

Sie wirkt völlig beruhigend

NATUR Schon die Indianer wussten es: Die Passionsblume stärkt die Nerven, löst Ängste und regt die Fantasie an.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Es gibt viele Kräuter, die beruhigend wirken. Doch die Passionsblume leistet hier Grossartiges, insbesondere die *Passiflora incarnata*. Über 500 Arten umfasst die Familie der Passionsblumengewächse (Passifloraceae). *Passiflora incarnata* ist diejenige, die auch in der Heilkunde verwendet wird. Ihr Lebensraum sind die südöstlichen Staaten der USA bis Argentinien und Brasilien, kultiviert wird sie in den Gärten Europas, auch in



Indien. Und sie blüht nur einen einzigen Tag, irgendwann zwischen Juli und Oktober. Wer sie sehen möchte, geht am besten in einen botanischen Garten, zum Beispiel nach Basel.

Namensdeutung

Ihr Name setzt sich zusammen aus drei lateinischen Wörtern: «Passio», was in diesem Fall vermutlich weniger als Leidenschaft denn als Leiden zu übersetzen ist; «flora» ist die Blume. «Incarinata» heisst «fleischgeworden». Zusammen mit «Passiflora» gibt das einen religiösen Bezug: Als die Siedler nach Nordamerika kamen, erkannten vor allem die christlichen Missionare beim Betrachten dieser Blume «das fleischgewordene Leid», weshalb der spanische Arzt und Botaniker Nicolás Monardes (1493–1588) der Pflanze diesen Namen gab, als er sie in Peru entdeckte hatte: So kann die Nebenkronen als Dornenkronen betrachtet werden, die fünf Staubblätter als Wundmale, die drei Narben als Kreuznägeln und die Sprossranken als Geisseln.

Gegen die Angst der Soldaten

Doch die Pflanze schafft nicht Leid, sie lindert es. Schon die Indianer zogen medizinischen Nutzen aus ihr: Zum Beispiel sollen Wurzelstückchen im Wasser das Blut gestärkt haben, erhitzt als Tee halfen sie bei Leberproblemen und als Wickel mit Wurzelbrei bei Schnittwunden.

Die Siedler wiederum bereiteten aus *Incarinata* Aufgüsse zu, die sie zur Beruhigung einnahmen, etwa bei Nervosität oder Schlafstörungen. Für diese Aufgüsse verwendeten sie getrocknete Blätter. Bald wurde eine ganze Reihe von Indikationen genannt: zum Stärken und Beruhigen von Nerven, als Schlafmittel und bei Krämpfen, ja auch gegen Durchfall und epileptische Anfälle.

Passiflora incarnata hat eine derart



Speziell schöne Pflanze mit speziellem Namen und auch speziellen Heilkräften: Passionsblume (*Passiflora incarnata*).

Getty

beruhigende Wirkung, dass sie sogar als Mittel gegen Angst eingesetzt werden kann. Anscheinend ist deshalb *Incarinata* während des Ersten Weltkrieges auch Soldaten verabreicht worden.

Heute werden das ganze oder geschnittene, getrocknete Kraut und die frischen oberirdischen Teile therapeutisch verwendet, zum Beispiel in der Homöopathie potenziert als Beruhigungsmittel bei Unruhe und gestörtem Schlaf sowie bei Krämpfen. Auch bei leichten Depressionen, Hysterie, spastischem Asthma und Neuralgien bietet sich *Incarinata* an sowie dazu, die Stimmung aufzuhellen und die Fantasie anzuregen.

Tee, Tropfen, Sitzbad

Dazu machen Sie sich einen Tee oder nehmen Tropfen. So gehts: In der Apotheke holen Sie sich getrocknetes *Passiflora-incarnata*-Kraut mit Blüten (*herba cum flos. sicc.*). Am Abend übergiessen Sie einen gehäuften Teelöffel davon mit 2 dl kochendem Wasser und lassen das Ganze zehn Minuten ziehen. Jetzt abseihen und in langsamen Schlucken möglichst warm trinken. Das kann man über vier bis sechs Wochen so halten.

Incarinata-Tropfen, ebenfalls in der Apotheke erhältlich, verdünnt man mit

Wasser: Dreimal täglich nimmt man eine halbe Stunde vor oder eine Stunde nach dem Essen je 25 Tropfen.

