

Gute Nacht Schlafmützchen

NATURHEILKUNDE Wenn man nach den Ferien wieder in der Hektik des Alltags landet, ist der Goldmohn das ideale Kraut. Das verrät schon sein Übername: Schlafmützchen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Aus zwei Gründen trägt der Goldmohn seinen Übernamen: Wenn er seine Blüten geschlossen hat, sieht er aus wie eine dieser Schlafmützen aus alten Filmen. Und in der Naturheilkunde wird er genutzt, um zu beruhigen, insbesondere bei nervöser Anspannung und bei Schlaflosigkeit.

Der Goldmohn ist neu bei uns in Europa, eigentlich stammt er aus Kalifornien. Entdeckt wurde er um 1815 von



einem Mitglied einer russischen Schiffs-Expedition, die dort Halt machte, um Gegend, Pflanzen und Tiere zu erkunden. Der Entdecker benannte die Pflanze zu Ehren des Schiffarztes Johann Friedrich von Escholtz: *Eschscholzia californica*. Die Verdoppelung des «sch» kam durch die Übertragung ins Russische und die Rückübersetzung zu Stande. Von Kalifornien trat der Goldmohn seine Reise in die Welt an, meistens per Schiff, oft als blinder Passagier: Viele Schiffe nahmen Sand als Ballast mit, und in diesem Sand steckten Samen des Goldmohns. Bereits 1825 war *Eschscholzia californica* in englischen Gärten anzutreffen. Heute ist sie als Zierpflanze in ganz Europa beliebt, auch wild ist sie zu finden.

Heilkraut – oder mehr Giftkraut?

Erschrecken wird, wer auf Wikipedia den Goldmohn nachschlägt: Da steht, dass er die «Giftpflanze des Jahres 2016» ist. Seit 2005 ernannt der Botanische Sondergarten in Hamburg-Wandsbek eine Pflanze, um auf ihre Giftigkeit hinzuweisen. Persönlich scheint mir das im Falle des Goldmohns übertrieben. Wer ihn isst, auch Kinder, wird schlimmstenfalls unter Übelkeit und vielleicht Erbrechen leiden.

Wichtiger scheint es mir, vor wirklich giftigen Pflanzen zu warnen, vor dem Maiglöckchen zum Beispiel, zumal es mit dem ungiftigen und unbedenklichen Bärlauch verwechselt werden kann. Immerhin, das Maiglöckchen war 2014 «Giftpflanze des Jahres». Mir scheint, dass die Gefahr besteht, dass durch das Hinweisen auf weniger giftige Pflanzen die wirklich giftigen verharmlost werden. Weder auf der offiziellen Liste giftiger Pflanzen Deutschlands noch auf der Website des Schweizerischen Toxikologischen Informationszentrums ist etwas über Goldmohn zu finden.

Dass der Goldmohn als zumindest leicht giftig bezeichnet werden kann, liegt an seinen Alkaloiden, und bei diesen Stoffen gilt es tatsächlich aufzupassen: Morphin ist zum Beispiel ein Alkaloid. Es gibt noch viele weitere,



Sieht aus wie die Schlafmütze aus einem alten Film und wirkt auch so: Goldmohn hat aber noch andere Qualitäten. Getty

solche, die sogar einen Tod durch Atemlähmung herbeiführen können wie das Colchicin der Herbstzeitlosen. Der Goldmohn enthält vor allem die Alkaloide Californidin, Protopin, Escholzine und Allocryptopin. Doch obwohl alle seine Teile solche Alkaloide enthalten, wirkt der Goldmohn nur schwach narkotisch und führt maximal zu Übelkeit und Erbrechen. Ähnlich, wie zu viel Kaffee und auch das Rauchen Übelkeit verursachen können: Koffein und Nikotin sind ebenfalls Alkaloide.

Kein Rausch- und Suchtmittel

Der Goldmohn wirkt übrigens nicht als Rausch- beziehungsweise Suchtmittel wie sein Verwandter, der Schlafmohn, *Papaver somniferum*. Aus diesem wird ja Opium hergestellt. Vielmehr wirkt Goldmohn ganz anders: Er normalisiert die Psyche, wirkt ausgleichend, relati-

viert Überspanntheiten, Nervositäten und Aufregungen, lässt dadurch gut schlafen. Dabei unterstützt ihn seine leicht narkotisierende und krampflösende Wirkung. Bereits die Ureinwohner Kaliforniens und Mexikos haben sich diese Wirkung zu Nutze gemacht: Sie nahmen Goldmohn auch als Schmerzmittel.

