

Die Nuss, die von innen wärmt



Muskatnuss schmeckt hervorragend, etwa an Kartoffelstock. Sie kann aber auch als Verdauungshelfer, Fiebersenker, Einschlafhilfe oder Aphrodisiakum wertvolle Dienste leisten.

Getty

NATURHEILKUNDE Was haben durchzechte Faschnachtsnächte mit Muskatnuss zu tun? Gar nicht mal so wenig: Das Gewürz wirkt gegen innere Kälte, geht Giftstoffen an den Krügen und hilft verdauen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Molukken. Das hört sich an wie der Name einer Guuggenmusig, ist aber in Wirklichkeit die Heimat unseres «Krauts des Monats», der Muskatnuss. Die Molukken, eine indonesische Inselgruppe,



werden nicht zuletzt deshalb auch Gewürzinseln genannt. Traditionellerweise wurde dort die Muskatnuss bei einer Vielzahl von Beschwerden verwendet: bei Problemen mit der Verdauung, bei Rheuma, Husten, Nervosität; ausserdem als Stimulans, Aphrodisiakum und Stärkungsmittel.

Mittlerweile wird der immergrüne Muskatnuss-Baum (*Myristica fragrans* – der Name steht für «duftende Salbe» oder «wohlriechendes Öl») auch in vielen anderen tropischen Regionen angebaut, etwa in Neuguinea und Indien sowie in Afrika und Südamerika. Die Antillen-Insel Grenada hat sogar ein Muskatnuss-Symbol in der Landesflagge.

Die Nüsse (*Myristicae semen*) werden getrocknet und vom Samenmantel befreit. Dann gelangen sie auf die Märkte und in die Küchen dieser Welt. Früher war Muskat eines der teuersten Gewürze in Europa. Es soll im Mittelalter sogar Leute gegeben haben, die eine Muskatnuss um den Hals trugen; zum einen wohl zur Bekundung des eigenen Status, zum anderen auch als eine Art Zauber. Von der Muskatnuss wurde nämlich behauptet, sie wirke gegen die Pest.

Heute denken wir bei der Muskatnuss hauptsächlich ans Kochen: etwa einen Kartoffelstock, gewürzt mit einem Hauch geriebener Muskatnuss. Mein persönlicher Favorit ist Selleriemus mit Muskatnuss. Dazu eine Knolle Sellerie klein schneiden und mit etwa einem Viertel Liter Bouillon weichkochen, dann einen Esslöffel Mandelmus und zwei Messerspitzen Muskatnuss einmengen und mit dem Stabmixer pürieren. Das passt wunderbar zu jeder Art von Fleisch, etwa Rinderbraten oder Hasenrücken.

Vertreibt die Fasnacht

Aber die Muskatnuss bringt mehr als nur feinen Geschmack: Sie entfaltet ihre Heilwirkungen nicht nur dann, wenn sie therapeutisch als Tee oder Teil einer Rezeptur verabreicht wird. Auch als Gewürz zeigt sie sich – wie alle Gewürze – als hilfreich. Gerade jetzt, in den Tagen nach Aschermittwoch, darf man gerne etwas Muskat über die Speisen reiben. Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wärmt sie nämlich von innen und vertreibt die Kälte, die noch von der Strassenfasnacht her in den Knochen sitzt.

In erster Linie wirkt die Muskatnuss auf die Verdauung, regt auch den Kreislauf wieder an und kann sogar schmerzstillende, beruhigende, anti-biotische und fiebersenkende Wirkungen haben. Die TCM nennt das «Inneres/

Li wärmen», was auch nötig ist angesichts dessen, was wir an der Fasnacht getrieben haben: exzessiv gekühlte Getränke zu uns genommen, in der Kälte herumgestanden und vielleicht sogar nasskalte Kleidung getragen. Und dabei euphorisch in den neuen Tag hineingetanz. Eine gewisse Erschöpfung ist da unausweichlich, und die Muskatnuss hilft, diese zu vertreiben.

Gemäss weiteren Quellen soll sie sogar den Abbau von Giftstoffen fördern. Wer zusätzlich zum Fasnachts- Hangover jetzt auch noch über Durchfall klagt, dem kann Muskatnusstee helfen: zweibis dreimal täglich einen Teelöffel geriebene Muskatnuss mit zwei Deziliter heissem Wassers aufgiessen, zehn Mi-

Eine Überdosierung kann schon nach Verzehr einer einzigen Muskatnuss erfolgen.

nuten ziehen lassen, abseihen, trinken. Dies ein paar Tage wiederholen, und der Schwung kommt wieder zurück. Geistig in Schwung kommt man vielleicht durch die Energie-Kekse, die schon Hildegard von Bingen empfohlen hatte. Diese schaffen, wie die Heilkundlerin schrieb, «ein fröhliches Gemüt, frohen Mut, ein fröhliches Herz und stärken die Nerven». Das Rezept findet sich leicht im Internet, und die Kekse schmecken ausgezeichnet.

