

Rote Kleidung ist Einladung zum Sex

pte. Rote Kleidung macht Frauen nicht nur attraktiv, sondern signalisiert auch sexuelle Absichten. Experimente von Forschern der Université de Bretagne-Sud zeigen, dass die Farbe der Kleidung wesentliche sinnliche Botschaften verschlüsselt. «Männer glauben, dass rot gekleidete Frauen am schnellen Sex interessiert sind», berichten die Wissenschaftler im «Journal of Social Psychology». Konkret zeigte man 120 männlichen Studenten 30 Sekunden lang Porträts einer Frau, deren T-

KALEIDOSKOP

Shirt jeweils anders eingefärbt war. Auf einer Skala galt es zu bewerten, wie attraktiv die Frau auf sie wirkte, und ob sie sexuelle Absichten zu erkennen glaubten. Das Ergebnis: Als attraktivste Farbe zeigte sich Rot, gefolgt von Weiss, Blau und Grün. Bei der Sex-Frage führte Rot abermals, weit abgeschlagen lagen Blau, Grün und am Schluss Weiss.

Umgang mit Tod macht lebenslustig

pte. Die Beschäftigung mit dem Tod macht glücklicher und sozialer. Zu diesem Schluss kommt Kenneth Vail von der University of Missouri. Er hat Studien gesammelt, die bestätigen, dass sich die Auseinandersetzung mit dem Tod positiv auswirkt. So sei ein Spaziergang über den Friedhof nicht etwa betrüblich, sondern fördere die körperliche Gesundheit. Denn wenn sich Menschen an ihre Endlichkeit erinnern, entscheiden sie sich auch für eine gesündere Ernährung, rauchen weniger und treiben mehr Sport.

ANZEIGE

Herz und Psyche

Jeder Eingriff am Herzen belastet die Psyche. Jeder Herzinfarkt, jede Herzkrankheit ist ein schwerer Eingriff ins Leben und bleibt nicht ohne Einfluss auf das psychische Befinden. Viele Patientinnen und Patienten fühlen sich dann in einem tiefen Loch, sowohl körperlich wie psychisch. Es ist eine der vornehmsten Aufgaben der Rehabilitation, die Bedürfnisse dieser vom Schicksal getroffenen Mitmenschen zu erkennen und ihnen zu helfen, wieder körperlich und psychisch fit zu werden. Dazu genügt oft ein rein körperzentriertes Training nicht. Es braucht eine ganzheitliche Behandlung mit Rücksicht auf Körper und Psyche.

Die Luzerner Höhenklinik Montana bietet in ihrem Rehabilitationsprogramm für Herz und Gefässe diese ganzheitliche Behandlung an. Die Patientinnen und Patienten profitieren von der wunderschönen Lage der Klinik in den Walliser Bergen und von der ausgezeichneten Bergluft. Ein individuell angepasstes Trainingsprogramm, gepaart mit verständnisvollen Ärzten und kompetenten Psychologen, hilft mit, die Kräfte wieder zu sammeln und den Lebensstil den Erfordernissen der Gesundheit anzupassen.

Patientinnen und Patienten können sehr einfach in die Luzerner Höhenklinik gelangen. Praktisch jeden Tag fährt ein Bus von Luzern nach Montana und zurück. Die Distanz zum Wohnort hilft, sich frei zu fühlen und nicht immer an den Alltag denken zu müssen. Und trotzdem ist man nahe bei den Seinen, die den guten Busservice für ihren Besuch nutzen können. Selbstverständlich sind in der Rehabilitation auch Angehörige willkommen, die ihren Partner oder ihre Partnerin begleiten. Dafür stehen schöne Gästezimmer zur Verfügung.

Wo sich Herzspezialisten und Psychologen die Hand reichen, sind Sie gut aufgehoben!
Luzerner Höhenklinik Montana
Programm für Herzrehabilitation

Auf gesunder Höhe!



