

# Unbekömmlich – und trotzdem nützlich

**HEILKUNDE** Die Rosskastanie sollte man zwar nicht essen. Doch deren Extrakt hilft bei Venenproblemen. Und ein Breiumschlag sogar bei Frostbeulen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR\*  
wissen@luzernerzeitung.ch

Wer unter schmerzenden Beinen, Venenproblemen und Wadenkrämpfen leidet, macht mit einem Spaziergang genau das Richtige. Das bringt nicht nur einen selbst, sondern auch das Blut in Bewegung, und das allein unterstützt schon die Venen. Noch mehr Unterstützung jedoch erhalten die Venen durch die Rosskastanien, die auf diesen Spaziergängen zu finden sind. Diese Rosskastanien, die jetzt von den Bäumen fallen, enthalten nämlich genau das, was bei Venenproblemen aller Art hilft.

## «Angenehme Handschmeichler»

Dass sich übrigens Pflanzen und Bäume dadurch weiterverbreiten, dass sie ihre Samen nicht dem Wind überantworten, sondern einfach fallen lassen, ist typisch für viele Laubbäume, und diese Art der Weiterverbreitung über die Schwerkraft trägt sogar einen Namen: Barochorie. Durch den Aufprall platzt die stachelige Kapsel auf, und die Rosskastanie kullert einige Meter weiter.

Als Kinder haben wir weder von Barochorie noch von Venenproblemen etwas gewusst. Wir haben einfach unsere Hosentaschen mit Rosskastanien vollgestopft und Figuren aus ihnen gebastelt. Vor allem war es sehr angenehm, sie



Verbreiten nicht nur romantische Herbststimmung: Rosskastanien helfen beispielsweise auch bei Hämorrhoiden.

Getty

dreissig verschiedenen Saponinen. Saponine sind seifenartige Stoffe, und diese Stoffe dichten die Venenwände ab. So gelangt weniger Flüssigkeit in das Gewebe rund um die Venen. Abgesehen von lymphatischen Beschwerden sind undichte Venenwände oft der Grund, warum es überhaupt zu Schwellungen kommt. Ausserdem fällt es dem Körper leichter, schon vorhandene Flüssigkeit abzutransportieren, wenn nicht immer neue dazu kommt.

Entsprechende Mittel werden als Tabletten, Gel zum Auftragen sowie als Tropfen angeboten bei Problemen mit den Venen, bei Schwellungen nach Operationen, nach Sportverletzungen und bei Hämorrhoiden.

## Für Menschen unverträglich

Der Name «Aescin» leitet sich direkt von der Rosskastanie ab: Aesculus hippocastanum ist der lateinische Name der Rosskastanie. «Aesculus» wird dabei mit dem lateinischen «edere» in Verbindung gebracht, also mit «essen». Das ist eigentlich seltsam, denn die Rosskastanie ist für Menschen nicht verträglich. Es können Erbrechen, Durchfall, Pupilerweiterung, Seh- und sogar Bewusstseinsstörungen auftreten. Auch wer einen empfindlichen Magen hat, sollte auf keinen Fall Rosskastanien zu sich nehmen: Schleimhautreizungen des Magen-Darm-Traktes und Einschränkungen der Nierenfunktion können die Folgen sein.

Für Pferde jedoch scheinen sie sehr bekömmlich zu sein. Zumindest nahmen die Türken, als sie im 16. Jahrhundert nach Westen zogen, Rosskastanien als Pferdefutter und als Heilmittel gegen den Husten der Pferde mit. So gelangte die Rosskastanie aus ihrem Ursprungsgebiet (Balkan, Griechenland und Bulgarien) zu uns in den Westen: 1576 wurde die erste Rosskastanie in Wien gepflanzt.

Dann gab es kein Halten mehr: Dieser schöne, dichtbelaubte und mit 30 bis 40 Metern Höhe äusserst stattliche Baum säumt seither Alleen und spendet seinen Schatten in Parks und Biergärten. Auf die Verwendung als Pferdefutter verweist denn auch der griechische Bestandteil «hippo» im Beinamen: Er heisst Pferd. Ebenfalls wird die Rosskastanie während des Winters an

Wildtiere wie Hirsche und Wildschweine verfüttert.

## Stoppt das Gedankenkarussell

Die Homöopathie setzt die Rosskastanie ein bei Hämorrhoiden, Lenden- und Kreuzweinschmerzen sowie bei venösen Stauungsbeschwerden. Auch in der Bachblütentherapie spielt die Rosskastanie eine Rolle: Die «White Chestnut» ist die Blüte, die das Gedankenkarussell zum Stoppen bringt und für klares Denken und gestärkte Konzentration sorgt.

