

Kühlt Gähnen das Gehirn?

pte. Wer gähnt, verschafft seinem Gehirn Abkühlung und verhilft ihm damit zu mehr Leistungsfähigkeit. Das behauptet zumindest der Evolutionsbiologe Andrew Gallup in der Zeitschrift «Frontiers in Evolutionary Neuroscience». In Experimenten konnte er zeigen, dass Menschen im Winter viel häufiger gähnen als im Sommer. Seine umstrittene These: Ist die Umge-

KALEIDOSKOP

bungsluft zu warm, bewirkt Gähnen keinen Kühleffekt – weshalb wir im Sommer seltener gähnen. Warum wir gähnen, ist ungeklärt. Man weiss heute nur, dass Gähnen nicht die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessern soll, wie lange angenommen wurde.

Autoabgase: Gefahr fürs Herz

pte. Eine hohe Konzentration von Autoabgasen kann laut Wissenschaftlern der London School einen Herzanfall auslösen. Das Risiko bleibt rund sechs Stunden nach dem Einatmen erhöht und geht dann zurück. Das Team um Krishnan Bhaskaran schreibt im «British Medical Journal», dass die Luftverschmutzung wahrscheinlich einen Herzanfall eher beschleunigt, als ihn direkt auszulösen. Wiederholtes Einatmen bleibe jedoch schlecht für die Gesundheit und verkürze die Lebenserwartung. Für die aktuelle Untersuchung wurden die Krankenakten von fast 80 000 Herzanfall-Patienten aus England und Wales ausgewertet. Bhaskaran betont jedoch, dass Luftverschmutzung bei Herzinfällen nicht der bedeutendste Auslöser sei.

Goldig für entzündete Harnwege

KRAUT Mit ihren leuchtend gelben Blüten ist die Goldrute eine Schönheit. Heilend wirkt sie bei Problemen mit den Harnwegen und senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Bei den vielen Anwendungsgebieten der Goldrute ist es kein Wunder, dass es entsprechend viele Phytopharmaka (Arzneimittel mit rein pflanzlichen Wirkstoffen) gibt, meist in Tablettenform. Zwar fühlt sich die Goldrute überall in Europa, Asien und Nordamerika wohl, doch die Goldruten, die den Weg in diese Phytopharmaka finden, stammen meistens aus wilder Ernte aus Ost- und Südosteuropa.

Geerntet wird nicht nur die Solidago virgaurea, wie sie lateinisch heisst, sondern auch die Riesen-Goldrute (Solidago gigantea) und die aus Amerika eingeführte Kanadische Goldrute (Solidago canadensis). So sind in den Phytopharmaka manchmal Mischungen enthalten, obwohl weder die Kanadische noch die Riesen-Goldrute bei Entzündungen der ableitenden Harnwege so gut wirkt wie die gewöhnliche Goldrute: Die entzündungshemmenden, pilzbekämpfenden und krampflösenden Eigenschaften von Solidago virgaurea sind stärker als die ihrer Artgenossen – vielleicht weil sie kleiner ist.

Heilkraut mit Tradition

Anwendung findet die Goldrute schon

seit langer Zeit: Erstmals erwähnt dürfte sie von Arnold von Villanova sein, der im 13. Jahrhundert in Spanien als Arzt lebte. Villanova betonte die Wirkung gegen Blasensteine und Nierengriess, und auch heute noch wird Goldrutentee vorbeugend gegen Steinbildung in Blase, Galle und Niere eingenommen. Ebenfalls bei Beschwerden mit Leber, Galle und Nieren setzt die Homöopathie die Goldrute ein. Früher wurde die Goldrute auch als Wundmittel verwendet, doch heute wird sie vornehmlich bei Entzündungen der ableitenden Harnwege eingesetzt.

Hauptwirkung: Entwässern

Die Hauptwirkung der Goldrute besteht darin, den Harn zu treiben. So werden Niere und Blase durchgespült. Gerade Patienten mit Reizblase, Nierensteinen und Entzündungen der Harnwege erfahren spürbare Linderung.

Pharmakologisch gesprochen geht es bei der Goldrute um Leiocarposid, Saponine und Flavonoide. Sie alle wirken harntreibend, wie in Tierversuchen überprüft wurde. Dabei scheint es an der besonderen Struktur der Goldruten-Saponine zu liegen, die die Pflanze therapeutisch interessant werden lässt. Und das Phenolglykosid Leiocarposid führt zu einer höheren Urinmenge und wirkt dadurch vorbeugend gegen Blasensteine, was im Tierversuch beobachtet werden konnte.

