurz oder lang unweigerlich in einen «oxidativen Stress» als Teil des Entzündungsprozesses.

Laut WHO ist Stress die grösste Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts.

Die Risikofaktoren der Arteriosklerose tragen zusätzlich dazu bei, dass durch «oxidativen Stress» entzündungsför-

dernde Reize ausgelöst werden.

Risikofaktoren der Arteriosklerose

- ◆ Nicht beeinflussbar, in der Lebensgeschichte begründet:
 - erblich bedingtes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Alter (Risiko steigt mit dem Alter)
 - Geschlecht (Männer haben in den jüngeren Jahren ein viel grösseres Risiko als Frauen)
 - Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- ◆ Durch gesunde Lebensweise beeinflussbare Faktoren:
 - hohe Blutfettwerte (Cholesterin), verbunden mit Übergewicht
 - Rauchen
 - Bluthochdruck
 - Stress (Immunstress, psychischer Stress)
 - Umweltschadstoffe

☞ Hier begegnet uns wieder das alte Heilwissen der Tibeter. Schon seit jeher kennen die tibetischen Ärzte die **Risikofaktoren**, die unserem Körper «Hitze», das Prinzip *Tripa*, zuführen. Natürlich ist dies nicht wörtlich gemeint, aber im übertragenen Sinn könnte man sagen: *Wir Menschen der modernen Leistungsgesellschaft leben in einem chronisch «überhitzten» Zustand.*

Cholesterin – ein Gefässkiller?

Cholesterin ist eigentlich eine lebensnotwendige Substanz. Es ist Baustein aller Zellmembranen, ist unentbehrlich für die Bildung der Gallensäuren, ist Muttersubstanz für Vitamin D und für die Geschlechtshormone sowie für die Hormone der Nebennierenrinde. Cholesterin wird zu 2/3 im Körper, vor allem in der Leber, gebildet und nur zu 1/3 mit der Nahrung zugeführt.

Beim Gesunden sorgt die Selbstregulation des Organismus dafür, dass der Cholesterinspiegel im Normalbereich bleibt.

Jeder Mensch hat seinen eigenen **individuellen Cholesterinwert**, der je nach Alter, Jahreszeit, Hunger, Stress, Geschlecht, körperlicher Aktivität, Tageszeit, Klima, Hormon- und Gesundheitszustand variiert. Je nachdem, wie viel Cholesterin benötigt wird, schwankt die tägliche Eigenproduktion beim gesunden Menschen zwischen 1-1,5 Gramm; das ist deutlich mehr, als wir mit der Nahrung aufnehmen.

Cholesterin ist eine schlecht wasserlösliche Substanz und kann im «wässrigen» Blut nicht gut transportiert werden. Es wird daher in der Leber in eine wasserlösliche Eiweisschülle verpackt: als HDL (Lipoprotein mit hoher Dichte) und LDL (Lipoprotein mit niedriger Dichte).

LDL-Cholesterin versorgt nicht nur peripheres Gewebe mit Cholesterin, sondern auch die Körperzellen mit essenziellen Fettsäuren (Linolsäure); ausserdem transportiert es verschiedene lipophile (fettlösliche) Substanzen, unter anderem Carotinoide (Vorläuferstoff für das Vitamin A) und Vitamin E.

Warum ist nun ein hoher LDL-Cholesterin-Wert so gefürchtet?

LDL-Oxidation und Arteriosklerose

Ein Zuviel an Cholesterin bedeutet meist auch ein Zuviel an potenziell schädlichem LDL-Cholesterin. Die durchschnittliche LDL-Cholesterin-Konzentration im Serum steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig: Während 20-jährige Männer noch Durchschnittswerte von 110 mg/dl haben, sind es bei den 50-

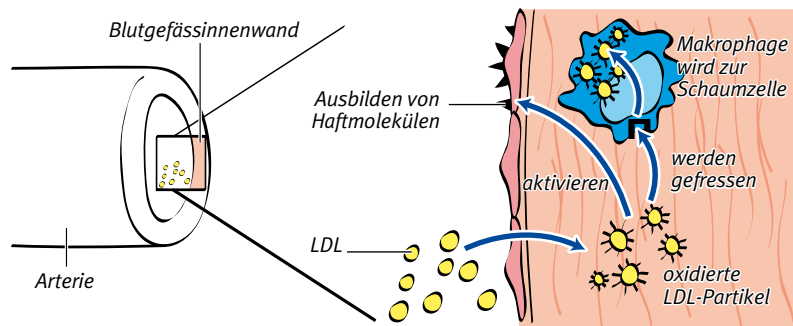


Fig. J – Oxidiertes LDL-Cholesterin startet die Entzündungsreaktion.

jährigen Männern bereits 160 mg/dl.

