

Fortsetzung von Seite 51

## «Yoga ist kein Sport»

Schweiz erteilt den Titel «Dipl. Yoga Lehrer/-in» erst nach einer intensiven vierjährigen berufsbegleitenden Ausbildung und nach einer sehr anspruchsvollen bestandenen Diplomprüfung. Es liegen die Richtlinien der Europäischen Yoga Union zu Grunde. Kürzlich sah ich ein Angebot für eine Yoga-Ausbildung in sage und schreibe zehn Tagen. Ein Teilwissen kann man sich vielleicht noch im Schnellverfahren aneignen, die unbedingt notwendige Selbsterfahrung hingegen nicht.

*Wie findet man eine Yoga-Schule, wo noch die ursprünglichen Werte der indischen Lehre gelten und man garantiert nicht dem westlichen Leistungsdenken erliegt?*

**Schulthess:** Wichtig ist, dass die Lehrperson eine fundierte Ausbildung mitbringt. Auf unserer Website [www.yoga-schweiz.ch](http://www.yoga-schweiz.ch) kann man diplomierte Lehrpersonen nach Regionen suchen. In der echten Yoga-Szene wird meiner Ansicht nach meistens eine Probelektion angeboten. Dabei merkt man schnell, ob eine Person authentisch ist und ob man sich bei ihr gut aufgehoben fühlt. Wer völlig untrainiert ist oder chronische Rückenschmerzen hat, ist sicher nicht am richtigen Ort, wenn ihn die Lehrperson mit «hop hop» in irgendwelche Stellungen hineindrängt.

*Muss denn die Wahl einer neuartigen Yoga-Methode a priori schlecht sein?*

**Schulthess:** Nein. Ich würde sagen, die grosse Angebotspalette zieht den Suchenden einfach in eine grössere Verantwortung. Yogisch ausgedrückt: Man sollte die verschiedenen Angebote in aller Achtsamkeit prüfen und in Berücksichtigung der eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse eine Wahl treffen, die keine Qualen verursacht.

## HINWEIS

► \* Die freiberufliche Yoga-Lehrerin Ottilia Schulthess-Scherer (54) ist Präsidentin des Berufsverbandes Yoga Schweiz und wohnt in Hitzkirch. ◀

## ANZEIGE

## Mit Pflanzenkraft gegen Grippe und Erkältung

Leiden Sie oder Ihre Familie immer wieder an Grippe, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen oder an hartnäckiger Verschleimung? Jede Grippe oder Erkältung ist individuell in den Ursachen, den Ausprägungen und Symptomen. Eine natürliche Behandlung findet sich im Reich der Pflanzen.

Das Team der LUNA Die Luzerner Natur-Drogerie® empfiehlt spagyrische Heilmittel in der Form von Sprays. Die Fachfrau wählt für Sie die persönlich passende Mischung aus einer ganzen Fülle von Heilpflanzen aus: Holunder, Lindenblüte, Salbei, Pelargonium, Sonnenhut usw.

Spagyrik ist eine ganzheitliche Naturheilmethode, sie ist «Paracelsus-Medizin». Die in der Luna empfohlene Spagyrik von Spagyros wird im Jura mit grosser Sorgfalt hergestellt. Die Pflanzenwirkstoffe werden in einem aufwändigen Verfahren freigesetzt. Die dadurch gewonnenen Essenzen erhalten eine Dynamik, die im Körper Heilungsprozesse in Gang setzt. Sie stärken die natürlichen Abwehrreaktionen des Körpers und fördern die Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts.

Spagyrische Heilmittel können als eigenständige Therapie oder als Begleittherapie eingesetzt werden. Sie sind auch für Kleinkinder und empfindliche Personen gut verträglich.

Herzlich willkommen zur Fachberatung:

LUNA Die Luzerner Natur-Drogerie®  
Gabriela Schlumpf und das Luna-Team  
Rössligasse 16 (neben Coop City)  
6004 Luzern  
Telefon 041 410 88 30  
[www.lunaluna.ch](http://www.lunaluna.ch)

Ein guter Rat:  
Natürlich  
gesund dank

DIE LUZERNER NATURDROGERIE  
LUNA

LUNA – Die Luzerner Natur-Drogerie  
Rössligasse 16, Luzern, Tel. 041 410 88 30  
[info@lunaluna.ch](mailto:info@lunaluna.ch), [www.lunaluna.ch](http://www.lunaluna.ch)

## Sauerkraut ist ein Powerkraut

**KOHLGEMÜSE** Dass Sauerkraut gesund ist, bläuten uns schon unsere Grossmütter ein. Und heute wissen wir: Neben viel Vitamin C und B12 steckt darin auch die Hoffnung auf Krebsprophylaxe.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR\*  
[wissen@luzernerzeitung.ch](mailto:wissen@luzernerzeitung.ch)

Sauerkraut wird hauptsächlich mit Speisen kombiniert, die ich sonst nicht unbedingt empfehle: Leber- und Blutwürste, Gnagi, Kasseler und die übrigen Gerichte, die eine Metzgete zu einem Festmahl machen – und den Choleste-



rinwert in die Höhe springen lassen. Doch Sauerkraut ist da genau die richtige Beilage: Es senkt den Cholesterinwert – sogar den Blutdruck – und hilft bei Völlegefühl, saurem Aufstossen, Magenschmerzen und Magenübersäuerung. Und wer unter saurem Aufstossen leidet, trinkt am besten ein- bis dreimal täglich einen Deziliter Sauerkrautsaft.

