

Alzheimer wegen zu viel Kupfer?

pte. Zu viel Kupfer in der Nahrung könnte zum Entstehen von Alzheimer beitragen. Das hat eine Studie der US-amerikanischen University of Rochester ergeben. Die Forschung ist allerdings in dieser Frage uneinig. Andere Studien haben nahegelegt, dass Kupfer das Gehirn auch schützen könnte. Die aktuelle, in den «Proceedings of the National Academy of Sciences» veröffentlichte Studie hat ergeben, dass hohe Kupferwerte im Gehirn dazu führten, dass jenes Protein weniger gut abgebaut werden kann, das für die Entstehung von Alzheimer verantwortlich gemacht wird. Kupfer ist andererseits ein wichtiger Bestandteil der Ernährung und essenziell für die Gesundheit. Enthalten etwa in rotem Fleisch, Krustentieren, Obst und Gemüse.

Bluttest zeigt Suizid-Risiko an

daeb. Existenzielle Krisen, die in einem Suizid enden können, gehen offenbar mit der vermehrten Bildung eines Enzyms im Blut einher. US-Psychiater sehen darin im Fachblatt

KALEIDOSKOP

«Molecular Psychiatry» die Grundlage für einen Bluttest, der auf ein Suizidrisiko hinweist.

Suizide sind zwar das Ergebnis einer freien Willensentscheidung, der Entschluss zum Freitod fällt jedoch häufig - und womöglich nicht ganz freiwillig - auf dem Boden von schweren psychischen Erkrankungen, die ebenso wie die Stresssituation, die dem Suizid vorausgeht, Spuren in der Hardware des Körpers hinterlassen können.

ANZEIGE

Parodontitis – Volkskrankheit mit Folgen

Parodontitis, die gefürchtete Erkrankung des Zahnhalteapparates, der heute mehr Zähne zum Opfer fallen als der Karies, ist eine echte Volkskrankheit: Etwa 30 Prozent der Bevölkerung sind betroffen, die Behandlungs- und Folgekosten sind landesweit immens. Verursacht wird die Erkrankung von Bakterien, die zunächst das Zahnfleisch, später auch den Kieferknochen angreifen. Parodontitis ist meist schmerzlos und wird oft erst im fortgeschrittenen Stadium bemerkt.

Die Betroffenen leiden dann unter Mundgeruch, ästhetischen Beeinträchtigungen durch Zahnfleischrückgang und sich verschiebenden oder lockeren Zähnen. Nach neuen Erkenntnissen kann Parodontitis auch schwere Allgemeinerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall sowie Frühgeburten bei Schwangeren begünstigen.

Die gute Nachricht ist, dass Parodontitis heute heilbar ist. Entscheidend ist eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung nach dem neuesten Stand der Wissenschaft: Ein genetischer Test kann eine mögliche erbliche Belastung aufzeigen, Bakterien-Tests erlauben eine gezielte Behandlung mit Antibiotika. Im Vordergrund steht aber immer die Tiefenreinigung der Zahnfleischtaschen, wobei durchaus nicht immer operiert werden muss. Regenerative Verfahren erlauben es in manchen Fällen, zerstörtes Gewebe wieder aufzubauen. Der Patient muss aber mitarbeiten: Er sollte nicht rauchen und eine optimale Mundhygiene einhalten.

Praxis Dr. med. dent. Markus Schulte
Zahnarzt Team Luzern
Winkelriedstrasse 37 • 6003 Luzern
Telefon 041 210 58 58
Weitere Informationen: www.ztlu.ch

Parodontitis ist heilbar ...



Winkelriedstrasse 37 • 6003 Luzern
Telefon 041 210 58 58 • www.ztlu.ch

In ihr steckt das Lebenselixier

NATUR Die Zitronenmelisse hat viele gute Seiten: Sie beruhigt Geist und Magen, vertreibt Melancholie und treibt die Lebensenergie an.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Egal, ob es nochmals heisse Sommertage gibt oder ob sich der Herbst schon breitmacht: Die Zitronenmelisse, die teilweise bis in den September hinein blüht, passt perfekt. Wird es schön, erfrischt nichts so sehr wie Zitronenmelisse. Wird es regnerisch und neblig, bietet sie sich an, weil sie das Gemüt erquickt.

Der Zitronenduft ist ein Grund für ihren Namen, doch ist Zitronenmelisse nur ein Übername. Die alten Griechen kannten Zitronen noch gar nicht, konnten den Geruch also noch gar nicht einordnen. Was sie jedoch beobachte-



ten: Honigbienen haben eine Vorliebe für diese Pflanze. «Melisse» kommt von meli, dem griechischen Wort für Honig, und tatsächlich hat sie viel Nektar für die Bienen bereit.