Bei Frauen findet sich zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr nur ein geringer Anstieg von 110 auf 130 mg/dl; hormonabhängig steigen die Werte mit Beginn der Menopause dann deutlich an.

Das im Blut frei zirkulierende LDL-Cholesterin wandert auch in die Blutgefässwand und ist dort besonders angreifbar durch freie Radikale. Dadurch kommt es zu einem Oxidationsprozess, ähnlich dem Ranzigwerden von Butter. Die ranzigen LDL-Lipoproteine bekommen noch Zuckergruppen angehängt. Diese veränderten LDL-Partikel wandern in die Blutgefässwand. Erst die derartig veränderten, **oxidierten LDL-Partikel** rufen das Immunsystem auf den Plan. Sie werden als Angriffsziel erkannt und leiten eine entsprechende Abwehrreaktion ein. Nun läuft alles nach Plan ab, die Entzündungsreaktion beginnt. Die Zellen der Gefässinnenwand legen Fussangeln, sog. Haftmoleküle aus, in denen weitere Makrophagen hängen bleiben, um sich anschliessend in die Gefässinnenwand, das Endothel, zu quetschen. Dort reifen sie zu Fresszellen heran, die den entzündlichen Cocktail produzieren. –

Das grosse Fressen beginnt! (Fig. J)

Die Fresszellen schlingen die oxidierten LDL-Partikel in sich hinein, bis sie zum Platzen voll sind. Wegen ihres schaumigen Aussehens unter dem Mikroskop nennt man sie jetzt Schaumzellen. Auch T-Lymphozyten werden angelockt. Sie sondern den Botenstoff Interferon gamma ab, was die Entzündungsreaktion verstärkt. Andererseits beginnen bereits heilungsfördernde Substanzen die Arterienwand völlig umzubauen: Glatte Muskelzellen wandern in die Arterieninnenwand und das Faserprotein Kollagen wird gebildet. So entsteht auf den Fettablagerungen eine fibröse Deckschicht (**die Plaque**). Stabilisiert sich dieser Prozess, ist alles gut gegangen.

Oft geschieht aber Folgendes: Die Fresszellen produzieren den entzündlichen Cocktail immer weiter, was sich letztlich fatal in den Gefässen auswirkt. Denn die aggressiven Sauerstoffverbindungen lassen das stets vorhandene LDL-Cholesterin ranzig werden, was neue Fresszellen auf den Plan ruft. Auch das Wachstum der glatten Muskelzellen wird weiter stimuliert und folglich das Wachstum der Plaque

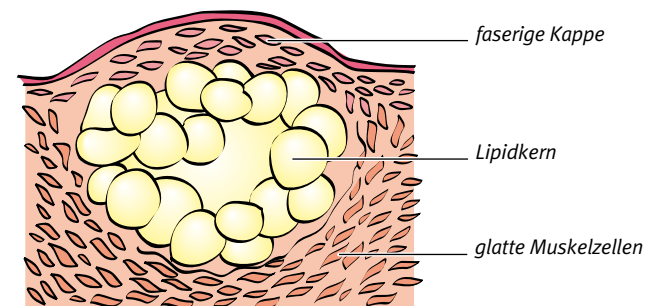


Fig. K – Eine Plaque im Innern der Blutgefässwand.

verstärkt. (Fig. K)

Es ist also nur das **oxidierte** LDL-Cholesterin, das so gefährlich ist!

So kann es nach einer Reihe von Episoden chronischer Entzündungen in der Arterie zu verschiedenen Komplikationen kommen:

1. Falls LDL-Cholesterin aufgrund der Lebensgewohnheit, des Ernährungsstatus oder genetisch bedingt zu reichlich vorhanden ist, bilden sich weitere Fettablagerungen, was die Plaque immer weiter wachsen lässt, bis sich die Arterie verschliesst (Stenose). Die zunehmende Behinderung des Blutflusses führt zur arteriellen Verschlusskrankheit, z.B. in den Beinen, der so genannten Schaufensterkrankheit.
2. Die Plaque wird z.B. wegen einer überschiessenden Entzündungsreaktion instabil, die schützende Deckhaut reissst auf und es bildet sich ein Blutgerinnsel (Thrombus).

