

Vorhofflimmern: Saal ausgebucht

INFO-ABEND Die am nächsten Dienstag von unserer Zeitung organisierte Publikumsveranstaltung zum Thema «Vorhofflimmern – eine oft verkannte Herzrhythmusstörung» ist ausgebucht. Zur Erinnerung für alle, die angemeldet sind: Beginn im Auditorium der Hochschule Luzern – Wirtschaft ist um 19.00 Uhr, Türöffnung um 18.30 Uhr.

Sonnenlicht senkt den Blutdruck

sda. Während zu viel Sonne als Hautkrebsauslöser in Verruf ist, kann das völlige Meiden von UV-Strahlen dem Herzkreislaufsystem schaden. Denn: Sonnenlicht senkt den Blut-

KALEIDOSKOP

druck. Das zeigt eine diese Woche vom «Journal of Investigative Dermatology» veröffentlichte Studie. Britische Wissenschaftler fanden heraus, dass Sonnenlicht den Stickstoffmonoxidgehalt in der Haut beeinflusst und damit eine Weitung der Blutgefässe begünstigt – was wiederum den arteriellen Druck mindert.

Die Ergebnisse entsprechen den mit den Jahreszeiten einhergehenden Schwankungen des Blutdrucks und damit verknüpften Risiken von Herzkreislaufproblemen. So wird im Winter bei Patienten generell ein höherer Blutdruck gemessen als im Sommer. Mit dem Sinken des Blutdrucks reduziert sich auch das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls.

Zum Basteln und Heilen

NATUR Auch wenn die Lebkuchenzeit vorbei ist, bringt Sternanis den ganzen Winter hindurch Wohlgeruch. Mehr noch: Er wirkt gegen Husten, Halsweh und Grippe.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Es ist die Form seiner Früchte und sein würzig-lakritzartiger, süss-feuriger Duft, der ihm seinen deutschen Namen gibt: Sternanis. Mit unserem Anis, dem Doldenblütler namens *Pimpinella anisum*, hat er aber nichts zu tun. Vielleicht heisst er deswegen *Illicium verum*, also «wahres Lockmittel».

Eher aber ist er genau deswegen der «wahre» Sternanis, weil es einen falschen gibt, und dieser falsche ist sogar giftig: Der sogenannte Japanische Sternanis (*Illicium japonicum*, *Illicium anisatum* und *Illicium religiosum*) sieht dem echten zum Verwechseln ähnlich, führt aber zu Erbrechen und Sehstörungen, und geschädigt werden können auch Nieren,



Kraut des Monats

Harnwege, Verdauungs- und Nervensystem. Wer jedoch Markenprodukte kauft, kann sicher sein, den richtigen Sternanis zu erhalten. Von diesem sind praktisch keine Nebenwirkungen zu erwarten. In sehr seltenen Fällen kann er zu einer leichten Allergie führen.

Immergrüner Baum

Der Sternanis ist ein immergrüner asiatischer Magnolienbaum. Ausgewachsen wird er etwa sechs Meter hoch, einige aber gar zwanzig. Früchte können dreimal pro Jahr geerntet werden. Aus kugelförmigen Blüten entwickeln sich die sogenannten Sammelbalgfrüchte. Geerntet werden sie kurz vor der Reife, wenn sie sich etwas geöffnet haben und ihre rötlich-braunen glänzenden Samen präsentieren, schön sternförmig angeordnet. Getrocknet werden sie an der Sonne. Kauft man sie hier, bewahrt man sie am besten gut verschlossen in einer Dose auf, und zwar die ganzen Sterne: Gemahlen verliert sich das Aroma sehr schnell.

Erst 1588 kam Sternanis von China nach London. Doch es dauerte, bis man seine Qualitäten schätzen lernte. Als Gewürz und vor allem als Beigabe zum Tee erreichte er den russischen Hof. Bald lernte man, Grog und Glühwein damit zu würzen sowie auch Liköre, Konfitüren und Puddings. Die Küche entdeckte den Sternanis, nicht nur des Geschmacks wegen, sondern auch, um Herzhaftes bekömmlicher zu machen. So hat es sich bewährt, Schweinefleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte damit zu würzen. Sternanis kann gemörsert und als Pulver den Speisen hinzugegeben werden. Oder man gart ihn gleich als ganzen Stern mit.



Sternanis kann vor allem gegen Erkältungskrankheiten und bei Magenproblemen eingesetzt werden.

