

Beim Gehen ist man kreativer

wsa. Beim Gehen hat man mehr kreative Ideen als im Sitzen. Diese oft berichtete Erfahrung bestätigt jetzt eine amerikanische Studie. Die positive Wirkung war nicht dadurch zu erklären, dass körperliche Aktivität generell Denkleistungen verbessert, berichten die Forscher im «Journal of Experimental Psycholo-

KALEIDOSKOP

gy: Learning, Memory and Cognition». Noch ist nicht bekannt, welche biologischen Mechanismen für den Effekt verantwortlich sind. Ein angeregter Kreislauf, chemische Botenstoffe und eine verbesserte Stimmung könnten eine Rolle spielen.

Anmelden für Hautkrebs-Check

Die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (SGDV) führt auch dieses Jahr zwischen dem 12. und 16. Mai kostenlose Erstuntersuchungen von auffälligen Muttermalen durch. Beteiligt sind verschiedenste Kliniken (darunter das Luzerner Kantonsspital) und Hautärzte in der ganzen Schweiz. Wichtige Neuerungen: Man muss sich via Call-Center (Telefonnummer: 0848 52 22 02) anmelden, und es ist eine kurze Ganzkörperuntersuchung vorgesehen. Grund: Häufig entdecken Hautärzte verdächtige Veränderungen dort, wo sie die Patienten gar nicht vermuten. Laut SGDV kann man ab morgen Montag alle Informationen zum Gratis-Check auf der Seite www.melanoma.ch abrufen. Wir werden am nächsten Sonntag ausführlich über Hautkrebs und die wichtige Prävention berichten.

ANZEIGE

Dentophobie: Wenn die Angst vor dem Zahnarzt stärker ist als der Schmerz

Wer kennt es nicht, das mulmige Gefühl vor dem Zahnarztbesuch? Etwa 30% der Bevölkerung geben an, Angst vor dem Zahnarzt zu empfinden. Bisweilen sind traumatische Kindheitserlebnisse der Grund für die Phobie, die sich in Herzrasen, Schweissausbrüchen, Würgereiz auf dem Behandlungsstuhl, aber auch Schlaflosigkeit in der Nacht vor dem Termin äussern kann. Oft ist die Dentophobie aber eine unerklärliche Urangst wie etwa die vor Spinnen. Das Bewusstsein, dass der Zahnarzt heute «gar nicht mehr weh tut», hilft den Betroffenen wenig, die zudem auch noch häufig mit ihrer Angst nicht ernst genommen werden.

Für die Zahngesundheit und das körperliche bzw. psychische Allgemeinbefinden kann die angstbedingte Vermeidung des Zahnarztbesuches verheerende Folgen haben. Daher ist professionelle Hilfe oft unentbehrlich.

Bei Dentophobie-Patienten ist unser wichtigstes Ziel, die Angst vor dem Zahnarzt schrittweise abzubauen. Ein intaktes Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Zahnarzt ist dafür unerlässlich. Darüber hinaus setzen wir spezielle Verfahren ein, wie z. B. die Behandlung mit Lachgas. Am Ende der Therapie sollten nicht nur die Zähne saniert, sondern der Patient auch in der Lage sein, eine Zahnbehandlung ganz normal und angstfrei zu absolvieren. Aus Hunderten von erfolgreich behandelten Fällen wissen wir, dass dieses Ziel erreichbar ist.

Praxis Dr. med. dent. Markus Schulte
Zahnarzt – Spezialist Oralchirurgie
Zahnarzt Team Luzern
Winkelriedstrasse 37 – 6003 Luzern
Telefon 041 210 58 58
Weitere Informationen: www.dentophobie.ch

ZAHNARZTANGST?

Wir helfen Ihnen.
Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung

www.dentophobie.ch

Tel. 041 210 58 58

Unkraut mit Heilkräften



Der Ackerschachtelhalm ist in Wäldern, Wiesen und Gärten anzutreffen. Welche Heilkräfte in diesem vermeintlichen Unkraut stecken, wissen nur wenige.

Flickr

HEILPFLANZE Auch wenn er nicht gern gesehen ist: Der Ackerschachtelhalm ist mehr als ein Unkraut. So hilft er zum Beispiel bei Harnwegsinfekten oder bei brüchigen Haaren und Nägeln.

