

Die Verschmähte hats in sich

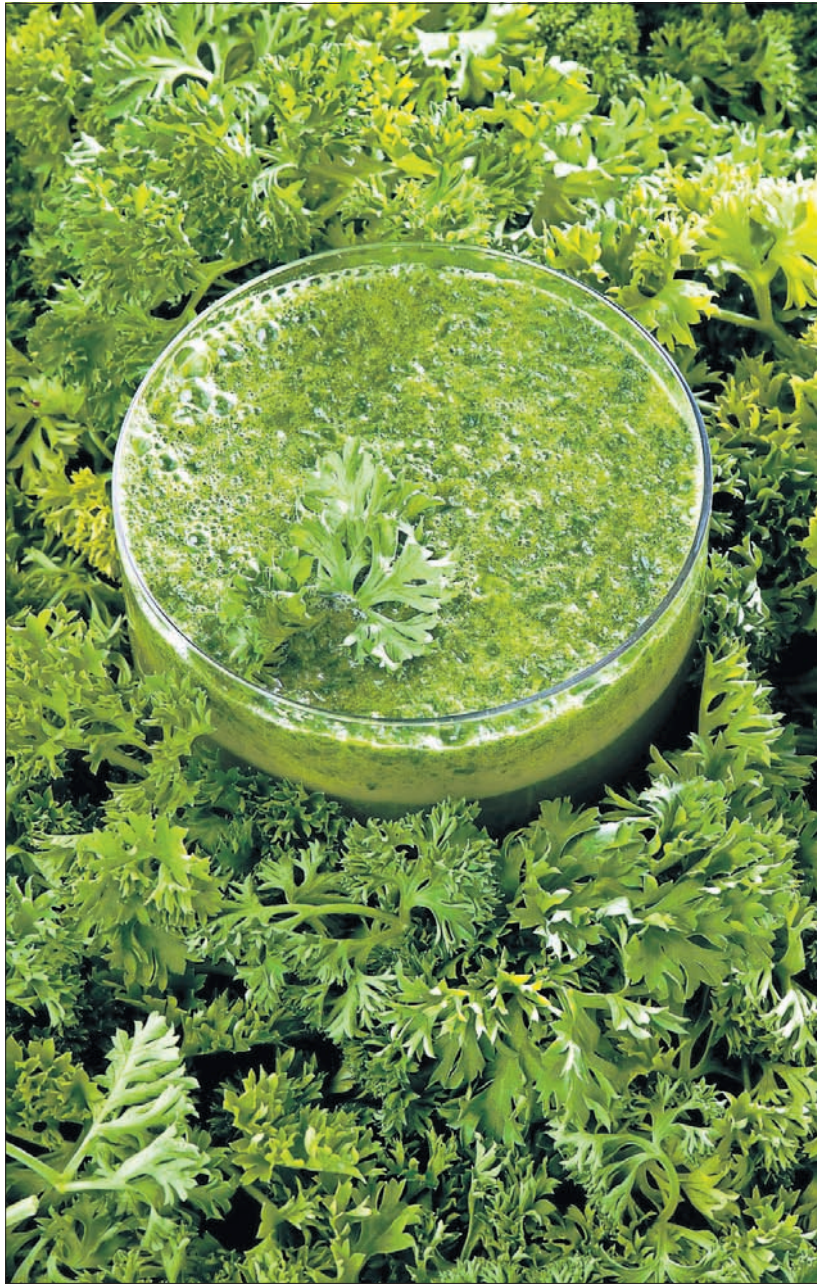
KRAUT Die Petersilie fristet in der Regel ein Dasein am Teller- rand, oft leicht verschmäht – dabei ist sie weit mehr als ein Küchenkraut.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Die Petersilie ist eine zweijährige Pflanze, und hat man sie gesät, wundert man sich erst einmal: Es dauert, bis sie keimt. Dies hat die Menschen des Mittelalters zur Vermutung verleitet, die Petersilie müsse erst sieben Mal zum Teufel fahren, bevor sie zu wachsen beginne. Wie dem auch sei, sie entwickelt in der Folge eine rübenartige Wurzel, die im Frühling viele Stengel mit Blättern austreibt. Richtig nach oben wachsen die Stengel erst im zweiten Jahr, dann aber bis bis zu 90 cm hoch. Ab Juni wachsen gelblich grüne Blüten, aus denen dann bis in den Herbst hinein die ziemlich unscheinbaren Früchte mit ihren Samen entstehen.