Erste Symptome der Durchblutungsstörungen beginnen mit Beschwerden wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen und Armen, Einschlafen von Händen und Füßen und mit Wadenkrämpfen. Hier bewährt sich PADMA 28, ein in

der Schweiz nach einem traditionellen Rezept der Tibetischen Medizin hergestelltes Arzneimittel.

Es ist also das oxidierte LDL-Cholesterin, das über den Entzündungsweg durch arteriosklerotische Veränderungen mit Thrombosebildung den ganzen Körper gefährden kann. Reisst ein Thrombus ab, kann es zur gefährdeten Embolie als Hirnschlag (Streifung), Herzinfarkt, Niereninfarkt u.a.m. kommen.

Das Tibetische Vielstoffgemisch dämpft nicht nur die chronische Entzündungsreaktion (Tripa), sondern stärkt auch das bewegende Prinzip rLung. Dadurch kommt das stagnierte Blut wieder in Fluss.

WAS KANN MAN NUN TUN, UM EINER CHRONISCHEN ENTZÜNDUNG VORZUBEUGEN?

Wie wir gesehen haben, ist «intaktes» LDL-Cholesterin relativ harmlos. Erst durch die Oxidation wird es zu einem krank machenden Faktor. Rezeptoren der Makrophagen erkennen das oxidierte LDL-Cholesterin und

fressen es in unkontrollierter Menge. Wichtig ist, sowohl die Entstehung der freien Radikale zu unterbinden als auch die entstandenen Radikale zu neutralisieren. Es gibt eine Reihe ganzheitlicher Möglichkeiten, einen antientzündlichen Lebensstil zu starten. Machen Sie den Check!

CHECKLISTE FÜR EINE ZUSÄTZLICHE ANTIENTZÜNDLICHE STRATEGIE AUS GANZHEITSMEDIZINISCHER SICHT:

1. ERNÄHRUNG

- ☐ Übergewicht reduzieren
- ☐ Diät, die nur zu einer geringen Insulinausschüttung führt (glykämischen Index beachten)
- ☐ Vermeiden von zu viel rotem Fleisch zur Minimierung des freien Eisens
- ☐ Vermeiden von Industriefetten
- ☐ Vermeiden stark erhitzter Fette (frittieren), da dies zu oxidativer Denaturierung der Fette führt

2. Risikoprofil minimieren

- ☐ Umstellen des Lebensstils (Rauchen einstellen, mehr Bewegung)
- ☐ Störfaktoren und Störzonen mindern
- ☐ Stressbelastungen meiden oder ausreichend kompensieren
- ☐ Allergenquellen meiden

3. Spezielle Supplementierung

- ☐ Antioxidantien (die einfachen Antioxidantien Vitamin A, C, E; Selen, Co-Q10 nicht vergessen)
- ☐ Pflanzliche Schutzstoffe, die den entzündlichen Cocktail hemmen (hier hat sich PADMA 28 bewährt)

4. Ausleitung und Sanierung

- ☐ Sanierung von Störfeldern
- ☐ Übersäuerung vermeiden
- ☐ Ausleiten von Schwermetallen
- ☐ Darmsanierung (Pilze, krank machende Bakterien)

5. Anregen antientzündlicher Mechanismen

- ☐ Meditation, Biofeedback
- ☐ Akupunktur, Laserpunktur, Reflexpunktbehandlung, Akupunktmassage etc.

Flavonoide in Obst, Gemüse, Rotwein oder Tee (schwarz oder grün) scheinen einen positiven Effekt zu haben. Bekannt ist auch das «französische Paradoxon», ein Phänomen in den Mittelmeerländern. Dort ist der Anteil an koronaren Herzkrankheiten auffallend gering, trotz fettreicher Ernährung. Analysiert man aber den Speisezettel der Mittelmeerbewohner genauer, so findet man neben den verschiedenen Gemüsesorten, Küchenkräutern, Knoblauch und Zwiebeln auch reichlich wertvolles Olivenöl. Nicht zu vergessen: der moderate Genuss von Rotwein. Alle diese Nahrungsbestandteile enthalten gewisse Schutzstoffe für die Zellen.

Gelingt es nun, durch diese **Schutzstoffe** die Signalkette einer überschießenden Entzündungsreaktion zu durchbrechen, kann das Entzündungssignal von der Reizleitung abgekoppelt werden. Das tibetische Vielstoffgemisch PADMA 28 greift durch seine immunbalancierende Wirkung (antioxidativ, zellschützend, entzündungshemmend) in diese Signalkette ein. Dadurch wird der entzündliche Cocktail gestoppt.

