

Für Kopf, Knochen, Kreativität

HEILKUNDE Bei Migräne, offenen Beinen und Erkrankungen der Geschlechtsorgane kann die Clematis helfen. Jetzt beginnt ihre Blütezeit und mit ihr hoffentlich der Sommer.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Ob sie jetzt dann blüht? In diesem kalten und nassen Sommer? Die Aufrechte Waldrebe mag es ja eher warm und trocken. Hier in der Schweiz finden wir sie in lichten Wäldern im Mittelwallis und im Tessin, ansonsten eher im südlichen und östlichen Europa, bis hin ins nördliche Asien. Die Clematis jedoch, die viele Leute auf ihrem Balkon pflegen, ist meist entweder eine Clematis vitalba, eine Gemeine Waldrebe, oder eine Clematis hybride, eine der vielen Kreuzungen, von denen einige sogar bis



in den September blühen. In der Naturheilkunde wird jedoch die Clematis recta eingesetzt, die im Gegensatz zur Gemeinen und der hybriden Waldrebe aufrecht wächst, bis zu anderthalb Meter hoch. Clematis stammt vom lateinischen Wort clema, Ranke, und recta heisst aufrecht.

Erst im Mittelalter eine Heilpflanze

In der Antike nahm man wohl nur ihre Schönheit zur Kenntnis, denn erst im 13. Jahrhundert wurde die Pflanze in einem kräuterkundlichen Buch erwähnt, und zwar im «Circa Instans». Dieses «Buch der einfachen Medizin» enthält über 250 Pflanzenbeschreibungen. Autor ist höchstwahrscheinlich der Arzt Matthaeus Platearius aus Salerno, Spross einer Ärztfamilie. Matthiolus wiederum – Pietro Andrea Mattioli, ein Arzt des 16. Jahrhunderts aus Siena – empfahl Clematis recta gegen Gliederschmerzen, Probleme mit dem Harnlassen und «Lendensteine», was wohl Nierensteine meint.

Anton von Störck, Leibarzt der österreichischen Kaiserin Maria Theresia, entdeckte die Clematis recta neu, nachdem sie etwas in Vergessenheit geraten war. In einer Abhandlung von 1769 empfahl Störck die Blätter gegen venerische Krankheiten, Knochenschmerzen, Geschwüre, Karzinome, Krätze, Melancholie und starke Kopfschmerzen; den Saft sogar gegen Krebs, das frische Kraut als blasenziehendes Mittel.

Heute wird die Aufrechte Waldrebe nur noch in spagyrischen Zubereitungen, in Tinkturen oder einem Absud der getrockneten Blätter oder Wurzeln verschrieben. Grund ist das Protoanemonin, das die frische, nicht getrocknete Pflanze enthält und ihr wohl auch den Übernamen «Brennkraut» gegeben hat: Protoanemonin reizt sowohl Schleimhäute als auch die Haut, und das ziem-



Die Clematis recta oder auch Aufrechte Waldrebe mag es warm: In der Schweiz ist sie im Wallis und im Tessin zu finden. PD

lich stark. Es kann sogar zur Bildung von Bläschen und Verätzungen führen, die schwer heilen. Eine Eigenschaft übrigens, die sich Bettler zunutze machten, um mit von Bläschen übersättem Gesicht und Armen mehr Almosen zu erhalten. Eingenommen, schädigt Protoanemonin Magen- und Darmtrakt sowie die Harnwege.

Vorsicht: Nur getrocknet nutzen

Protoanemonin jedoch ist in spagyrischen Zubereitungen nicht mehr enthalten, ebenfalls nicht in getrockneten Pflanzenteilen. Vorsicht also mit der frischen Pflanze: weder essen noch auspressen oder den Saft auf die Haut geben. Auch nicht mit Fingern, die im Kontakt mit dem Saft waren, die Augen reiben. Genau dieser Umstand, dass die Clematis die Augen stark tränen lässt, führte in der Homöopathie zur Anwendung bei Augenentzündungen mit Tränenfluss: Die Homöopathie heilt Gleiches ja mit Gleichem.

Schulmedizinische Medikamente und Pharmazeutika mit Clematis gibt es nur wenige, so gegen rheumatische Schmerzen, Migräne, Kopfschmerzen und zur Heilung von Krampfadern. In der Kosmetik ist sie Teil einiger Cremes, die zur Straffung der Haut beitragen sollen.

Die Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) wendet hauptsächlich die getrockneten Blätter an, und zwar als Aufguss bei Hautausschlägen, Anschwellungen der Leisten, Flechten und Skabies, also Krätze, sowie bei

ständigem Blasendrang. Ferner bei Syphilis, Hodenschwellungen und -verhärtungen, bei Prostatavergrößerung und Samenstrangentzündung. Hin und wieder verwendet die TEN auch Zubereitungen aus der frischen Pflanze, gerade bei Erkrankungen der männlichen Geschlechtsorgane, dann aber in sehr schwachen Dosierungen.