Weiter wurde Muskat in der europäischen Naturheilkunde als Salbe bei Muskelschmerzen eingesetzt. Weil sie auch entzündungshemmend wirkt, wird die Salbe bei Entzündungen von Ge-

lenken und Muskeln, Rheuma und Verstauchungen eingesetzt. Das ätherische Öl der Muskatnuss ist übrigens auch ein Bestandteil von Kräuterbonbons, Erkältungssalben und Massageölen.

Etwas für die Manneskraft

Auch in der indischen Medizin Ayurveda kommt Muskatnuss zum Einsatz, zum Beispiel als Salbe gegen Hautleiden wie Flechten. Auch um Kopfschmerzen zu vertreiben oder einen Mangel an Manneskraft anzugehen, wird Muskat herbeigezogen. Zudem als Schlafhilfe: vor dem Zubettgehen eine Messerspitze geriebene Muskatnuss in ein bis zwei Deziliter Milch aufkochen und trinken, und der Schlaf soll ruhig und tief werden.

Nimmt man Muskatnuss zu hoch dosiert zu sich, kann es zu Vergiftungen kommen: Eine Überdosierung kann schon nach Verzehr einer einzigen Muskatnuss erfolgen und führt zu Übelkeit, Rötung und Schwellung des Gesichts, Harndrang, zu Bewusstseinsveränderungen oder im schlimmsten Fall gar zu intensiven Halluzinationen. Es ist umstritten, ob diese halluzinogene Wirkung von den Inhaltsstoffen Safröl, Elemicin und Myristicin verursacht wird oder ob sie eine Folge der Vergiftung ist, denn solche Wirkungen treten nicht bei jeder Überdosierung auf. Auf alle Fälle: Finger weg von zu viel Muskatnuss! Wer jedoch die für Gewürze üblichen Mengen verwendet, hat keine Nebenwirkungen zu befürchten. Schwangere sollten Muskatnuss allerdings besonders sparsam einsetzen wegen ihrer menschenverträglichkeitsfördernden Eigenschaft.

HINWEIS

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

Eisprung verändert Konsumverhalten

pte. An fruchtbaren Tagen werden Frauen ihren Lieblingsprodukten untreu und sehnen sich nach Abwechslung. Zu diesem Schluss sind Forscherinnen der University of Texas at San Antonio gekommen. Biologische Vorgänge im Körper verändern in erster Linie die Auswahlmechanismen von potenziellen Partnern, in zweiter Linie aber auch das Konsumverhalten. «Wie Fischer, die ein grosses Netz auswerfen,

KALEIDOSKOP

werfen Frauen während des Eisprungs ein grosses Netz bei der Partnersuche aus, um die Anzahl möglicher Verehrer zu erhöhen», so Studienleiterin Kristina Durante. «Und dieses Verlangen nach Abwechslung in der Männerwelt während des Eisprungs führt zu einer abwechslungsreichen Grundeinstellung, die auch in die Welt der Konsumgüter übergreift.» Dieses Verlangen war bei Frauen, die in einer stabilen und glücklichen Beziehung leben, weit weniger stark ausgeprägt. Wie biologische Vorgänge das Konsumverhalten beeinflussen, soll weiter erforscht werden. Durante: «Für etwa eine Woche pro Monat könnten viele Frauen besonders empfänglich für Angebote von rivalisierenden Marken sein.»

Mehr Mutationen in Teenager-Sperma

pte. Eine Untersuchung von 24 097 Eltern und ihren Kindern zeigt, dass die Kinder von Teenager-Vätern unerwartet viele DNA-Mutationen aufweisen. «Die Samen von Teenagern haben offenbar rund 30 Prozent mehr Erbgutveränderungen als die von 20 Jahre alten Männern», erläutert Heidi Pfeiffer, Direktorin des Instituts für Rechtsmedizin an der Uniklinik Münster. «Das ist ein möglicher Grund dafür, dass Kinder von Teenager-Eltern ein höheres Risiko für Autismus, Schizophrenie, Spina bifida (Wirbelspalt), geringes Geburtsgewicht und sonstige Geburtsdefekte haben.» Für die im Fachjournal «Proceedings of the Royal Society B» veröffentlichte Studie haben die Forscher Mikrosatelliten untersucht. Das sind sehr kurze DNA-Sequenzen, die sich im Erbgut eines Organismus mehrfach wiederholen. Ein überraschendes Ergebnis der Studie ist, dass sich schon bei Teenager-Vätern fast sieben Mal so viele Mutationen finden wie bei Teenager-Müttern. Vielleicht sei der DNA-Vervielfältigungsmechanismus zu Beginn der männlichen Pubertät besonders fehleranfällig, folgern die Forscher.