Altern als Resultat eines chronischen Entzündungsprozesses?

Nach neueren Untersuchungen scheint ein hohes Alter etwa zu 25% genetisch bedingt zu sein. Im Wesentlichen ist es einem gut funktionierenden Immunsystem zu verdanken, wenn der Alterungsprozess verlangsamt wird. Neuere Forschungen ergaben, dass Altern in vielerlei Hinsicht mit einer chronischen Entzündung zu tun hat, wobei auch hier die Start- und Stopp-

signale der Entzündung eine wichtige Rolle spielen. Chronische Entzündungen vermeiden ist Voraussetzung dafür, gesund zu altern.

 *Entzündungen sind «Hitzekrankheiten». Gemäss tibetischer Anschauung werden sie mit Pflanzenstoffen, die über ihren Geschmack «bitter» eine kühlende Wirkung entfalten, behandelt. «Bitter» dämpft die Körperenergie Tripa. Formeln mit einer deutlich kühlenden Gesamtwirkung und einer Vielzahl aromatischer Bestandteile stimulieren die rLung-Körperenergie. Diese rLung-Energie ist wichtig für alle Bewegungsvorgänge unseres Körpers, so auch für die Durchblutung.*

HEILPFLANZEN, RICHTUNGSWEISEND FÜR DIE GESUNDHEIT DER ZUKUNFT

Die Menschheit wusste schon seit Urzeiten die Heilkräfte der Natur einzusetzen. Um Anerkennung zu finden, muss heute allerdings die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) naturwissenschaftlich begründet werden.

Die Medizin der Tibeter bedient sich als Besonderheit pflanzlicher **Vielstoffgemische**, die eine balancierende Wirkung entfalten, die nicht einfach nur aus der Summe vieler einzelner Pflanzen resultiert. Die Rezeptsammlungen der Tibetischen Heilkunst haben bis heute Gültigkeit. Aus einer dieser Sammlungen stammt PADMA 28, über das

Sie ab Seite 19 mehr lesen können.

☞ Die Prinzipien der Tibetischen Medizin sind also nicht etwa eine Organtherapie mit Symptombekämpfung, sondern sie haben das Ziel, die Balance der drei Körperenergien rLung, Tripa und Beken wieder herzustellen. Nur in dieser Balance ist eine nachhaltige Heilung und Gesundheit möglich.

Um den chronischen Entzündungen wirksam zu begegnen, müssen wir den Fächer öffnen: Der Mensch muss als Ganzheit betrachtet werden.

Einzelne Organe, Moleküle und Atome sind nur ein Teil des Ganzen, die über unser Immunsystem vernetzt sind mit Hormonen, die auch von der Psyche beeinflusst werden. Das bestätigt etwa die neue Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie als Forschung über Zusammenhänge von Psyche und Körper.

In diesem Denken gehen Tibetische Medizin und die moderne Forschung einen gemeinsamen Weg in die Zukunft.

Ist der Dialog zwischen diesen beiden Kulturen nicht spannend? Wir möchten Sie dazu einladen, Ihr Wissen anhand von Büchern und Filmen zu vertiefen.

Eine Publikationsliste finden Sie unter www.padma.ch, Rubrik Tibetische Medizin.

Die weiteren spannenden PADMA-Broschüren finden Sie gratis in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

- ◆ **GESUNDE DURCHBLUTUNG.**
Wissenswertes zu Kreislauf und Immunologie
- ◆ **GESUNDE VERDAUUNG.**
Wissenswertes zur Funktion Ihres Magen-Darm-Trakts

PADMA 28 EIN TIBETISCHES VIELSTOFF-ARZNEIMITTEL

Was ist PADMA 28 und wann wird es angewendet?

PADMA 28 ist ein in der Schweiz nach einem bewährten Rezept der Tibetischen Medizin hergestelltes Arzneimittel (Bestandteile siehe Zusammensetzung). Es wird verwendet bei Durchblutungsstörungen mit Beschwerden wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen und Armen, Einschlafen von Händen und Füßen und bei Wadenkrämpfen. Gemäss der Tradition der Tibetischen Medizin werden den Campher-Rezepturen, auf denen PADMA 28 basiert, durchblutungsfördernde, entzündungshemmende und bei Atemwegsinfektionen antibakterielle Eigenschaften zugeschrieben.

Was sollte dazu beachtet werden?