Seit der Goldmohn in Europa angekommen ist, findet er hier auch therapeutisch Anklang. So in der Homöopathie gegen Schlafstörungen und in der Volksmedizin zusätzlich bei Bett-nässen, Gallen- und Lebererkrankungen.

Sogar die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) nutzt den Goldmohn, und das ist auf den ersten Blick sicherlich seltsam, da es den Goldmohn in China gar nicht gibt. Doch ist er ein Heilkraut der sogenannten West-TCM, also der europäisch-westlichen TCM-

Ausprägung. Der einzige Unterschied zwischen West-TCM und TCM ist, dass die West-TCM mit Heilkräutern und Nahrungsmitteln des Westens arbeitet statt mit Substanzen und Kräutern aus China. Der Gedanke dabei: Kräuter und Pflanzen, die direkt um uns herum wachsen, lassen sich ebenfalls nach den Prinzipien der TCM verwenden und sind uns erst noch näher als diejenigen, die mit dem Schiff erst lange hierher reisen müssen.

Aus Sicht dieser West-TCM ist das Schlafmützchen bitter im Geschmack, kühl in der Temperatur, und seine Wirkung bezieht sich vor allem auf die Funktionskreise Herz und Leber. Verschieden wird es hauptsächlich, um «Shen/Geist zu beruhigen», also bei Nervosität, Überspanntheit, Schlafproblemen. Ausserdem um «Nässe/Feuchtigkeit und Hitze auszuleiten», also bei Fieber, Schmerzen und Zahnschmerzen, auch bei Erkrankungen der Gallenblase und der Leber.

Tee aus den getrockneten Blüten

Das Schlafmützchen blüht von Mai bis September, teils gar im Oktober. Während dieser Blüte ist es Zeit, seine oberirdischen Teile zu sammeln und zu trocknen. Wer sich einen Tee machen möchte, kann sich das getrocknete Kraut mit Blüten, herba cum flos. sic., auch aus der Apotheke holen. Zwei Teelöffel mit einem Viertelliter heissen Wassers übergiessen, zehn Minuten ziehen lassen. Gerade nach besonders hektischen Tagen, an denen man abends gut ausspannen möchte, empfiehlt sich eine Tasse Goldmohn-Tee. Bei Einschlafstörungen trinkt man ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen eine Tasse. Je nach Leidensdruck darf man bis zu drei Tassen täglich trinken.

Goldmohn ist auch Bestandteil von Wohlfühltee-Mischungen. Im Handel sind sogar Goldmohn-Präparate als Kapseln erhältlich, rezeptfrei, jedoch nur nach einer Fachberatung in der Apotheke beziehungsweise Drogerie. Das Kraut stammt aus Wildsammlungen in Kalifornien und Neu-Mexiko. Angebaut wird der Kalifornische Mohn in Frankreich, da wird er hauptsächlich bei Nervosität verordnet. In den USA verschreibt ihn der Arzt vor allem bei Schlafstörungen.

Und ja, der Tee wie auch die Präparate enthalten Alkaloide, sie sind es, die zusammen mit anderen Stoffen wie den Flavonoiden und Gerbstoffen zur Wirkung beitragen. Deshalb wird empfohlen, während der Schwangerschaft und der Stillzeit auf Goldmohn zu verzichten.

Mittel gegen Läuse

Wenn die Kinder in den Kindergarten gehen: Goldmohn hilft auch gegen Läuse. Fünf Teelöffel getrocknetes Kraut mit einem halben Liter kaltes Wasser ansetzen und zum Kochen bringen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Sobald die Abkochung nur noch lauwarm ist, taucht man einen Lappen hinein und reibt den Kopf grosszügig damit ein. Und bei Zahnschmerzen soll der frische Saft nützen: Die Pflanze pressen, ein Wattestäbchen in den Saft tunken und dann auf die schmerzende Stelle tupfen.