Luzerner Höhenklinik Montana
3963 Crans-Montana
027 485 81 81
info@LHM.ch · www.LHM.ch
Anmeldungen: 027 485 82 82
anmeldung@LHM.ch

Ein Blümchen wie vom Himmel

KRAUT Gelb leuchtend kündigt sie den Frühling an. Doch die Schlüsselblume ist mehr als bloss eine Augenweide. Sie verfügt über ganz erstaunliche Heilkräfte.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Der Sage nach ist Petrus der Schlüssel zum Himmel aus der Hand gerutscht. Da, wo er auf die Erde gefallen ist, wachsen seither die Schlüsselblumen: im europäischen Norden und in den gemässigten Zonen Asiens. Vor allem in



den nordischen Ländern ist die Schlüsselblume sehr beliebt und als Blume der Nixen und Elfen Teil der Mythologie. Und so mancher Druiden mischte ein Gebräu namens «Trank der Begeisterung» – mit der Schlüsselblume als festem Bestandteil.

Das Missgeschick von Petrus ist unser Glück: Die Schlüsselblume erfreut unser Auge mit ihren gelb leuchtenden Blüten, und sie sagt uns, dass die harte Zeit des Winters vorbei ist. Sie ist einer der ersten Frühlingsboten. Daher leitet sich auch der lateinische Name der Schlüsselblume ab: *primula veris*. *Primula* als Verkleinerungsform von *primus*, der Erste, und *veris* von *ver*, Frühling: der kleine Erstling des Frühlings.

Geschützte Pflanze

Jetzt also ist die Schlüsselblume überall zu sehen, einzeln und in Gruppen, auf trockenen Wiesen, in lichten Gebüsch und Wäldern zum Beispiel. Es lohnt sich, einen Spaziergang zu machen, doch sollten die Pflanzen da gelassen werden, wo sie sind: Die Schlüsselblume ist eine geschützte Pflanze.

Nicht nur das Auge erfreut sie, sie hilft auch, den Winter und dessen Begleiterscheinungen loszuwerden. Sie vertreibt Traurigkeit und Melancholie, beruhigt und regt gleichzeitig an. Schon meine Mutter hatte mir bei Husten Blüten von Schlüsselblumen in den Tee gegeben, um den Schleim zu lösen. Auch für die Blätter fand sie Verwendung, sie mengte sie dem Salat bei. Diese Blätter im Salat schmecken mir immer noch ausgezeichnet, auch wenn ich gelernt habe, dass die Wirkstoffe der Schlüsselblume nicht in den Blättern, sondern in den Blüten und vor allem in den Wurzeln stecken.

Diese Wirkstoffe sind vor allem Flavonoide und Saponine. Beide wirken bron-



Beim Anblick der Schlüsselblume wird es auch in der Seele des Betrachters Frühling. Und wenn er ihre Wurzel als Tee trinkt, erst recht.

Getty

chokretolytisch, lösen also effektiv Lungenschleim auf, und zwar tun sie das einer weit verbreiteten Theorie zufolge auf indirekte Weise. Demnach wirken diese Stoffe auf einen der grössten Nerven, die wir Menschen besitzen, auf den Nervus vagus, übersetzt: den umherschweifenden Nerv. So wird er genannt, weil er sich sehr weit ausbreitet und auf diese Weise fast alle inneren Organe mit dem Gehirn verbindet. Die Flavonoide und Saponine der Schlüsselblume reizen den Nervus vagus da, wo er in Kontakt mit der Magenschleimhaut kommt, und diese Reizung fördert die Wassersekretion in den Lungen: Schleim wird abgebaut.

Ein sicheres Anzeichen für solchen Schleim ist ständiges Räuspern. Zu empfehlen ist da ein Tee, und der hilft auch bei chronischer Bronchitis und Asthma bronchiale. Ausserdem erhöht er die Sekretion aller Schleimhäute und sorgt sogar für erhöhte Speichelbildung: zwei Teelöffel Wurzeln der Schlüsselblume, erhältlich in der Drogerie, mit einem halben Liter Wasser aufkochen, zehn Minuten kochen lassen und dann abseihen. Diesen halben Liter Tee im Lauf des Tages trinken.