Personen in ärztlicher Behandlung sollten ihren Arzt bzw. ihre Ärztin darüber informieren, wenn sie PADMA 28 einnehmen. Tritt eine Verschlechterung des Befindens auf, ist ein Arzt bzw. eine Ärztin zu konsultieren! Eine unausgewogene oder fettreiche Ernährung, Rauchen, Stress und Bewegungsmangel können die Beschwerden verstärken und sollten vermieden werden.

PADMA 28 ist auch für Diabetiker geeignet. Das Präparat enthält keine Lactose und ist glutenfrei.

Wann darf PADMA 28 nicht oder nur mit Vorsicht angewendet werden?

PADMA 28 darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber einem der Wirkstoffe oder einem der Hilfsstoffe (siehe Zusammensetzung).

Informieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin, wenn Sie an anderen Krankheiten leiden, Allergien haben oder andere Arzneimittel (auch selbst gekaufte!) einnehmen.

Darf PADMA 28 während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit eingenommen werden?

Aufgrund der bisherigen Erfahrungen ist bei bestimmungsgemässer Anwendung kein Risiko für das Kind bekannt. Systematische wissenschaftliche Untersuchungen wurden aber nie durchgeführt. Vorsichtshalber sollten Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit möglichst auf Arzneimittel verzichten oder den Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. die Ärztin, Apothekerin oder Drogistin um Rat fragen.

Wie verwenden Sie PADMA 28?

Wenn vom Arzt bzw. von der Ärztin nicht anders verschrieben, werden anfänglich 3 x 2 Kapseln täglich mit genügend Flüssigkeit 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 schlämten den Kapselinhalt in lauwarmem Wasser auf.

Wenn Beschwerden im Magen-Darm-Bereich auftreten, können die Kapseln zu den Mahlzeiten mit viel Flüssigkeit (am besten abgekochtem, lauwarmem Wasser) eingenommen werden. Möglicherweise ist eine Dosisreduktion erforderlich. Wenn Sie die Kapseln vom Arzt bzw. von der Ärztin verschrieben erhalten haben, sollte

eine Dosisanpassung mit diesem bzw. dieser abgesprochen werden. Halten Sie zwischen der Einnahme von PADMA 28 und weiteren Arzneimitteln einen Abstand von eineinhalb bis zwei Stunden ein. Halten Sie sich an die in der Packungsbeilage angegebene oder vom Arzt bzw. der Ärztin verschriebene Dosierung. Wenn Sie glauben, das Arzneimittel wirke zu schwach oder zu stark, so sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. mit Ihrer Ärztin, Apothekerin oder Drogistin.

Welche Nebenwirkungen kann PADMA 28 haben?

Folgende Nebenwirkungen können bei der Einnahme von PADMA 28 auftreten: Sehr selten können Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Hautausschläge oder Juckreiz auftreten. Bei entsprechend veranlagten Personen wurde vereinzelt Herzklopfen und leichte Unruhe festgestellt. Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, die hier nicht beschrieben sind, sollten Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin informieren.

Was ist ferner zu beachten?

Wie andere Arzneimittel soll PADMA 28 ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Das Arzneimittel darf nur bis zu dem auf dem Behälter mit «EXP» bezeichneten Datum verwendet werden. Es soll in der Originalverpackung bei Raumtemperatur (15–25°C) gelagert werden.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Ihr Arzt, Apotheker oder Drogist bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin. Diese Personen verfügen über die ausführliche Fachinformation.

Was ist in PADMA 28 enthalten?

Eine Kapsel enthält:

Akeleikraut 15 mg, Baldrianwurzel 10 mg, Calciumsulphat 20 mg, D-Campher 4 mg, Eisenhutknollen 1 mg, Gartenlattich 6 mg, Gewürznelken 12 mg, Goldfingerkraut 15 mg, Kaempferia-galanga-Rhizom 10 mg, Indische Costuswurzel 40 mg, Isländisches Moos 40 mg, Kardamomenfrucht 30 mg, Marmelosfrucht 20 mg, Myrobalanenfrucht 30 mg, Nelkenpfeffer 25 mg, Nimbaumfrucht 35 mg, Ringelblumenblüten 5 mg, Rotes Sandelholz 30 mg, Sidakraut 10 mg, Spitzwegerichblätter 15 mg, Süssholzwurzel 15 mg, Vogelknöterichkraut 15 mg.

Das Präparat enthält zusätzlich Hilfsstoffe.

Wo erhalten Sie PADMA 28?

Welche Packungen sind erhältlich?

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



PADMA

**Wertvolles für unsere
Gesundheit nutzen.**