Die verstärkte Harnausscheidung kann auf die Flavonoide der Goldrute zurückgeführt werden. Ebenfalls ein Effekt dieser Flavonoide ist es, dass der Cholesterinwert gesenkt wird. Ein hoher Flavonoid-Gehalt in Präparaten wie Tee oder Phytotherapeutika ist also wichtig, und so wird er auch oft gezielt gesteigert. Das geschieht auf ganz natürliche Art:

Man beginnt mit der Ernte ganz früh, nämlich sobald sich ein Teil der Blüten geöffnet hat und die übrigen Blüten noch geschlossen sind.

Nebenwirkungen ausbalancieren

Eine ganz besondere Rolle kommt der Goldrute zu, wenn es zur Behandlung der Nebenwirkungen von Schleifendiuretika kommt. Schleifendiuretika sind äusserst stark harntreibende Medika-

nen sie die therapeutische Wirkung der Goldrute begründet sieht: Nässe ausleiten und Diurese fördern, Hitze eliminieren und Blut kühlen. In aller Kürze heisst das: Der Körper wird getrocknet, entgiftet und gekühlt, indem das, was an Flüssigkeit zu viel ist, ausgeschieden wird.

Für die ganze Familie

Ist bei der Anwendung Vorsicht geboten? Eigentlich nicht. Nur wer unter Wasser-einlagerungen oder eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit leidet, fragt am besten seinen Hausarzt oder seinen TCM-Therapeuten. Aus Goldrute gibts einen Tee, der von der ganzen Familie regelmässig getrunken werden kann. Er beugt Nieren-, Blasen- und Gallensteinen genauso vor, wie er bei Blasenentzündungen und Prostatabproben hilft. Und weil wir in unserer westlichen Gesellschaft sowieso dazu neigen, alles zu essen und zu trinken, was übermässige Hitze und Feuchtigkeit begünstigt, darf Goldrutentee fast jeder und jedem empfohlen werden.

Dem einen oder anderen Teenager hilft Goldrutentee sogar, die Akne zu reduzieren: Die Goldrute entgiftet. Ideal ist die Kombination mit Löwenzahnwurzel (Taraxacum officinale). Die Mischung ist perfekt für Herbst- und Frühjahrskuren: jeweils drei Wochen lang täglich drei Tassen Tee trinken. Individuelle Mischungen stellen Heilpraktiker, Apotheker oder Drogisten zusammen.

HINWEIS

► * Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die HPS-Klinik für chinesische und europäische Naturheilkunde sowie die Heilpraktikerschule Luzern.
www.heilpraktikerschule.ch ◀



mente, die oft lebenswichtig sind, so zum Beispiel bei allzu hohem Blutdruck. Sie werden so genannt, weil sie an der so genannten Henleschen Schleife ansetzen. Das ist ein Teil des Nierensystems, das für die Harnbildung zuständig ist. Die Folge ist eine stark erhöhte Wasserausscheidung, und das senkt den Blutdruck.

Bei dieser hohen Wasserausscheidung durch Schleifendiuretika kann der Harnsäurespiegel im Blut steigen, was für Menschen mit Gicht absolut unerwünscht ist. Die Goldrute kann jedoch sehr gut bei Gicht helfen, und zwar weil sie – traditionell chinesischesch-medizinisch gesprochen – Wind-Kälte/Hitze-Nässe eliminiert.

In ihrer etwas eigenwilligen Sprache beschreibt die Traditionelle Chinesische Medizin TCM die Eigenschaften, in de-



Die Goldrute, ein seit langer Zeit erfolgreich eingesetztes Heilkraut.

Getty

ANZEIGE

Kopfschmerzen? Rückenprobleme? Eingerostet?

Dann probieren Sie es doch mit Yoga bei 40°C!

Bikram Yoga ist ein ideales Training für jeden, egal ob schlank oder pfundig, beweglich oder etwas eingerostet – jeder startet auf seinem Niveau.

Die Serie besteht aus 26 Yoga-Übungen, die bei einer Temperatur von ca. 40°C praktiziert wird. Das warme Raumklima unterstützt die tiefe Muskel- und Sehnenarbeit, erhöht die Beweglichkeit und fördert die Entgiftung des Körpers.

Bikram Yoga verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule, stärkt alle Muskeln, baut Stress und Müdigkeit ab.

Täglich mehrere Lektionen. Einstieg jederzeit möglich. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bei uns ist immer Sommer!

Bikram Yoga Luzern
Brünigstrasse 16, 6005 Luzern
www.bikramyogaluzern.ch

SCHNUPPER-ANGEBOT: 10 TAGE YOGA NUR CHF 50.-

BIKRAM YOGA LUZERN
www.bikramyogaluzern.ch info@bikramyogaluzern.ch
Brünigstrasse 16 6005 Luzern 041 360 50 15

Fortsetzung von Seite 47

Abkupfern auf hohem Niveau

wurden!