Es empfiehlt sich, dies über einen längeren Zeitraum zu tun, aber nach maximal sechs Wochen ist eine zwei- bis

dreiwöchige Pause angebracht. Der Tee hat in vielen Fällen auch eine psychische Wirkung: Er vertreibt Traurigkeit und Melancholie, oder zumindest mindert er sie. Obwohl die Blüten der Schlüsselblume weniger Wirkstoffe enthalten, wirken diese Blüten nicht nur auf die Lunge, sondern stärken auch das Herz.

Relativ spät entdeckt

In der europäischen Naturheilkunde hat die Schlüsselblume noch keine lange Tradition. Das kommt daher, dass die antiken Autoren, die wie Hippokrates oder Galen ja im südlichen Europa lebten, diese Pflanze gar nicht kannten. Erst ab dem 16. Jahrhundert wird sie erwähnt, so zum Beispiel im «Kreuterbuch» von Lonicerus von 1564, als Mittel gegen Gicht. Die Volksmedizin nutzt die Schlüsselblume auch bei Schlaflosigkeit, Angst, Schwindel, Herzschwäche und Kopfschmerzen – alles Indikationen, die interessanterweise auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) die Schlüsselblume empfehlen lässt.

Doch zuerst: Was hat die TCM zu einer Blume zu sagen, die in China gar nicht wächst? Sehr viel, und das ist das Verdienst der West-TCM. Diese westliche Ausprägung der TCM wendet die Prinzipien der TCM auf Pflanzen und Nahrungsmittel an, die hier bei uns im Westen wachsen. West-TCM ist mittlerweile etabliert, also nicht nur von einer Vielzahl von Therapeuten und Patienten propagiert und geschätzt, sondern auch von den TCM-Verbänden anerkannt.

Gegen Nervosität und innere Winde

Nun, die West-TCM katalogisiert die Schlüsselblume auch als den Geist bzw. das Shen beruhigend, wie sie sagt. Das äussert sich darin, dass sie bei Schlaflosigkeit hilft, bei Nervosität, Stottern und Nervenschwäche. Wer nervös ist und leicht zu beunruhigen, auch wetterfühliger ist und schnell Kopf- und Nervenschmerzen bekommt, wird sich über diesen bezaubernden Schlaf- und Nerventee freuen.

Ausserdem – und gerade da ist das volle Glück zu erkennen, das in dem eingangs erwähnten Missgeschick von Petrus liegt – ist die Schlüsselblume eine der wenigen Pflanzen, die den sogenannten inneren Wind unterdrückt: Dieser innere Wind ist oft durch Verschleimung verursacht und äussert sich in Kopfschmerzen und Migräne, in Schwindel, Tremor und Bewegungsstörungen, auch in Arterienverengungen im Kopf. Schlüsselblumen-Tee ist daher auch geeignet, um einem Schlaganfall vorzubeugen. Die Schlüsselblume – eben, ein Blümchen wie vom Himmel.

HINWEIS

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

Fortsetzung von Seite 49

Vorpubertät: Die letzte Chance

vertrauen, die man beim Gamen oder im Chat nicht findet.»

In der Vorpubertät spielen auch Hobbys eine wichtige Rolle. «Ein zentrales Thema», so Guttman, «ein Hobby ist sinnvoller als endloser Konsum und herumhängen.» Dennoch muss der Umgang mit den elektronischen Medien gelernt sein. Es müssen Regeln gesetzt werden, und die Eltern sollten ihre Kinder nicht allein lassen mit der Welt des Internets. «75 Prozent der Knaben landen, wenn man sie machen lässt, auf Pornoseiten. Und das ist eine Welt, die mit ihrer Entwicklungsphase und ihrer Realität nichts zu tun hat.» Darum sollte der PC nicht im Kinderzimmer aufgestellt sein, sondern an einem Ort in der Wohnung, der auch für die Eltern zugänglich und damit kontrollierbar ist.