Getty

Es lohnt sich, das ein wenig auszu-probieren, geschmacklich ist das fantastisch. Hier ein Rezept für Kohlrabi-Karottengemüse, das leicht der Fleischküche angepasst werden kann: Zunächst Kohlrabi und Karotten in Streifen schneiden und in einen Topf geben. Etwas Wasser dazu, gleich viel Weisswein und etwas Gemüsesuppen-Extrakt. Jetzt die Gewürze: einen Stern Sternanis, etwas Kurkuma, Piment, ein bis drei Streifen Macis. Das Ganze etwa 20 Minuten köcheln lassen, dann etwas Mandelmus einrühren. Zum Anrichten gehacktes Korianderkraut oder Petersilie darüber streuen und mit etwas Olivenöl übergiessen.

Gegen Schleim in der Lunge

Dass Sternanis hilft, fette Speisen bekömmlich zu machen, liegt wohl an einem Wirkstoff, den er mit Anis gemeinsam hat: Anethol. Es ist für den Anis-Geschmack verantwortlich und kann auch bei Übelkeit, Bauch- und Magenschmerzen helfen. Doch Anethol hat noch andere Eigenschaften: So löst es Schleim in der Lunge, begünstigt den Auswurf und ist antibakteriell. Dabei

hilft sicherlich auch das Cineol, das der wahre Sternanis mit dem Eukalyptus gemeinsam hat. Cineol wirkt auf die Bronchien und sorgt dafür, dass sie sich öffnen.

Bei Erkältungskrankheiten wie Halsschmerzen – auch um davor vorzubeugen – hilft dieser Sternanis-Tee, der übrigens auch Kindern schmeckt: Über Nacht lassen Sie in einem Topf mit 2 Litern Wasser 20 g getrocknete Orangen- und Apfelschalen, 5 g Hagebutten, 5 g Hibiskusblüten, 20 g einer frischen Zimtstange und 10 g frisch gemahlene Sternanis ziehen. Am nächsten Morgen aufkochen und für etwa eine Minute kochen lassen, Herd abstellen und den Topf noch zehn Minuten auf der warmen Herdplatte stehen lassen, abseihen, mit etwas Honig süssen. Davon über den ganzen Tag verteilt trinken.

Ausgangsstoff für Tamiflu

Für ziemliche Furore hatte 2005 ein weiterer Wirkstoff des Sternanis gesorgt: die Shikimisäure. Wegen ihr wurde damals fast die ganze Welternte an Sternanis von Pharmafirmen aufgekauft. Der Wirkstoff für das Anti-Grippemittel

Tamiflu wurde nämlich aus dieser Säure gewonnen. Zwar ist Shikimisäure in Pflanzen weit verbreitet, doch in grossen Mengen kommt sie nur im wahren Sternanis sowie im Japanischen Sternanis vor. Mittlerweile kann diese Shikimisäure künstlich aus der Bakterienart *Escherichia coli* hergestellt werden.

Die Shikimisäure ist Schulmedizinern gut bekannt: Als Neuraminidase-Hemmer stoppt sie die Vermehrung von Viren, indem sie dafür sorgt, dass die frisch entstandenen Viren sich nicht mehr von ihrer Wirtszelle lösen können. Die Viren stecken fest, und so können sie zum Beispiel nicht zur Lunge vordringen. Wer sich also schon zu Beginn

«Tupft man etwas Sternanis-Pulver auf kranke Zähne, soll das die Schmerzen zum Verschwinden bringen.»

einer Erkältung bei einem TCM-Therapeuten eine Sternanis-Tinktur holt, hat gute Chancen, eine Bronchitis oder gar eine Lungenentzündung zu vermeiden.

Ostasiatische Heiltraditionen

Sternanis wird in den ostasiatischen Heiltraditionen so eingesetzt, wie diese Hinweise auf Anethol, Cineol und Shikimisäure es ahnen lassen: bei Husten, Halsschmerzen und Bronchitis, bei Magenproblemen, zur Förderung der Verdauung. Zusätzlich gilt Sternanis als windtreibend, stimulierend und diuretisch und wird auch bei Koliken und Rheuma eingesetzt. Und tupft man etwas Sternanis-Pulver, frisch gemörsert, auf und um kranke Zähne, soll das die Schmerzen zum Verschwinden bringen.