Respekt und Redlichkeit

Begleitend zu einer fachlichen Ausbildung zum wissenschaftlichen Schreiben ist den Studierenden auch eine ethische Grundhaltung zu vermitteln, nämlich Respekt vor den Errungenschaften anderer. Dies ist in der heutigen Zeit eingeständenermassen schwierig, wo namentlich in der digitalen Welt eine «Gratiskultur» herrscht. «Sagen Sie mir, wie man mit Gratis-Geld verdienen kann», meinte einmal Ex-Swisscom-CEO Jens Alder an einem Referat vor Studierenden, die wohl kaum beabsichtigen, dereinst ihr Wissen gratis zur Verfügung zu stellen.

Und schliesslich verlangen die meisten Bildungsstätten heute eine Art eidesstattliche Erklärung, worin die Kandidatin oder der Kandidat unter anderem erklärt, sämtliche Quellen korrekt wiedergegeben zu haben. Mit dieser

Erklärung erhält eine Diplomarbeit auch eine juristische Relevanz. Und Sanktionierbarkeit.

Fahnden und ahnden

Wenn es ums Plagieren geht, spielen Katze und Maus miteinander. Beim Betreuen und Bewerten studentischer Arbeiten bestimmt einmal mehr eine Minderheit unredlich Handelnder Massnahmen, welche dann für alle gelten: Abgegebene Arbeiten sind neben der Papierform auch digital einzuzureichen. Hier können als Erstes die so genannten Metadaten untersucht werden, also mitgespeicherte Versionen des Dokuments («Word» sei Dank) oder gespeicherte Angaben zur Datei bzw. die Dateieigenschaften. Hier taucht dann – selber erlebt – auch einmal «Textbüro XY, Zürich» auf ... Plagiat gewürzt mit Dummheit! Zurück auf Feld 1. Auffällig sind hierzu ferner Textstellen mit einem Scharf-ß oder Wörtern wie Junge statt Knabe, Urlaub statt Ferien, Parken statt Parkieren usw. oder ganz einfach auffällige Stilwechsel.

Wenn Google schon den einen hilft, fremde Texte als «Eigenleistung» zu finden, hilft es eben auch den anderen, diese als Fremdleistung zu beweisen.

Und mit etwas technischer Schulung lassen sich auch Verschleierungen aufdecken oder Eigenschaften diverser Dateiformate (HTML, DOC, PDF usw.) umgehen.

Zu diesen einfachen technischen Hilfestellungen gehören unter anderem die Benutzung von Meta-Suchmaschinen (also Suchmaschinen, welche Suchmaschinen durchstöbern), zudem die so genannte Phrasensuche (Zitatensuche) oder das bisweilen recht aufwendige Durchsuchen wissenschaftlicher und/oder zahlpflichtiger (Text-)Datenbanken. Ferner existiert Spezialsoftware zur Ermittlung von Plagiaten. Doch auch sie bewegt sich in einer Grauzone, denn solche Software erfasst ja urheberrechtlich geschützte Literatur und ist so als Beweismittel umstritten.

Titel werden aberkannt

Ist ein Plagiat erst einmal offensichtlich, dann sind die Sanktionen deutlich. Der deutsche Minister erhielt – zusätzlich zum irreparablen Imageschaden – seinen Dokortitel aberkannt. Das ist auch in der Schweiz möglich. In der Aufnahme- und Prüfungsordnung (2005) der Fachhochschule Zentralschweiz steht unmissverständlich: «... bei nicht selbst-

ständiger Erarbeitung der Bachelor-Arbeit oder Master-These, bei der Herstellung und Benutzung von Plagiaten ... wird der Leistungsnachweis für nicht bestanden und allenfalls ausgestellte Ausweise und Zeugnisse für ungültig erklärt. Verliehene Titel werden aberkannt, ausgestellte Diplommurkunden eingezogen.»

Jeder Fünfte – oder viel mehr?

Gemäss Erfahrungen des hier Schreibenden wird etwa in jeder fünften Arbeit nicht korrekt oder Zitierpflichtiges gar nicht zitiert. Dies führt meist zu einem Notenabzug, welcher unter Umständen die ganze Arbeit zu Fall bringt. Eigentliche, auch nachträglich aufgedeckte Plagiate mit Aberkennungspotenzial gibt es zum Beispiel an der Hochschule Luzern – Wirtschaft alle ein bis zwei Jahre. Die Dunkelziffer wird wohl grösser sein. Das ist aber müssige Zahlenspielerei: Plagieren ist unwürdig, Plagiate ermitteln demütigend.

Zum Abschluss: Der Titel zu diesem Aufsatz hätte spontan gelaute: «Plagieren geht über Studieren» ... aber so titelte schon «Der Spiegel». Und ein Plagiat in einem Text über Plagiate würde sich nun wirklich nicht sonderlich gut machen ...