Stark harntreibend

In der Küche werden die Blätter genutzt, bei uns vor allem zur Garnitur. Doch wurde die Petersilie lange Zeit hauptsächlich als Arzneimittel eingesetzt. So schrieben etwa Dioskurides im 1. Jahrhundert und Galenus im 2. Jahr-



Petersilie enthält viel Vitamin C und hilft gegen Nierensteine. Sie hat aber auch kulinarisch einiges vorzuweisen.

Getty



hundert über die Petersilie: Sie sei menstruations- und vor allem stark harntreibend. Der lateinische Name *petroselinum crispum* gehe auf dieses Harntreibende zurück, sagen einige Quellen: Der Wortteil *petros*, Stein, verweise nicht auf einen steinigen Standort, sondern vielmehr auf die Wirkung auf Nierensteine. Der andere Wortteil *selino* bezieht sich auf die Sippe der Doldenblütler; *crispum* ist lateinisch und bedeutet kraus.

Auch als Halluzinogen wirksam

Die wilde Form der Petersilie ist allerdings nicht ursprünglich. Am Anfang hatte sie glatte Blätter. Die krausen sind ihr angezüchtet worden, damit sie nicht mit der giftigen Hundspetersilie verwechselt wird. Mittlerweile gibt es auch Formen mit glatten Blättern, die nicht giftig sind. Die Hundspetersilie erkennt man übrigens daran, dass sie weiss blüht

und die Unterseiten ihrer Blätter glänzen. Zerreibt man sie in den Händen, riecht sie eher unangenehm.

Ein wichtiger Inhaltsstoff der Petersilie ist das ätherische Öl. Davon enthält das Kraut 0,5 Prozent, die Samen kommen mit bis zu 25 Prozent auf einiges mehr. Die entscheidenden Bestandteile dieses Öls sind die Phenylpropane Apiol und Myristicin. Apiol kann in hoher Dosis zur Abtreibung führen. Myristicin ist auch als Halluzinogen wirksam, nötig dazu wären aber bedeutend höhere Mengen, als sie in der Petersilie vorhanden sind. Bekannt ist Myristicin vom Muskatnussöl. Die harntreibende Wirkung der Petersilie wird auf diese Phenylpropane sowie auf die Flavonoide zurückgeführt; die Vermutung ist die,

dass diese Substanzen die Nieren reizen und stimulieren.

Ganz so harmlos ist die ungiftige Petersilie nun auch wieder nicht: Während der Schwangerschaft ist Petersilie nicht im Übermass einzunehmen, sicherlich nicht die Samen mit ihrem hohen Gehalt an Apiol: Mehr noch als das Kraut könnten diese Samen eine Fehlgeburt auslösen. Auch bei einer Nierenentzündung sollte auf allzu viel Petersilie verzichtet werden. Eine Überdosierung kann in seltenen Fällen zu Herzrhythmusstörungen führen; diese Gefahr besteht jedoch nur dann, wenn eine Tinktur aus Samen der Petersilie massiv missbraucht wird. Es gibt auch Personen, die auf Petersilie allergisch sind.

Und wie hilft die Petersilie aus naturheilkundlicher Sicht? In der Homöopathie wird die Petersilie bei Problemen mit den Nieren und der Harnwege sowie bei Reizblase verschrieben. In der europäischen Naturheilkunde werden sowohl Blätter wie Wurzeln gegen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts und insbesondere der Harnwege eingesetzt, zum Beispiel zur Behandlung und Vorbeugung von Nierengriess (Nierensteine). Lonicerus schreibt, Petersilie sei stark harn- und steintreibend, reinige das Blut, fördere die Verdauung, beschleunige die Geburt, vertreibe Blähungen, glätte die Haut, wirke gegen Nieren- und Blasenleiden, Bauch- und Rückenschmerzen sowie Verstopfung der Leber, stärke gar Hirn und Gedächtnis. Gab es da für spätere Autoren noch etwas anzufügen? Nun, Lallemand-Montpellier sowie Aschenbrenner empfahlen Petersilie gegen akuten Tripper und Kneipp bei Wassersucht, wenn sich also Wasser im Gewebe ansammelt.

Überraschend gut: Petersilientee

Dass es gegen Tripper mehr braucht als Petersilie, ist der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) natürlich klar. Doch Kneipps Empfehlung kann sie folgen: Denn die TCM sieht Petersilie hauptsächlich als «Nässe auflösend und Yang wärmend». Indikationen sind demnach Ödeme, Bettnässen, häufiges Urinieren, Blasenentzündungen und Nierensteine. In all diesen Fällen empfehlen TCM-Therapeuten einen bis anderthalb Liter Petersilientee. Vor allem bei einer Blasenentzündung, die durch Kälte entstanden ist, ist Petersilientee sehr vorteilhaft, dies auch durch seine harntreibende Wirkung: Für den Tee kocht man einen Bund Petersilie mit 500 ml Wasser kurz auf, lässt ihn zehn Minuten ziehen und trinkt laufend davon. Viele sind überrascht, wie gut dieser Tee schmeckt.