Tee, Bowle, Pesto

Wer ihren feinen Zitronenduft beibehalten möchte, sollte ihre Blätter kurz vor der Blüte ernten, denn da enthalten sie die meisten ätherischen Öle. Beim Kochen oder beim Trocknen verflüchtigen sie sich. Aus den Blättern lässt sich köstlicher Tee zubereiten. Ob warm oder geist - er ist ein unbeschreiblich erfrischendes Getränk. Ich selber mache nicht immer Tee, oft stelle ich einfach einen oder zwei Zweige in einen schönen Glaskrug und fülle ihn mit kaltem Wasser auf. Das sieht wunderschön aus. Und zu einer letzten Sommerparty dürfen die Gäste gerne mit einer Kalten Ente empfangen werden, einer Bowle aus Weisswein, Champagner, Zitronensaft und Zitronenmelisse.

Gestreut auf Salate, Geflügel oder Fisch, bringen die frischen Blätter der Melisse eine zusätzliche kulinarische Note. Sie können gar als Ersatz für Zitronengras dienen. Auch eine Pesto kann man aus ihnen machen: statt Basilikum Blätter der Zitronenmelisse. Und zum



Die Zitronenmelisse blüht teils bis in den September hinein. Wunder wirkt sie ganzjährig. Getty

Dessert? Einfach über den Fruchtsalat streuen.

Legendärer Melissegeist

All diese Gerichte und Getränke entwickeln angenehme Nebeneffekte. So wirkt Zitronenmelisse etwa gegen Blähungen, sie stärkt den Magen, sei es als Tee oder als der berühmte Melissegeist, erfunden 1611 in einem französischen Karmeliterkloster. Nicht zu unterschätzen ist auch die beruhigende Wirkung.

In der Volksmedizin wird sie meistens als Tee eingesetzt: bei Magen- und Verdauungsstörungen, nervösen Spannungszuständen, Nervenleiden, Unruhe und zusätzlich bei chronischen Bronchialkatarrhen, Herzklopfen, Nervenschwäche sowie bei Zahn-, Ohren- und Kopfschmerzen. Zudem soll sie das Gedächtnis stärken und als «Geistesbeschleuniger» wirken: Ein wissenschaftlicher Test hat gezeigt, dass Teilnehmer, die ein Zitronenmelissenpräparat erhielten, Rechnungsaufgaben besser und schneller lösen konnten als die Vergleichsgruppe.

Wer die Zitronenmelisse regelmässig als Tinktur, also als alkoholischen Aus-

zug, einnimmt, nutzt ihre ganze Kraft. So wird *Melissa officinalis* L. auch von Therapeuten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verschrieben, obwohl die aus dem östlichen Mittelmeergebiet stammende Pflanze in China gar nicht kultiviert wird. Es gibt jedoch eine europäische Strömung der TCM, die sogenannte West-TCM, welche bei uns gedeihende Pflanzen einsetzt.

Lebenskraft ankurbeln

Die West-TCM sieht drei Hauptwirkungen: So «beruhigt» die Zitronenmelisse erstens «den Geist», das heisst, sie hilft bei Unruhe, Melancholie und Depressionen. Zweitens «reguliert und bewegt» die Zitronenmelisse das Qi, also die Lebenskraft. Das heisst, sie hilft unter anderem bei Magen- und Darmkrämpfen, Migräne und Angina pectoris, und sie regt die Blutzirkulation an. Frauen schätzen die Zitronenmelisse bei schmerzhaften Monatsblutungen und Wechseljahresbeschwerden.

Drittens «eliminiert» Zitronenmelisse «Hitze», die durch einen Yin-Mangel verursacht wird. Dieser Mangel entsteht unter anderem durch Überarbeitung,

Stress oder unregelmässiges Essen und kann die verschiedensten Symptome hervorrufen.

Salben und Wickel

Auch äusserlich kann Zitronenmelisse angewendet werden. Es gibt Salben, die bei Herpes labialis helfen. Man kann auch selber die frischen Melissenblätter auspressen und den Saft auf die Lippen tupfen, am besten mehrmals täglich. Bei Mastodynie, also bei Schwellungen der Milchdrüsen, kann ein Wickel mit dem frisch ausgepressten Saft der Zitronenmelisse Wunder wirken.

Von der Melisse waren und sind fast alle Naturheilpraktiker begeistert, von Plinius über Dioskurides bis zu Hildegard von Bingen. Für Paracelsus war Melissenöl das «Elixier des Lebens», und er war überzeugt, dass dieses Heilkraut sogar Todkranke vom Sterbebett holen könne.

HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin z. B. von «Praxisbuch Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin». www.heilpraktikerschule.ch

Dicke Post für Raucher: 11 Franken, 13 Kilo

SUCHT Das Päckli Zigaretten soll bald 11 Franken kosten. Eine gute Gelegenheit, endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Doch ganz so einfach ist die Rechnung nicht. Und die Raucherseele sowieso nicht.

Die letzte Schmerzgrenze hatte ich bei 8 Franken gesteckt. Wenn das Päckli Zigaretten mal 8 Franken kostet, so hatte ich mir eingeredet, höre ich auf. Mittlerweile kostet das Päckli 8.20 Franken - und ja, auch dieser Schmerz ist überwunden.