Wer die indianischen Ideen zur Wundheilung für sich nutzen möchte, kann ein Sitzbad nehmen, zum Beispiel bei Hämorrhoiden. Dazu giesst man fünf Esslöffel des getrockneten Krautes mit drei Litern heissem Wasser auf, lässt es ziehen, bis es angenehm warm ist, und seilt es in das Sitzbad ab. Alternativ kann man sich auch mit diesem Wasser waschen.

Für nervöse Kinder

Incarinata hilft überdies Kindern, zum Beispiel übermühten oder ängstlichen. Für Kinder sind die Tropfen geeignet. Die Anzahl Tropfen entspricht dem Alter des Kindes. Für ein achtjähriges Kind übergiesst man morgens und abends also acht Tropfen einer *Passiflora-incarnata*-Urtinktur mit etwas kochendem Wasser. Das Wasser sollte wirklich kochen, damit der Alkohol entweicht.

Zu den Inhaltsstoffen der *Incarinata* gehören vor allem Flavonoide, zum Beispiel Apigenin und Luteolin. Beide können antioxidativ und entzündungshemmend wirken sowie das Immunsystem unterstützen.

Passiflora incarnata wird auch in der westlichen Ausprägung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verschrieben. Nach dieser Lehre wirkt *Incarinata* auf die Funktionskreise Herz, Leber, Lunge und Niere. Vor allem aber unterstützt *Incarinata* die Shen-Seele. Wenn mit ihr etwas nicht in Ordnung ist, äussert sich das in Nervosität, Unruhe und unbegründeter Angst. Ist mit dem Shen alles klar, sind unsere Gefühle ausgewogen und unsere Gedanken klar. Jetzt leuchten unsere Augen, wir sind voller Lebensfreude. Ausserdem wirkt *Incarinata* auf den Funktionskreis Herz, dem Sitz des Shen.

Wer sich *Passiflora incarnata* – diese ganz andersartige Schönheit – auf den Balkon oder in den Garten holen möchte: Sie hält Temperaturen von bis zu minus 15 Grad aus. Zwar können Blätter und Blüten absterben, aber dank ihrer hauptsächlich unterirdischen Vermehrungsweise wird man bald wieder Freude an ihr haben.

HINWEIS

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

Bluttest erkennt Brustkrebs-Rückfall

pte. Laut einer Studie des britischen Institute of Cancer Research könnte ein Bluttest Leben retten, indem ein Rückfall nach der Krebsbehandlung früh erkennbar wird. Die Wissenschaftler konnten Spuren von Brust-

KALEIDOSKOP

krebs acht Monate vor dem Zeitpunkt nachweisen, an dem eine derartige Diagnose normalerweise gestellt werden kann. Der Test bei 55 speziell rückfallgefährdeten Patientinnen erkannte 12 von 15 neu aufgetretenen Krebserkrankungen, wodurch auch eine frühe Behandlung eingeleitet werden konnte. Bei den restlichen drei Patientinnen hatte sich der Krebs in das Gehirn ausgebreitet. In diesen Fällen dürfte die Blut-Hirn-Schranke verhindert haben, dass die Krebsfragmente ins Blut gelangten und für den Test messbar wurden. Laut den Forschern dürfte es noch einige Zeit dauern, ehe der Test in Spitälern eingesetzt werden kann.

Alkohol macht nicht schöner

pte. Entgegen einem weit verbreiteten Irrglauben macht Alkoholkonsum die Mitmenschen nicht attraktiver. Zu diesem Schluss kommt eine Studie von Forschern der Bristol University. An der Erhebung haben



311 Personen teilgenommen, die in drei verschiedenen Pubs Alkohol konsumieren und dann ihr Gegenüber bewerten sollten. Den Ergebnissen zufolge gibt es keinen Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und der wahrgenommenen Attraktivität. Die Wissenschaftler weisen aber darauf hin, dass bei den Testpersonen der Alkoholspiegel bei dieser Untersuchung relativ niedrig gewesen ist. «Es ist möglich, dass Alkohol die Wahrnehmung von Attraktivität erst bei einem höheren Alkoholpegel beeinflusst.»