Petersilie enthält auch viel Vitamin C. Zum Vergleich: 100 g Orange bringt es auf 50 mg Vitamin C, 100 g Peterli auf 160 mg, das ist etwas mehr als das Dreifache der empfohlenen Tagesdosis. Und obwohl es natürlich einfacher ist, mit 200 g Orange auf diese Tagesdosis zu kommen als mit etwa 75 g Petersilie – wie viel hätte man da zu essen! –, kann man gerne ab und zu einen Petersilienstrudel backen: Auf einen gezogenen Strudelteig die in Kokosöl gerösteten Semmelbrösel streuen, darauf so viel fein gehackte Petersilie, dass die Brösel komplett bedeckt sind, wenig Salz und Pfeffer. Den Strudel einrollen und im Ofen backen. Herrlich als Beilage oder fein geschnitten als Suppeneinlage.

HINWEIS

► Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist unter anderem Autorin des «Praxisbuch Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin». www.heilpraktikerschule.ch ◀

Arbeitslosigkeit erhöht Infarktrisiko

pte. Wer ohne Arbeit ist, hat ein höheres Herzinfarkt-Risiko. Das belegt eine neue Studie der Duke University (North Carolina, USA). 13 500 Personen wurden zwischen 1992 und 2010 im Turnus von zwei Jahren auf Faktoren untersucht. Das Risiko für einen Herzinfarkt war bei Arbeitslosen um 35 Prozent höher als bei Berufstätigen. Bei vier oder mehreren Jobverlusten erhöhte sich das Risiko im Vergleich zu denjenigen, die ihren Job nie verloren hat-

KALEIDOSKOP

ten, um bis zu 63 Prozent. Die Gefahr ist jedoch im ersten Jahr der Arbeitslosigkeit am höchsten. Dieses Ergebnis betrifft sowohl Frauen als auch Männer, unabhängig von Bildung und Einkommen. Arbeitslosigkeit verursacht Stress, Existenzängste und Unzufriedenheit, das könne sich negativ auf das gesamte Wohlbefinden der Menschen auswirken.

Traurigkeit kann Geld kosten

pte. Gefühle beeinflussen den Geldbeutel. Das sagen Wissenschaftler der Harvard Kennedy School of Government. Emotionen würden unsere rationalen Entscheidungen mehr beeinträchtigen, als man landläufig glaubt. Anhand einer Studie konnten die Forscher belegen, dass Menschen in einem Zustand von Traurigkeit weniger Geld verdienen als Menschen in einer neutralen Stimmung. Trauer lasse die Menschen auch kurzfristige Entscheidungen im Geschäftsleben treffen. Woher die Emotionen kommen, sei unwesentlich. Menschen in einer belastenden Situation würden generell nicht mehr über ihre absoluten kognitiven Fähigkeiten verfügen.

ANZEIGE

JETZT AKTUELL!

Schnupfen natürlich behandeln ...

Wer kennt die Beschwerden in der nasskalten Jahreszeit nicht: Die Nase ist verstopft, man kann nicht mehr richtig atmen, und das allgemeine Wohlbefinden ist dadurch beeinträchtigt.

Für alle, die ein abschwellendes, aber auch natürliches Produkt suchen, um ihre verstopfte Nase zu befreien und trockene Schleimhäute zu befeuchten, stehen in der Apotheke Meersalzlösungen mit erhöhter Salzkonzentration (hyperton) zur Verfügung. Die Formulierungen dieser Produkte basieren auf natürlichem Meerwasser ohne Konservierungsmittel und sind besonders schonend für die Nase.

Tiefe Temperaturen ermöglichen Viren, sich einfacher in der Nasenschleimhaut anzusiedeln und dort entzündliche Prozesse auszulösen. Dadurch wird vermehrt Wasser in der Nasenschleimhaut eingelagert.

Durch die Anwendung einer hypertonen Meersalzlösung wird der Nasenschleimhaut das überschüssige Wasser entzogen. Dies führt zur Abschwellung der Schleimhaut, und man kann wieder frei durchatmen. Hypertone Meersalzlösungen haben ausserdem den grossen Vorteil, dass sie sich zur Langzeitanwendung eignen und auch von Schwangeren und Stillenden sowie von Kindern ab drei Jahren verwendet werden können.

Haben Sie noch Fragen? Ihre Apotheke ist für Sie da!