Fatalismus

Zu den raren Vorteilen des Rauchens gehört, dass man sich weniger echauffert über das Unabänderliche. Damit sind nicht allein die Päckli-Preise gemeint, wie überhaupt das monetäre Argument unter Rauchern nicht so stark verfangt wie unter lasterlosen Leuten. Raucher - nicht alle natürlich, aber viele - entwickeln auch in Geldfragen einen gewissen Fatalismus, wie generell dem Leben gegenüber. «Zeit»-Kolumnist Harald Martenstein hat es mal so geschrieben: «Raucher wissen, dass sie sterben müssen, aber sie regen sich weniger darüber auf als Nichtraucher.»

Diese Woche hat nun aber der Bundesrat angekündigt, dass er den Preis fürs Päckli mittelfristig auf 11 (elf) Franken hochschrauben möchte. Selbstverständlich geht es dabei nicht um Abschreckung beziehungsweise den Schutz der Raucher, sondern um den Stutz in der Staatskasse. Immer weniger Raucher zahlen immer mehr Tabaksteuern. Im Jahr 2012 schöne 2,4 Milliarden Franken. 1991, als über ein Drittel mehr geraucht wurde als heute, waren es lediglich 972 Millionen gewesen. Auch der Bund, speziell unsere Sozialwerke, profitieren bislang vom Langmut der Raucher.

Das schlechte Gewissen

Und jetzt also bald 11 Franken pro Päckli. Unserer ist ja einstweilen hart im Nehmen, aber ein paar mal leer schlucken muss man trotzdem. 11 Franken. Man werweiss da schon, ob man jetzt nicht doch endlich, endlich aufhören sollte, ja, müsste. Genau das überlegt man sich als Raucher freilich eh schon praktisch täglich. Wer raucht, den plagt permanent das schlechte Gewissen - das sich nur ganz kurzzeitig etwas beruhigt, wenn man eine raucht. Ein Teufelskreis.

Selbst wenn das Aufhören wirklich gelingen sollte: Fein raus wäre man damit nicht. Eine japanische Studie hat soeben ergeben, dass bei einem Nikotinentzug die übliche Gewichtszunahme unter denjenigen besonders gross ist, die vom Rauchen stark abhängig sind. Wer heute trotz des frostigen Gegenwinds der letzten

Jahre noch raucht, dürfte grossmehrteilig zu jener Sorte gehören.

Immer etwas im Mund

Im Durchschnitt betrage die Gewichtszunahme nach einem Rauchstopp 2,8 Kilo bei Männern und 3,8 Kilo bei Frauen, schreiben die japanischen Forscher im Fachblatt «PLoS One». Doch Durchschnittszahlen sind trügerisch. Bei über 10 Prozent der Ex-Raucher schnell das Gewicht um happige 13 Kilo und mehr nach oben. Mögliche Ursachen:

Selbst wenn das Aufhören gelingen sollte: Fein raus wäre man damit nicht.

die Gewohnheit und das Verlangen, etwas im Mund zu haben, verbesserte Geruchs- und Geschmacksempfindungen sowie veränderter Appetit und damit einhergehende erhöhte Kalorienaufnahme, verbunden mit verändertem Stoffwechsel.

13 Kilo mehr als heute. Zum Beitritt in den 100er-Club würden mir damit immer noch diverse Kilos fehlen, aber die Vorstellung meiner möglichen Ausmasse ist mir auch so etwas unangenehm, zu schweigen von den negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Das

geben auch die Japaner zu bedenken, die gleichwohl zum Schluss kommen, dass die Vorteile des Rauchverzichts die Nachteile einer starken Gewichtszunahme überwiegen würden. Zudem sei Letztere vorübergehend, man lege nur während der ersten drei Jahre pfundig zu, dann gehe es allmählich wieder abwärts, und nach sieben Jahren sei gewichtsmässig alles wie vorher.

Was wäre, wenn ...

11 Franken oder 13 Kilo? Ich muss mir das überlegen. Aus Sicht des Rauchers würde man eventuell auch viel Gelassenheit gegenüber seinem massiven Übergewicht haben und sich damit abfinden, ein paar Jahre in Kugelform durch die Gassen zu trölen. Ganz gesund fühlt man sich als Raucher ja eh nie. Man wäre also bereits daran gewöhnt, wenn es aufgrund der Fettleibigkeit zu abnormen Vorgängen und Zuständen im Körper kommen sollte. Das Problem ist lediglich, dass man dannzumal ja nicht mehr Raucher wäre und nicht mehr die nötige Abgeklärtheit hätte, das Dicksein und damit verbundene Unpässlichkeiten praktisch klaglos hinzunehmen. Ein Dilemma.

Ob ich mir aufgrund der neusten Entwicklungen und Erkenntnisse wieder eine Schmerzgrenze setzen werde, muss ich mir noch überlegen. Auch die Frage, ob in Franken oder in Kilo.

HANS GRABER
hans.graber@luzernerzeitung.ch