Rhizome, und so vermehrt sich der Ackerschachtelhalm auch unterirdisch. Und das bedeutet: Mag man diese meistens als Unkraut betrachtete Pflanze nicht im Garten, wird es gar nicht leicht, sie auszurotten. Ausreissen hilft da nicht viel.

Borstig und verschachtelt

Doch wer mag, kann sich mit dem Ackerschachtelhalm verbünden. Denn das Tännchen, also sein oberirdischer Teil, kann durchaus von Nutzen sein.



Equisetum arvense ist sein wissenschaftlicher Name, von lateinisch equus, Pferd, und seta, Tierhaar beziehungsweise Borste, sowie arvensis, vom Acker kommend. Warum der Ackerschachtelhalm etwas mit Pferd zu tun hat, ist zumindest mir unklar. Klar ist der Acker, das ist sicher sein Lieblingsstandort. Und auch das Borstenartige ist klar, denn dünn

sieht er aus, scheinbar blattlos. Und die Schachtel? Tatsächlich hat Equisetum etwas Verschachteltes, und um das festzustellen, muss man diese Pflanze nur einmal an ihren Blattquirlen auseinanderziehen.

Das ist insofern interessant, als es bei dieser Pflanze geradezu um Festigkeit geht, und das schon auf der pharmakologischen Ebene: Equisetum arvense enthält sehr viel Kieselsäure, und diese Kieselsäure ist für die Festigkeit des Ackerschachtelhalmes verantwortlich, ja sie übernimmt sogar die Funktion von Lignin, das normalerweise in Pflanzen und Bäumen für Festigkeit sorgt. Die Kieselsäure bewirkt, dass der Ackerschachtelhalm ganz fest und dabei ganz dünn ist. Im Mittelalter hatte man dieser Pflanze deswegen sogar den Übernamen Zinnkraut gegeben: Die stark verkieselten Sommertriebe wurden zum Polieren von Zinngeschirr verwendet.

Diese Kieselsäure ist auch der Grund, warum der Ackerschachtelhalm verschrieben wird, um Haare und Nägel zu festigen und um das Bindegewebe zu stärken. Dazu gibt es Ackerschachtelhalm als Aufguss beziehungsweise Tee, der dreimal täglich zwischen den Mahlzeiten eingenommen wird, oder als Bestandteil einer Tinktur.

Giftiger Artverwandter

Es empfiehlt sich, das Kraut tatsächlich in der Apotheke zu besorgen. Denn der Ackerschachtelhalm ist dem Equisetum palustre sehr ähnlich, und dieser Artverwandte wächst auch an denselben Standorten. Jedoch enthält Equisetum palustre, auch Sumpfschachtelhalm genannt, Inhaltsstoffe, die für Weidevieh giftig sind. Bei Pferden bewirken sie ein Taumeln, bei Rindern im besten Fall eine Verminderung des Milchertrags und im schlimmsten Fall Lähmungen. Beim Menschen sind zwar keine Vergiftungen bekannt, aber man sollte dennoch auf diese Pflanze verzichten.

Ein Auszug (teeartige Flüssigkeit) aus Ackerschachtelhalm hilft übrigens, um Obstpflanzen und Tomatenstauden gegen Mehltau und andere Schädlinge zu schützen.

Die Hauptwirkungen hatte Dioskuri- des um 70 n. Chr. beschrieben, und zwar sah er den Ackerschachtelhalm als harntreibend, als Husten- und Wundmittel und als Mittel zum Stillen des Gebärmutterblutflusses. Plinius bekräftigte die blutstillende Wirkung, doch viele berühmte Ärzte wiesen vor allem auf die harntreibende Wirkung hin. Für Kneipp hatte der Ackerschachtelhalm vielfältigen Nutzen, und er wandte ihn an bei hartnäckigen Wunden, Geschwüren, Schmerzen bei Griess- und Steinleiden und beim Wasserlassen, bei Blutungen und Bluterbrechen. Die Volksmedizin setzte den Ackerschachtelhalm ein als Blutreinigungsmittel, bei Tuberkulose, bei Blasenleiden, Wassersucht, Augenkrankheiten, Bluthusten, Brustschmerzen, Wunden und Geschwüsten.