## Wirkt nicht kühlend

Kohl enthält sehr viel Vitamin C, und so ist er eine sehr gute Alternative zu all den Vitamin-C-Kapseln, die zur Erkältungsprophylaxe angepriesen werden, jedoch oft nur synthetisierte und entsprechend umstrittene Vitamine enthalten. Alternativ könnten Zitronen, Orangen und ihr Saft eingenommen werden, sie sind ja ebenfalls reich an Vitamin C. Die Therapeuten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wissen aber: Zitronen und Orangen wirken kühlend, was sie für den Winter nicht speziell geeignet macht.

Der hohe Gehalt an Vitamin C und der Umstand, dass Kohl nicht kühlt, sondern neutral ist, setzen ihn auf den obersten Platz der Wintergemüse. Mir persönlich kommt Kohl insbesondere als Sauerkraut gelegen: reich an Vitamin C und ausgesprochen lange haltbar. Und es ist ganz einfach herzustellen: den Kohl, also den (Weiss-)Kabis, fein schneiden, etwas Salz dazu und verstampfen, bis der Krautsaft das Kraut bedeckt. Den Rest macht die Zeit beziehungsweise die Milchsäuregärung: mit einem Gewicht beschweren und vier bis sechs Wochen stehen lassen. Durch diese wohl älteste Art, Lebensmittel zu konservieren, entstehen der angenehm säuerlich-süsse Geschmack und ein Vitamin, das sonst nur in tierischen Produkten vorkommt: das Vitamin B12.

Vegetarier und insbesondere Veganer, die ja überhaupt keine tierischen Pro-



Gut für Verdauung, Blutdruck und allgemeine Widerstandskraft: Sauerkraut.

Getty

dukte essen, sind gefährdet, die Vitamin-B12-Mangelerscheinungen zu entwickeln, für die auch Alkoholiker, ältere Personen und jene anfällig sind, deren Verdauungstrakt chronisch erkrankt ist: Blutarmut und sogar neurologische und

## Der hohe Gehalt an Vitamin C setzt Kohl auf den obersten Platz der Wintergemüse.

psychische Störungen, die teilweise nicht mehr kurierbar sind. Mangelerscheinungen stellen sich meistens erst nach Jahren ein, denn die Leber speichert das Vitamin B12 normalerweise in ausreichender Menge, und viel Vitamin B12 wird auch nicht benötigt. Aber es muss vorhanden sein.

Die Leber, übrigens, hat neben dem

B12-Speicheraufbau noch etwas anderes vom Sauerkraut, und das gilt für alle Produkte, die Milchsäure enthalten, also auch Joghurt: Die Milchsäure bindet im Darm das Ammoniak, das dort ganz normal entsteht, und führt ihn völlig unschädlich durch den Stuhl ab. Ammoniak ist hochgiftig, und wird es nicht durch Milchsäure gebunden, wird es durch die Leber verarbeitet. So sorgen Sauerkraut und Milchsäureprodukte dafür, dass die Leber eine gewisse Entlastung erfährt. Aus Sicht der TCM empfehle ich eher Sauerkraut als Joghurt, da wir in unserer westlichen Gesellschaft sowieso schon zu viele Milchprodukte zu uns nehmen und viele Erkrankungen Folgen dieses Übermasses sind.

## Hemmt Tumorzellen

Dass Sauerkraut also ein wunderbarer Spender von Vitamin C und B12 ist, spricht schon dafür, dass man sich auch dann etwas Sauerkraut auf den Speiseplan schreibt, wenn man es nicht besonders mag. Doch für richtig starkes

Aufsehen hat Sauerkraut vor einigen Jahren gesorgt: Freie Radikale würden auf besonders vorteilhafte Weise eingefangen und sogar das Wachstum von Tumorzellen gehemmt, wie finnische Wissenschaftler in Versuchen mit Tieren und Zellkulturen herausgefunden haben.

Das jedoch liegt nicht an der Milchsäuregärung, sondern am Sulforaphan, das in Kreuzblütlern wie Kohl und Brokkoli enthalten ist. Sulforaphan wirkt sogar keimtötend gegen *Helicobacter pylori*, eine Bakterienart, die Magengeschwüre auslöst, und – was ich besonders spannend finde – auch gegen Stämme, die Antibiotikaresistenzen gebildet haben. Eine andere Forschergruppe hat herausgefunden, dass die sogenannten Isothiocyanate, ebenfalls enthalten in Kreuzblütlern, dem Wachstum von Krebszellen hinderlich sind.

Diese Kombination von Vitaminreichtum und möglicher Krebsprävention ergibt also – unabhängig von den lukulischen – eine Menge medizinischer Gründe, die für rohes, unpasteurisiertes Sauerkraut sprechen.