Was die Rosskastanie zum bevorzugten Mittel bei einer langen Liste von Indikationen macht, ist gemäss Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) ihre zusammenziehende, Blut bewegende und Blut regulierende Wirkung, die sich auf Milz, Uterus, Herz und Leber bezieht. Ein kleiner Auszug aus dieser Indikationsliste zeigt diese Vielfalt in der Anwendung: bei Varizen, Krampfadern, Hämorrhoiden, Organstörungen, Durchfall, Darmentzündungen, Blutungen, Ödemen, Pfortaderstau, Wadenkrämpfen, schweren Beinen, Beinschmerzen, Thrombosen,



**Kraut  
des Monats**

in der Hosentasche zu befühlen. Rita Traversier, die Grande Dame der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in ihrer westlichen Ausprägung, nennt die Rosskastanien «angenehme Handschmeichler». Es gibt übrigens eine alte Überlieferung zu diesem Thema: Diese Kastanien in den Hosentaschen mit sich herumzutragen, schützt vor Gicht, Rheuma und Rückenschmerzen.

Daran glaubt heute natürlich niemand mehr. Eher – und mit gut belegten Gründen – glauben wir an das Aescin, das in den Rosskastanien enthalten ist. Aescin besteht aus über

Fortsetzung von Seite 151

## «30 Jahre – das ist kurzfristig»

fällte so viele Bäume, wie er benötigte – für Brennholz oder als Baumaterial. Die Böden erodierten und konnten viel weniger Wasser speichern. Die Folge dieser Rodungen waren zahlreiche Naturkatastrophen – Lawinen, Steinerschlag, vor allem aber verheerende Überschwemmungen in den Tälern mit ihren Dörfern.

Die Politik reagierte, und so trat 1876 das erste eidgenössische Forstgesetz in Kraft. «Wer fortan Bäume fällen wollte, brauchte dazu eine Bewilligung des neu geschaffenen Forstdienstes. Gleichzeitig begann man, die zerstörten Schutzwälder wieder aufzuforsten», sagt Peter Hahn.

Eine Schwierigkeit war, dass 90 Prozent des Waldes in privater Hand war, also musste der Kanton für viel Geld das Land kaufen, bevor es aufgeforstet werden konnte. «Viele Entlebucher wehrten sich anfangs gegen Aufforstungen», erzählt der Forstingenieur. Aber allmählich wurde zunehmend erkannt, dass die Schäden durch Unwetter merklich abnahmen. Dies auch deshalb, weil parallel zu den Aufforstungen Bachverbauungen realisiert worden waren. Somit konnte das Ziel, das sich unsere Vorfahren gesetzt hatten – näm-

lich die Verhinderung künftiger Hochwasserschäden –, weitgehend erreicht werden.

Die deutliche Zunahme der Waldfläche im Entlebuch ist rund zur Hälfte den Aufforstungen zu verdanken. Die andere Hälfte ist später auf natürliche Art gewachsen. Grund dafür ist die Extensivierung der Landwirtschaft. «Der Bau der Eisenbahn erhöhte die Mobilität und ermöglichte es den Leuten, sich anderswo anderen Broterwerb zu suchen. Dadurch sank die Zahl der Bauernbetriebe, und der Druck auf die Bewirtschaftung der Böden nahm ab», sagt Hahn.

## Wald wird weiter zunehmen

Die historischen Bilder von Josef Isenegger bezeichnet Hahn als «Glücksfall». Sie belegen und dokumentieren Veränderungen in der Bewaldung, die sonst kaum wahrgenommen würden. «Der Landschaftswandel im Entlebuch hat für die ganze Voralpenregion der Schweiz exemplarischen Charakter», betont Hahn, die Region sei also kein Ausnahmefall. Auch in Zukunft werde die Waldfläche – zumindest im Gebirge – noch wachsen, ist der Förster überzeugt. Allerdings haben sich die Prioritäten heute etwas verschoben: Der Schutzwald ist inzwischen weitgehend wiederhergestellt. Was jetzt ansteht, ist die Sicherstellung seiner Pflege. Eine wichtige Aufgabe der heutigen Generation ist auch die Förderung und Erhaltung von vielfältigen Landschaften wie

etwa Feuchtgebieten. Davon profitiert auch die Biodiversität.

In Randgebieten wie dem Entlebuch nimmt der Wald zu – im Mittelland sieht die Situation freilich anders aus. «Der Druck auf den Wald ist wegen der wachsenden Bevölkerung da. Zum



**«Der  
Landschaftswandel  
im Entlebuch hat für  
die ganze  
Voralpenregion der  
Schweiz  
exemplarischen  
Charakter.»**

PETER HAHN

Glück ist der Wald kein Spekulationsobjekt, sondern durch das Forstgesetz geschützt», sagt Hahn.