Gut gegen Blasenentzündungen

Dioskurides Hinweis, dass Equisetum auch bei Husten helfe, trifft sich mit der Einschätzung der Traditionellen Chinesischen Medizin: Equisetum wirke nicht nur auf die Funktionskreise Niere, Blase und Gedärme, sondern auch auf den der Lunge. So kann Equisetum arvense als Hilfs- oder gar Hauptbestandteil einer Tinktur zur Unterstützung der schulmedizinischen Therapie von Tuberkulose, Lungenemphysemen und Lungentumoren verschrieben werden, um das «Yin zu tonisieren». Dass Equisetum kühlend ist, macht es überall da interessant, wo es gilt, «Hitze zu eliminieren»: innerlich, etwa bei Fieber oder Bindehautentzündung; äusserlich, zum Beispiel wenn Wunden schlecht heilen oder gar eitern. Und wegen der Wirkung auf die Blase und seiner entzündungshemmenden Eigenschaft kann er auch bei solchen Blasenentzündungen angewendet werden, bei denen «feuchte Hitze» im Zentrum steht, die ausgeleitet werden muss.

So betrachtet, ist Equisetum kaum ein Unkraut. Und Rita Traversier, Phytotherapeutin und Autorin von «TCM mit westlichen Pflanzen», sieht sogar eine Wirkung auf die Psyche. Eine Tinktur aus Ackerschachtelhalm sei zart besaiteten Menschen hilfreich, aus ihrer inneren Welt auszubrechen.

HINWEIS

* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuchs «EssenZ aus der Küche». Weitere Infos: www.heilpraktikerschule.ch

Macht die Luft im Hochgebirge schlank?

ÜBERGEWICHT Wer längere Zeit in grosser Höhe lebt, ist weniger gefährdet, dick zu werden. Hochgebirgsluft könnte Übergewichtigen beim Abnehmen helfen.

daeb. Die sauerstoffarme Luft im Hochgebirge hat möglicherweise einen günstigen Einfluss auf das Körpergewicht. Zwei aktuelle Studien zeigen, dass Menschen, die langfristig die dünne Luft im Hochgebirge atmen, seltener dick werden. Im Hochgebirge gibt es mehr schlanke Menschen als im Flachland. Der Unterschied ist auffällig. Nach einer im letzten Jahr von Jameson Voss im «International Journal of Obesity» veröffentlichten Querschnittstudie sind männliche US-Amerikaner, die unter-



Bergluft tut gut – und ist möglicherweise appetithemmend.

Keystone/Laurent Gilliéron

halb von 500 Metern über Meer leben, fünfmal häufiger adipös als Hochgebirgsbewohner (über 3000 über Meer). Bei Frauen war das Risiko vierfach erhöht.

Jetzt untermauert der Präventivmediziner von der Uniformed Services University in Bethesda im US-Staat Maryland seine These durch eine Untersuchung an 98 000 US-Soldaten, die bereits beim Eintritt in die Armee übergewichtig waren.

Hungerreiz wird unterdrückt

Ob sie während ihrer vierjährigen Dienstzeit eine Adipositas (starkes Übergewicht) entwickelten, hing unter anderem davon ab, wo sie stationiert waren. Drei Stützpunkte der US-Armee liegen auf einer Höhe von über 1900 Metern. Hier wurden die Soldaten zu 41 Prozent seltener adipös als Soldaten, die im Flachland kaserniert waren.

Die anorektische (appetithemmende) Wirkung von sauerstoffarmer Luft war

bereits in den 1960er-Jahren an Ratten beobachtet worden. Die Ursache ist nicht genau bekannt. Die vermehrte Bildung von Hormonen wie Leptin, die den Hungerreiz unterdrücken, könnten laut Voss eine Rolle spielen. Der Zusammenhang ist auch anderen Adipositasforschern aufgefallen. Forscher der Universität Grenoble haben im letzten Jahr in der Fachzeitschrift «Obesity Reviews» darüber nachgedacht, ob die Hochgebirgsluft genutzt werden könnte, um adipösen Menschen die Diäten zu erleichtern. Hierbei könnten Länder wie die Schweiz mit ihren Hochgebirgslagen durchaus ins Zentrum des medizinischen Interesses rücken.

An einer Nachfrage dürfte es weltweit auf jeden Fall nicht mangeln. Die Wirksamkeit der Höhenluft müsste jedoch zuerst noch in Studien belegt werden. Epidemiologische Studien liefern bisher nur eine schwache therapeutische Evidenz.