TCM-Therapeuten empfehlen Sauerkraut bei Darmerkrankungen, Darmflora- und Verdauungsstörungen, bei Immunschwächen und Infektanfälligkeit sowie bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energiemangel und Erschöpfung. Ausserdem – weil Sauerkraut in TCM-Sprache Nässe/Feuchtigkeit auflöst/transformiert – kommt es auch bei Erkrankungen durch den vaginalen Pilz *Candida albicans*, erhöhtem Cholesterinwert und hohem Blutdruck auf den Speiseplan.

## Roh und nicht pasteurisiert

Unbedingt das nicht pasteurisierte, rohe und nicht erhitze Sauerkraut nehmen. Ist es pasteurisiert oder erhitzt, nützt es gesundheitlich kaum mehr etwas, denn es enthält keine Milchsäurebakterien mehr. Dabei sind es genau diese Bakterien, die die Darmflora gesund erhalten: Krankheitserregende Mikroorganismen werden unter Kontrolle gehalten, Fäulnisvorgängen, Infektionen und Krebs wird vorgebeugt. Insbesondere nach einer Antibiotikabehandlung ist es sehr empfehlenswert, über mehrere Tage rohes, nicht erhitztes Sauerkraut zu essen, um die zerstörte Darmflora wieder aufzubauen.

Rohes Sauerkraut ist vakuumverpackt im Beutel erhältlich, und es lässt sich ganz leicht selber herstellen. Es gibt im Handel sogar Töpfe, die speziell zur Milchsäuregärung konzipiert sind. Über den ganzen Winter essen mein Mann und ich etwa 15 Kilogramm selbst gemachtes rohes Sauerkraut, das wir mit Kürbiskernöl abschmecken, ein geschmacklicher Hochgenuss.

Wer an Histamin-Unverträglichkeit leidet, sollte auf Sauerkraut verzichten – und wer auf Sauerkraut verzichtet, am besten auch darauf, Veganer zu sein.

## HINWEIS

► \* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die HP5-Klinik für chinesische und europäische Naturheilkunde sowie die Heilpraktikerschule Luzern. [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch) ◀

## Schreibtisch-Chaos – aber klar im Kopf

Chefs sollten ihre Strategie überdenken, wenn sie von ihren Angestellten absolute Ordnung am Schreibtisch verlangen. Denn eine chaotische Arbeitsumgebung kann dabei helfen, einfacher zu denken, berichten Forscher der Universität Groningen (Holland) in der Zeitschrift «Journal of Consumer Research» aufgrund von mehreren Experimenten. «Chaos in der Umgebung spornt dazu an, einfache Lösungen zu finden», erklärt die Studienleiterin Jia Liu. Die menschliche Natur sträube sich zwar gegen Unordnung, sagt Liu. Falls aber in einer Situation kein Aufräumen möglich sei – etwa beim unaufgeräumten Schreibtisch oder in einem unordentlichen Geschäft –, entwickle das Gehirn Kompensationsstrategien und schaffe Ordnung auf anderer Ebene. Unordnung mache die Arbeit zwar nicht produktiver, aber sie könne tatsächlich zur Einfachheit und zur Fokussierung verhelfen.



## Frittiertes schadet dem Herz nicht

daeb. Frittierte Nahrungsmittel stehen bei Kardiologen im Ruf, schädlich für das Herz zu sein. Die Auswertung einer Studie über den Einfluss der Ernährung auf die Entstehung von Krebs und anderen chronischen Erkrankungen im «Britischen Ärzteblatt» kann nun aber keine erhöhte Rate von ko-

gen, zum anderen wegen der Verwendung von möglicherweise problematischeren Fetten. In Spanien wird vor allem Oliven- oder Sonnenblumenöl verwendet, das sei vermutlich besser als tierische Fette.

## Demenz: Männer sind leicht im Vorteil

Obwohl Männer ein höheres Risiko für ein Frühstadium von Demenz haben, sind mehr Frauen ganz von der Krankheit betroffen. Das ergab eine Studie der amerikanischen Mayo Clinic. Es ist aber nicht bekannt, warum weniger Männer vollständig erkranken. Das Wissen um die zu Grunde liegenden Mechanismen könnte laut den «Archives of Neurology» ein Schlüssel im Kampf gegen diese Krankheit sein. Eine mögliche Erklärung ist freilich banal: Weil Frauen im Schnitt älter werden als Männer, könnte es sein, dass relativ wenige Männer ein Alter erreichen, in welchem die Demenz in einem fortgeschrittenen Stadium ist.

## KALEIDOSKOP

ronaren Herzkrankheiten und kein erhöhtes Sterberisiko nachweisen. Bei der in Spanien durchgeführten Untersuchung an über 40 000 Menschen war das Risiko bei jenem Viertel, das am meisten Frittiertes zu sich nahm, nicht erhöht. Auch ein Anstieg der Gesamtsterblichkeit liess sich nicht nachweisen. Forscher warnen allerdings davor, nun bedenkenlos Frittiertes zu sich zu nehmen. Zum einen der Kalorien we-