## Für kommende Generationen

Auch das sei der Weitsicht unserer Vorfahren zu verdanken, betont der

ehemalige Kreisförster. «Die Leute, die begonnen haben, den Wald zu schützen und aufzuforsten, haben gar nie erlebt, wie ihr Werk herausgekommen ist. Aber sie waren in der Lage, vorauszuschauen und in grösseren Zeiträumen zu denken.» Genau das sei aber auch heute nötig angesichts aktueller Zeitprobleme wie Klimawandel, Umweltverschmutzung, Bevölkerungswachstum oder Energiemangel. «Leider sind wir heute kaum mehr in der Lage, langfristig zu denken», sagt Hahn. Dabei müssten jetzt die Weichen für die Zukunft gestellt werden, wie es unsere Vorfahren auch gemacht haben. «Damals hat man auch in einer vorausschauenden Art ein Werk in die Finger genommen, bei dem jeder, der daran beteiligt war, wusste, dass er die Vollendung nie und nimmer erleben würde.»

Mit dem Buch will Peter Hahn auch zeigen, dass es generell wichtig ist, genau zu beobachten – und Geduld zu haben. «Zwischendurch muss man auch mal 20 Jahre warten und dann wieder schauen, was los ist.» Nur so könne man gewisse langfristige Prozesse nachvollziehen. Als Förster hat Peter Hahn gelernt, geduldig zu sein. «30 Jahre – das ist für mich kurzfristig», sagt er und lacht. Aber, so betont er, gerade weil solche Veränderungen so langsam passieren, brauche es Menschen, die visionäre Ziele hätten und diese auch umsetzen. «Genau wie diese Menschen damals im Entlebuch.»

Venenentzündungen und offenen Beinen. Auch in der Frauenheilkunde nützt die Rosskastanie: bei Zwischenblutungen sowie bei verfrühten, zu starken oder zu langen Menstruationsblutungen.

## Brei verschafft Linderung

Bei Hämorrhoiden ist ein Rosskastanienbad zu empfehlen: drei Pfund reife Kastanien zerkleinern und mit drei Litern Wasser eine Viertelstunde lang kochen. Die Flüssigkeit absieben und ins Vollbad geben. Wer unter fettiger und nervöser Haut leidet oder Frostbeulen hat, wird durch den Rosskastanien-Breiumschlag Linderung erfahren. Dazu gibt man etwa zwanzig Kastanien in einen Topf, bedeckt sie mit Wasser und lässt sie dreissig Minuten kochen. Bei Bedarf füllt man während des Kochens noch ein wenig Wasser nach. Danach werden die Kastanien geschält und gut zerdrückt. Diesen Brei lässt man abkühlen, streicht ihn dann auf die Haut und deckt ihn mit einem Tuch ab. Nach fünfzehn bis zwanzig Minuten kann der Umschlag wieder entfernt werden.

Nicht verwandt, aber der Rosskastanie sehr ähnlich sind die Edelkastanien, die bedenkenlos eingenommen werden können. Sie sind sogar sehr nahrhaft, und aus Sicht der TCM unterstützen sie das Qi, die Essenz/Jing, das Yin und das Yang, sind also gleich vierfach gut. Diese Kastanie, auch Esskastanie genannt, hat aber mit der Rosskastanie gar nichts zu tun: Die Edelkastanie ist ein Buchengewächs, gehört also zur Familie der Fagaceae, die Rosskastanie hingegen zur Familie der Hippocastanaceae, der Rosskastaniengewächse. Trotzdem lohnt es sich, den Marronimann zu besuchen: Edelkastanien sind eine ausgezeichnete Zwischenmahlzeit.

## HINWEIS

► \* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die HPS-Klinik für chinesische und europäische Naturheilkunde sowie die Heilpraktikerschule Luzern.  
[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch) ◀

## ANZEIGE

### Matratzen

10 Nächte gratis jede Matratze ausprobieren

Wie man sich bettet, so liegt man, sagt nicht nur der Volksmund, sondern auch die eigene Schlafenerfahrung. Wer gut schläft, lebt gesünder. Schlaf ist die Quelle der Lebenskraft, und der Mensch vermag sich zu regenerieren. Es ist darum wichtig, sich um das richtige Bettsystem zu kümmern.

Zu harte oder zu weiche Matratzen können zu Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen führen, die durch eine falsche Haltung und Druck entstehen und durch eine angespannte Schlafposition noch verstärkt werden. Auch ein unruhiger oder flacher, wenig erholsamer Schlaf ist vielleicht auf eine ungeeignete Unterlage zurückzuführen. Darum ist es wichtig, dass Sie Ihre Matratze

### 10 Nächte gratis testen

Nach diesem Motto laden wir Sie zum Probieren ein. Wir führen alle bekannten Bettsysteme wie – Tempur-Matratzen – bico-Matratzen – Wasserbett – Luftbett usw.

Es erwartet Sie eine kompetente Beratung.

Möbel Getzmann, Ebikon  
041 429 30 60  
[www.moebel-getzmann.ch](http://www.moebel-getzmann.ch)  
[info@moebel-getzmann.ch](mailto:info@moebel-getzmann.ch)

### 10 Tage Gratis

## Gratis-Probematt Matratzen

Luftbett. Wasserbett. bico. Superba. tempur. etc.

**GM** Luzernerstrasse 64  
Ebikon, 041 429 30 60  
[www.moebel-getzmann.ch](http://www.moebel-getzmann.ch)