Für die ayurvedische Medizin ist Sternanis süss, bitter und scharf, und er soll das sogenannte Vata ausgleichen. Dies ist eine der drei Lebensenergien, zuständig für die Bewegungsabläufe; so wird es auch bei Gelenksbeschwerden verwendet. Und in der Aromatherapie sollen sich Ängste lösen, wenn Sternanis-Öl verdunstet und dadurch seinen angenehmen Duft verbreitet.

Die Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) betrachtet Sternanis als warme und scharfe Heilpflanze, die auf Magen, Niere und Lunge wirkt. So eignet sich Sternanis, um das Innere zu wärmen: Er tonisiert Magen- und Nieren-Yang, bringt kalten Bauch, Übelkeit und Bauchschmerzen zum Verschwinden. Indem er Nässe auflöst und auch das Yang wärmt, wird er bei Nierensteinen eingesetzt sowie beispielsweise bei Unfruchtbarkeit. Ebenfalls eine grosse Stärke aus Sicht der TCM: Sternanis löst sogenannte Schleim-Kälte auf, ist also eines der möglichen Kräuter bei Husten und Bronchitis.

HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche». 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 Bettssystem 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 Bettssysteme wie

- Tempur-Matratzen
- bico-Matratzen
- Boxspring-Betten von Svane
- Wasserbett usw.

Es erwartet Sie eine kompetente Beratung.

Möbel Getzmann, Ebikon
041 429 30 60
www.moebel-getzmann.ch
info@moebel-getzmann.ch

10 Tage Gratis

Gratis-Probe-Matratzen

Wasserbett. bico. Boxspring-Betten von Svane. Tempur. etc.



Luzernerstrasse 64
Ebikon, 041 429 30 60
www.moebel-getzmann.ch

Je enger die Beziehung, um so weniger Sport

STUDIE Wer in einer Partnerschaft lebt, treibt weniger Sport. Vor allem, wenn die Partnerschaft stabil ist.

hag./sda. Viel Bewegung kann zur Gesundheit beitragen und eine gute Beziehung zum allgemeinen Wohlbefinden. Die Krux: Beides zusammen schliesst sich zwar nicht gegenseitig aus, aber das Leben in einer Beziehung führt offenbar dazu, dass Menschen weniger Sport treiben. Die Lust auf Bewegung lässt besonders nach, wenn die Partner zusammenleben, und erst recht dann, wenn sie verheiratet sind. Hauptgrund: «Männer und Frauen in stabilen Partnerschaften müssen ihre körperliche Attraktivität nicht mehr auf dem Heirats-



Sport – nur etwas für Singles?

Getty

markt unter Beweis stellen», sagt Ingmar Rapp. Der Soziologe der Universität Heidelberg hat zusammen mit Björn

Schneider die Daten einer gross angelegten Untersuchung ausgewertet und die Ergebnisse diese Woche in der Fachzeitschrift «Social Science & Medicine» veröffentlicht.

Die seit 19 Jahren laufende Studie stützt sich auf Angaben von rund 11 600 Männern und Frauen, die kontinuierlich zu Themen wie Einkommen, Bildung, Gesundheit, Lebenszufriedenheit und Parteineigung befragt wurden.

Eine Erkenntnis: Egal, ob die Befragten in einer Partnerschaft ohne gemeinsamen Haushalt lebten, ob sie zusammenwohnten oder verheiratet waren – sie trieben weniger Sport als zu der Zeit, als sie noch Singles waren. Am wenigsten leiden die sportlichen Aktivitäten bei jenen, die in Partnerschaften leben, aber allein wohnen.

«Dass Menschen in Beziehungen weniger frei verfügbare Zeit für sich haben,

kann den Rückgang der sportlichen Aktivität nicht erklären», sagen Rapp und Schneider. Sie haben diverse mögliche Erklärungen überprüft und halten die erwähnte «Heiratsmarkt-Hypothese» für die wahrscheinlichste.

Frauen sind schwer zu bekehren

Das Resultat der Studie ist eine Herausforderung für Sozial- und Präventivmediziner: Wie hält man Paare vermehrt auf Trab? Ein Lichtblick für die Sportförderer: In Partnerschaften lebende Männer ab etwa Mitte 50 werden wieder etwas aktiver. Das könnte nach Ansicht der Forscher daran liegen, dass die Frauen sich um die Gesundheit des Mannes sorgen und ihn eher zur Bewegung motivieren. Umgekehrt scheint dies nicht der Fall zu sein: Bei Frauen führt die Ehe bis ins hohe Alter dazu, dass sie weniger Sport treiben.