Fortsetzung von Seite 49

Droht uns bald der Kollaps?

ander interagieren und eines dazu gedacht ist, das andere zu kontrollieren, muss die Komplexität des Kontrolleurs mindestens so gross sein wie das System, das er kontrollieren soll.

Und wenn das nicht gegeben ist?

Casti: Wenn die Kluft zu gross wird, entsteht eine Spannung wie mit einem Gummiband, das irgendwann reisst. Aber Sie wissen: Dieses Problem mit der Finanzindustrie ist noch immer nicht gelöst.

Rechnen Sie mit einem noch schlimmeren Zusammenbruch? Was muss Ihrer Meinung nach gemacht werden, um ihn zu verhindern?

Casti: Drei Dinge können passieren. Erstens: Die Finanzwirtschaft wird vereinfacht, sodass sie besser zu überwachen ist. Zweitens: Das System der Regulatoren wird so aufgerüstet, dass es so komplex wird wie die Finanzwirtschaft selbst. Drittens: Man macht nichts, die Spannung steigt immer mehr, und es kommt zu einem neuen Crash. Ich bin nicht sicher, ob eins oder zwei passieren wird. Wahrscheinlicher ist daher, dass es einen neuen grossen Zusammenbruch geben wird.

Das sind nicht die allerbesten Aussichten.

Casti: Zurzeit versuchen wir den Zusammenbruch um jeden Preis zu verhindern. Dabei ist er nicht notwendigerweise schlecht. Ein Crash ist ein Problem, aber auch eine Chance. Denn Zusammenbrüche räumen vieles weg, was nicht hier

sein sollte. Nach einem Crash wird man das Finanzsystem neu entwerfen. Dabei entstehen neue Nischen, die innovative Unternehmer zu füllen beginnen. Es ist so ziemlich das, was der bekannte Ökonom Joseph Schumpeter die kreative Zerstörung genannt hat. Crashes sind notwendige Elemente von Wachstum.

Sagen Sie allen Ernstes, dass wir solche Dinge einfach geschehen lassen sollten?

Casti: Wir sollten Teile des Finanzsystems zusammenbrechen lassen, damit nicht das ganze System zusammenbricht. Es braucht etwas, was die Spannung zwischen den beiden Systemen reduziert. Unglücklicherweise sehe ich nichts in diese Richtung passieren. Damit droht ein Crash, der noch schlimmer sein dürfte als derjenige von 2008.

Sie sagten zu Beginn des Gesprächs, dass Sie kein Pessimist sind. Geben Sie uns doch noch ein paar Gründe, warum wir zuversichtlich in die Zukunft gehen können.

Casti: Solche extremen Ereignisse sind nur kurzfristig eine Katastrophe. Langfristig sind sie gut, denn sie schaffen Raum für das Neue, also nicht einfach kosmetische Korrekturen und Flickwerk. Ich habe viele Vorträge in Japan gehalten. Die Japaner sind durch das extreme Ereignis der Nuklearkatastrophe in Fukushima niedergeschlagen. Ich bin jedoch überzeugt, dass man in zehn Jahren sagen wird, dass Fukushima etwas vom Besten war, was Japan passieren konnte. Es wird Raum schaffen für wirklich Neues und Besseres.

Mitarbeit rob

Die Vernetzung als Risiko

FORSCHUNG Der amerikanische Mathematiker und Komplexitätsforscher John Casti beschäftigt sich in Wien wissenschaftlich mit einer paradox anmutenden Aufgabe, nämlich mit einer «Theorie der Überraschung». Casti ist Autor vieler Bücher, darunter der internationalen Bestseller «Verlust der Wahrheit» und «Das Cambridge Quintett». Sein soeben in Deutsch erschienenes neuestes Buch heisst: «Der plötzliche Kollaps von



allem. Wie extreme Ereignisse unsere Zukunft zerstören können» (Piper 2012, 400 Seiten, Fr. 32.90). Casti beschreibt, wie die hochkomplexe Welt dazu führt, dass bestehende Systeme einstürzen können. Nur ein Element fällt aus – und unser modernes Leben kollabiert, so eng sind Energie, Wasser, Lebensmittel, Verkehr, Kommunikation und Finanzen miteinander verbunden. Extreme Ereignisse, sogenannte X-Events, treffen uns völlig überraschend und haben dramatische Folgen. Casti zeichnet ein eher düsteres Bild, bleibt aber dennoch – ganz der Wissenschaftler – nüchtern und optimistisch.

Interessant: John Casti sagte bereits 2006 an einem Vortrag in Luzern die Finanzkrise vorher.