Mut zur Peinlichkeit

Generell spielt die Kontrolle in der Vorpubertät noch eine entscheidende Rolle. Manche Eltern scheuen sich, mit der beginnenden Pubertät ihrer Kinder, diese allzu sehr unter ihre Fittiche zu

nehmen. Dabei wäre eine angemessene «Begleitung» wichtig und richtig, findet Guttman: «Manchmal wird dabei Grosszügigkeit mit Naivität verwechselt. Eltern sollten zum Beispiel wissen, wo sich ihr zwölfjähriges Kind am Abend aufhält.» Und das sollte je nachdem auch nachgeprüft werden: «Ich plädie-



«Jetzt hat man noch ein Stück positive Autorität, die einem später zugutekommt.»

HENRI GUTTMANN,
FAMILIENTHERAPEUT

re da für Mut zur Peinlichkeit.» Wenn die Tochter sagt, dass sie bei einer Freundin übernachtet, dürfe man ruhig deren Eltern anrufen, um das zu überprüfen, findet Guttman.

Der Bewegungsradius wird in der Vorpubertät grösser: Spielte ein Kind früher noch vorwiegend auf der Wohnstrasse in der Nähe der Wohnung, so will es jetzt mit Kollegen in die Stadt zum Shoppen. «Da ist es ratsam, zu wissen, mit wem und wo es ist.» Auch wenn die Heranwachsenden nach mehr Autonomie streben und eine gewisse Erziehung zur Eigenständigkeit durchaus sinnvoll ist: Der Familientherapeut warnt davor, allzu naiv zu sein. Über Fälle wie der Alkoholvergiftung einer Zwölfjährigen an der letzten Street Parade kann er nur den Kopf schütteln.

Ein wenig Zwang tut gut

Die Vorpubertät ist der Anfang vom Ende der Kindheit, es fängt an mit Heimlichkeiten, Tagträumereien und damit, dass sich das Kind zurückzieht. Das kann für Eltern schwierig sein, und manche stellen sich die Frage, wie viel Eigenbrötlerei gut ist in diesem Alter. «Das brauchen sie, es ist wie eine Seidenraupe, die sich in ihren Cocon zurückzieht», sagt Henri Guttman. Dennoch ist auch hier das richtige Mass gefragt. Gerade wenn es um Familienaktivitäten geht, ist es gut, wenn das Kind auch ab und zu mittut, etwa, wenn es darum geht, die Grossmutter im Altersheim zu besuchen. Manchmal ist ein wenig Zwang gar nicht so schlecht.

Guttman: «Wenn es immer allein zu Hause bleiben darf, kann das Kind das Gefühl bekommen, dass es den Eltern egal ist, dass sie sich nicht für das Kind interessieren.» Gegen das Dauergemaulle auf der sonntäglichen Wanderung gibt es übrigens Abhilfe. Der Spassfaktor erhöht sich meist drastisch, wenn ein Gspänli mitdarf oder wenn man unterwegs mal ein Feuer macht, um eine Wurst zu brätnen.

Die totale Idylle ist die Phase zwischen acht und zwölf nicht. Aber die Auseinandersetzungen sind noch nicht so heftig wie in der «richtigen» Pubertät. «Man kann noch vernünftig miteinander reden, mit den Kindern Sachen erleben, ins Museum gehen», sagt Guttman. Und man kann noch erziehen, das Familienschiff noch in die richtigen Bahnen lenken. Zum Beispiel mit der Einführung oder Durchsetzung von angemessenen Tischregeln. «Jetzt hat man noch ein Stück positive Autorität, die einem später, wenn sie dann hinterfragt wird, zugutekommt.» Henri Guttman betont, dass die Vorpubertät eine spannende Phase im Familienleben bedeutet. Und eben: Sie ist eine Art «Zeit der letzten Chance» für die Eltern. «Je nachdem, wie mans macht, füllt man dann den Rucksack für die schwierige Zeit danach, wenn es richtig losgeht mit der Pubertät.»