Warm, scharf und salzig

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht die Clematis recta als warm, scharf und salzig, mit Wirkung auf die Funktionskreise Leber, Niere und Lunge. Die Wärme hilft, «Wind-Kälte/Hitzenässe» zu eliminieren, wie die TCM es nennt: um also gegen Beschwerden und Erkrankungen wie Arthritis, Rheuma, Knochen- und Gelenkschmerzen sowie Neuralgie vorzugehen.

Ihre Schärfe lässt die Clematis das Qi, also die Energie, «regulieren und bewegen», was die Pflanze zu einem guten Kraut bei Kopfschmerzen und Migräne macht. Die Schärfe der Clematis fördert den Fluss des Qi, ist also vor allem dann angezeigt, wenn das Qi blockiert ist oder sogar – wie so oft im Fall von Kopfschmerzen oder Migräne – «rebelliert», so die TCM-Sprache. TCM-Therapeuten kombinieren meistens mehrere Kräuter zu einer Tinktur.

Umschläge oder Wickel

Eingesetzt wird die Clematis auch, um «Nässe/Feuchtigkeit aufzulösen/zu transformieren», also bei nässenden

Ekzemen, offenen Beinen, Geschwüren, Krampfadern, Prostataentzündung oder bei Drüenschwellungen. In diesen Fällen kommt weniger die Tinktur zum Einsatz, vielmehr werden Umschläge oder Wickel aus dem Sud der getrockneten Wurzeln gemacht.

Die Clematis ist übrigens auch eine der fünf Bach-Blüten in der Notfalltropfen-Mischung, die von vielen in akuten Situationen eingesetzt wird. In dieser Mischung hat Clematis die Funktion, das Wegtreten in die Bewusstlosigkeit zu vermeiden. Clematis holt einen aus Sicht der Bach-Blütentherapie in die Realität zurück. Als einzelne Bach-Blüte wird sie Tagträumern empfohlen, Personen, die dazu neigen, aus der Realität in eine Fantasiewelt zu entfliehen.

Die Fantasie wahr werden lassen

Clematis soll helfen, die Fantasien kreativ zu nutzen, kein verhaltener Künstler zu werden, nicht auf dem Sofa vor dem Fernseher festzukleben, sondern das Potenzial endlich zur Entfaltung zu bringen. Wie dieser Sommer, der erst noch eine Fantasie ist. Wie schön, dass sie jetzt blüht, die Clematis, und uns endlich den Sommer bringt.

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». www.heilpraktikerschule.ch

Kein Fortschritt bei tückischem Krebs

pte. Krebs der Bauchspeicheldrüse (Pankreaskarzinom) könnte schon im Jahr 2030 von der bisher viert- zur zweithäufigsten Krebstodesursache in der westlichen Welt werden. Das prognostiziert eine Hochrechnung

KALEIDOSKOP

des Pancreatic Action Network. Die Ursache dafür liegt in der zunehmend besseren Prognose anderer Tumore. Hingegen bleibe die Früherkennung und Therapie des Pankreaskarzinoms vermutlich auch in den nächsten 20 Jahren ungünstig, sagen Fachärzte. Die Forschung sei kaum weitergekommen. Das Fünfjahresüberleben liege unabhängig von der Behandlung bei 8 Prozent. Hauptproblem: Treten Beschwerden auf, ist dieser Krebs häufig schon in einem fortgeschrittenen Stadium. Eine Operation, die in einem Frühstadium noch Erfolg bringen könnte, ist dann nicht mehr möglich. Auch die heute verfügbare Bildgebung ist nicht in der Lage, mit ausreichender Sensitivität und Spezifität ein Pankreaskarzinom frühzeitig zu diagnostizieren.

Plastikspielzeug: Viren überleben

pte. Viren mit Virushülle, wie etwa das Grippevirus, können stundenlang auf Plastikspielzeug überleben. Damit wird eben dieses Spielzeug für Kinder zum unterschätzten Infektionsrisiko. Das belegt eine Studie von Forschern der Georgia State University. Im Experiment waren teils noch nach einem ganzen Tag infektiöse Viren auf einem Spielzeug zu finden. Das Team mahnt daher zu mehr Vorsicht mit Spiel-



zeug, beispielsweise in Arztpraxen. Eine grosse Rolle spielt offenbar die relative Luftfeuchtigkeit. Bei 40 Prozent konnte das Forscherteam nach zehn Stunden zwar noch infektiöse Viren, aber nur noch ein Millionstel der ursprünglichen Menge nachweisen. Bei 60 Prozent Luftfeuchtigkeit war selbst nach einem Tag noch ein volles Prozent der Viren aktiv.