ANZEIGE

Lucerne University of Applied Sciences and Arts

HOCHSCHULE LUZERN

Wirtschaft

Certificate of Advanced Studies

CAS Leadership

Kompaktes CAS-Programm für Führungskräfte der mittleren Managementebene aus Wirtschaft, Verwaltung, Gesundheits- und Sozialwesen.

Info-Veranstaltungen

8. September und 20. Oktober 2015 um 18.15 Uhr in Luzern

www.hslu.ch/leadership

FH Zentralschweiz

Hausstaub weist auch auf das Geschlecht hin

MIKROBEN US-Forscher haben Bakterien und Pilze aus Wohnungen unter die Lupe genommen. Das erlaubt Rückschlüsse auf die Bewohner.

In unserer Wohnung sind wir immer Mikroben ausgesetzt, die in der Raumluft schweben oder sich im Staub auf Oberflächen abgelagert haben. Diese stammen entweder aus der Umgebung des Hauses und sind durch die Luft oder mit Erdpartikeln hineingelangt, oder sie wurden von Menschen und Tieren in den Wohnräumen freigesetzt. Darunter können Bakterien sein, die Infektionen verursachen, oder Schimmelpilze, die Allergien auslösen.

Der Kontakt mit harmlosen Keimen kann aber auch nützlich sein, indem er

bei Kleinkindern die Entstehung von Allergien verhindert.

Im Hinblick auf diese gesundheitliche Bedeutung haben jetzt amerikanische Biologen das Artenspektrum von Pilzen und Bakterien aus fast 1200 Wohnungen analysiert. Dabei zeigten die gefundenen Pilzarten einen engen Zusammenhang mit der geografischen Lage des jeweiligen Wohnortes. Das Artenspektrum der Bakterien dagegen lieferte Hinweise darauf, ob mehr Männer oder Frauen dort leben und welche Haustiere es gibt, berichten die Forscher im Fachblatt «Proceedings of the Royal Society B». Ihre Erkenntnisse könnten auch für forensische Untersuchungen nach kriminellen Handlungen nützlich sein.

Pilze meistens von aussen

Die Keimspektren im Staub der Aussentüren unterschieden sich deutlich von denen im Innenbereich. Bei den Pilzen war dieser Unterschied aber ge-

ringer als bei den Bakterien. Die meisten Pilzarten in den Innenräumen stammten offenbar aus der äusseren Umgebung des Hauses. Aus der geografischen Lage und dem Klima des Wohnortes liess sich beispielsweise vorhersagen, welche Arten von allergieauslösenden Schimmelpilzen in der Wohnung zu erwarten waren.

Anders bei den Bakterien: Deren Artenspektrum in den Innenräumen hing viel eher mit den Hausbewohnern zusammen, auch den tierischen. Ein grosser Anteil gewisser Bakterien liess mit 92-prozentiger Sicherheit auf einen Haushalt mit Hund schliessen, weil diese in dessen Speichel und Kot vorhanden sind. Lebte eine Katze in der Wohnung, gelang eine Vorhersage mit einer Sicherheit von 83 Prozent.

Mehr Hautschuppen von Männern

Waren mehr Männer als Frauen Mitglied der Wohngemeinschaft, fanden

sich in erhöhter Zahl Hautbakterien wie *Dermabacter* und *Corynebacterium* im Staub. Das wäre dadurch zu erklären, dass Männer grössere Mengen an Hautkeimen mit den Hautschuppen abstoßen als Frauen. Überwog die Zahl der Frauen, äusserte sich das in höheren Keimzahlen an Milchsäurebakterien der Gattung *Lactobacillus*. Diese stammen hauptsächlich aus der Vaginalflora. *Lactobacillus*-Bakterien im Hausstaub könnten eine Schutzwirkung auf die Entwicklung von Allergien und Asthma haben, schreiben die Autoren.

«Wer sich zu Hause anderen Pilzarten aussetzen will als bisher, der sollte am besten umziehen – und zwar möglichst weit weg. Wer etwas daran ändern will, welche Bakterienarten in seiner Wohnung leben, der muss sich nur neue Mitbewohner suchen», so die Forscher.

JOACHIM CZICHOS
wissen@luzernerzeitung.ch