Mittagsschlafchen sind nur für Babys wirklich sinnvoll

SCHLAF Für Babys sind Mittagsschlafchen gesund. Bei über Zweijährigen sollte besser darauf verzichtet werden. Dies aus gutem Grund.

Das Mittagsschlafchen gehört nicht nur für Babys, sondern auch noch für viele Kleinkinder zum täglichen Ritual und gilt als förderlich für die gesunde Entwicklung. Sind die Kleinen allerdings älter als zwei Jahre, kann die mittägliche Ruhepause der nächtlichen Schlafdauer und -qualität eher abträglich sein. Das zeigt eine Metastudie australischer Psychologen, die verschiedene ältere Studien zur Schlafqualität von Babys und Kleinkindern analysierten. Die positive Wirkung des Mittagsschlafs kann dann ins Gegenteil umschlagen und die Nachtruhe beeinträchtigen, berichten die Forscher im Fachblatt «Archives of

Disease in Childhood». Sie empfehlen, bei Vorschulkindern mit Schlafschwierigkeiten die Mittagsschlafgewohnheiten zu prüfen.

«Der Einfluss des nächtlichen Schlafs auf die Entwicklung und Gesundheit von Kindern ist zunehmend besser belegt», schreiben Karen Thorpe von der Queensland University of Technology und Kollegen. Bisher gebe es allerdings keine zufriedenstellenden Beweise für den Nutzen des Mittagsschlafs, nachdem sich der nächtliche Schlaf gefestigt hat. Um dieser Fragestellung näher auf den Grund zu gehen, hatten die Forscher elektronische Datenbanken nach passenden Studien zum Thema Mittagsschlaf bei 0- bis 5-Jährigen durchsucht. Schliesslich gingen 26 Studien in ihre Analysen ein. Die Erhebungen unterschieden sich zwar in Aufbau und Qualität, hatten aber allesamt mögliche Auswirkungen von Mittagsschlaf auf verschiedene Aspekte untersucht: auf nächtlichen Schlaf, Verhalten, Kognition und körperliche Gesundheit.

«Die grösste Übereinstimmung bestand in einem Zusammenhang zwischen Mittagsschlaf und späteren und kürzeren Schlafenszeiten sowie einer schlechteren Qualität des nächtlichen Schlafs», schreiben die Psychologen. Dies mache sich besonders stark und zunehmend jenseits eines Alters von zwei Jahren bemerkbar.

Entwicklungsfördernd

Die Ergebnisse zu Verhalten, Gesundheit und geistiger Entwicklung waren dagegen weniger eindeutig als diejenigen zu Dauer und Qualität des Schlafs. Das liege vermutlich daran, so die Forscher, dass die einzelnen Studien unterschiedlich aufgebaut waren und es grosse Variationen gab, etwa was das Alter und die Mittagsschlafgewohnheiten betraf. Es gebe Bedarf für systematisch angelegte Studien hoher Qualität, in denen die Auswirkungen des Mittagsschlafs auf vielfältige Aspekte untersucht werden, darunter Lernen, Verhalten und Gesundheit.



Mittagsschlaf: Ob er hilft, kommt aufs Alter des Kindes an.

Getty

Ein Mittagsschlaf tut Babys erwiesenermassen gut, fördert Entwicklung und Gesundheit. Viele Eltern und auch Betreuungseinrichtungen halten den Tagesablauf mit Ruhepause auch im Kleinkindalter oder sogar bis ins Vorschulalter weiterhin aufrecht. Es gebe durchaus Empfehlungen, schreiben die Forscher, die einen Mittagsschlaf auch im Vorschulalter als gesundheitsförderndes Mittel vorschlagen. Wenn das Kind ab nachts durchschläft und dann nachmittags gar nicht mehr schlafen möchte oder abends Schwierigkeiten mit dem Einschlafen hat, so zeigt die Metastudie, spricht absolut nichts dagegen, die Mittagsruhe einfach abzuschaffen.

Letztlich ist jedoch naheliegend: Jedes Kind ist anders, und jedes hat auch ein unterschiedliches Schlafbedürfnis. So sollte jeder individuell nach den Bedürfnissen seines Kindes entscheiden, ob ein Mittagsschlafchen noch Sinn macht oder eher nicht.

CORNELIA DICK-PFAFF/WSA
wissen@luzernerzeitung.ch