Dass Spielzeug ein Infektionsrisiko sein kann, war zwar schon bekannt. Neu ist hingegen der Erkenntnis, wie lange gängige Viren auf Spielzeug überleben können. «Wir denken, Eltern, Kitas, Arztpraxen und andere Orte, an denen Kinder Spielzeug teilen, müssen irgendeine Strategie umsetzen, damit das Spielzeug kein Reservoir für Krankheiten bildet», sagen die Forscher.

Wechselstrom gegen grünen Star

pte. Nur zehn Tage Behandlung mit kleinsten Wechselstrom-Impulsen hat bei Patienten von grünem Star (Glaukom) zur Aktivierung von Restleistungen und Verbesserungen der Lebensqualität wie Sehschärfe, Lesen, Mobilität und Orientierung im Raum geführt. Das zeigt eine Studie der Universität Magdeburg. Die Stimulation erfolgte durch Platzierung von Elektroden auf der Haut in der Nähe der Augen, über die der Wechselstrom täglich während 50 Minuten verabreicht wurde. «Die Wechselstrombehandlung ist ein sicheres und wirksames Mittel zur Wiederherstellung von Sehleistungen nach Schädigung des Sehnervs über eine Beeinflussung der Hirnplastizität und Reorganisation von Hirnnetzwerken», so Studienleiter Bernhard A. Sabel.

Singles: Wenn die Liebe auf sich warten lässt

BEZIEHUNGEN 1,5 Millionen Schweizerinnen und Schweizer sind Singles. Obwohl allein leben auch Vorteile hat, überwiegen für viele die Nachteile.

red. In der Schweiz lebt zirka jeder fünfte Mensch zwischen 18 und 69 Jahren als Single. Manche wählen diese Lebensform freiwillig, und sie sind aus gutem Grund zufrieden damit. Für andere dominieren dagegen die Nachteile des Alleinseins, das bei ihnen denn auch meist nicht freiwillig ist. Sie sind teilweise seit Jahren auf der Suche nach der grossen Liebe.

Eine im Auftrag von Mazda Speed Dating durchgeführte Studie des Marktforschungsunternehmens GfK Switzerland brachte einige interessante Resultate hervor. Teilgenommen haben 1001 Singles im Alter von 18 bis 60 Jahren aus der Deutsch- und Westschweiz. Der Anteil Männer und Frauen war gleich hoch. Bezüglich ihrer sexuellen Orientierung gaben 86,5 Prozent der Befragten an, heterosexuell zu sein, 6,9 Prozent sind homosexuell, und 6,6 Prozent machten dazu keine Angabe.

Die wichtigsten Erkenntnisse

- Rund 54 Prozent der Singles sind seit mehr als drei Jahren allein stehend.
- Hauptgrund für das Single-Dasein: das Warten auf den richtigen Partner. Ein Fünftel sagt von sich selbst, zu hohe

Ansprüche zu haben. Dabei fällt auf, dass Frauen signifikant häufiger hohe Ansprüche sowie Bindungsangst als Gründe für ihr Alleinsein nennen.

- Grösster Vorteil: Unabhängigkeit, mehr Freiheiten, mehr Zeit für Freunde und Familie, keine Eifersuchtszenen.
- Grösste Nachteile als Single: fehlender gegenseitiger Halt/Unterstützung, fehlende Sexualität/Intimität. Es zeigten sich Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Weit mehr Männer geben fehlende Sexualität als grössten Nachteil an. Weibliche Singles nennen dagegen deutlich häufiger den fehlenden gegenseitigen Halt als wichtigsten Nachteil.
- Das machen Singles falsch: Männer nennen Lästereien, nicht authentisches Auftreten und vorgreifende Lebensziele als No-Gos für ein erstes Date. Frauen

dagegen empfinden plumpe Annäherungsversuche oder Berichte über sexuelle Vorlieben als unangebracht.

- Wünsche an den Partner: Aufrichtigkeit, Authentizität («nicht verstellen»), Zuverlässigkeit, Sinn für Humor, charmanter Umgang, gewisse Reife. Verzichten beim ersten Date sollte man auf Geschichten über ehemalige Partner. Negative Aussagen zu Verflorenen werden von Singles nicht goutiert.

Zentralschweizer sympathisch

Hoffnung gibt es für Singles aus der Zentralschweiz. In der Umfrage wurden sie als die «sympathischsten» eingestuft, gefolgt von Singles aus dem Raum Bern, dem Mittelland und dem Raum Zürich.