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

US-Bürger so dick und schwer wie nie

pte. US-Amerikaner sind im Laufe der vergangenen 20 Jahre deutlich dicker und schwerer geworden, aber nicht grösser. Zu diesem Ergebnis kommt ein aktueller Bericht des National Center for Health Statistics

KALEIDOSKOP

(NCHS). Demnach bringen US-Männer heute durchschnittlich 88,8 Kilogramm auf die Waage, das sind 6,8 Kilo mehr als vor zwei Jahrzehnten. Bei Frauen liegen die entsprechenden Werte bei 76,4 Kilo und einem Zuwachs von 7,3 Kilo. Auch beim Taillenumfang haben beide Geschlechter merklich zugelegt.

Alkoholmessung über Schweiß

pte. Eine präzise Bestimmung des Alkohols im Blut wird jetzt durch ein neues tragbares Gerät möglich: Forscher der University of California, San Diego, messen mit einem am Unterarm angebrachten Sensor-Tattoo und angehängter Mini-Leiterplatte den Alkoholspiegel im Schweiß. Mittels Bluetooth werden die Werte dann auf Smartphone oder andere Geräte übertragen. Voraussetzung ist, dass der Trinker zum Schwitzen gebracht werden kann: Das geht so: Im Sensor, der wie ein temporäres Tattoo funktioniert, ist auch Pilocarpin enthalten. Dieser Arzneistoff regt die Schweißproduktion an, und der Schweiß kommt dann mit einer winzigen Elektrode in Kontakt. Das neue Gerät soll weit weniger fehleranfällig als der klassische Alkomat-Test sein, bei dem der Alkoholgehalt in der Luft gemessen wird: Unmittelbar nach dem Alkoholkonsum schlägt dieser nämlich stärker aus als gerechtfertigt, und wer eine Mundspülung verwendet, kann seine Alkoholwerte senken.

Training allein bringt es nicht

daeb. Medaille verpasst – also noch mehr trainieren? Das scheint nicht nötig zu sein. Ob ein Sportler in seiner Karriere Spitzenleistung erbringt, scheint offenbar weniger vom gezielten Training des Athleten abzuhängen als bisher angenommen. Diese These stellt eine Arbeitsgruppe der Case Western Reserve University im Fachblatt «Perspectives on Psychological Science» auf. In ihrer Datenauswertung stellten die Forscher fest, dass das Training nur etwa 18 Prozent der sportlichen Leistung ausmache. 82 Prozent gingen auf das Konto anderer Qualitäten des Sportlers, wie etwa mentale Stärke, körperliche Vorteile und unbekannte genetische Faktoren. Unter den Elite-Athleten erklärte das gezielte Training nur noch 1 Prozent der Leistungsunterschiede. Falsch scheint auch die Meinung zu sein, dass ein früher Einstieg ins Training von Vorteil ist.

In der Luft reichten den Vögeln 42 Minuten Schlaf pro Tag

TIERE Vögel schlafen im Flug in ähnlichen Mustern wie an Land, aber deutlich weniger.

red. Viele Vögel fliegen ohne Unterbrechung für mehrere Tage, Wochen oder gar Monate. Ganz ohne Schlaf kommen sie dabei nicht aus. Wie aber schlafen sie, ohne vom Himmel zu fallen oder mit plötzlich auftauchenden Hindernissen zu kollidieren? Um das Rätsel zu lösen, tat sich Niels Rattenborg vom Max-Planck-Institut für Ornithologie mit Alexei Vyssotski von der Uni-

versität Zürich und der ETH Zürich zusammen. Dieser entwickelte einen kleinen Datenlogger, der Änderungen in der Gehirnaktivität anhand von Elektroenzephalogrammen und Bewegungen des Kopfes messen kann. So konnten die Wissenschaftler Wach- von den Schlafphasen unterscheiden, die zuvor an ruhenden Vögel gefunden wurden: «Slow-wave»- (SWS) und «Rapid-eye-movement»-(REM-)Schlaf.

In Kooperation mit dem Galapagos-Nationalpark studierten die Wissenschaftler Fregattvögel. Diese grosse Seevogel-Art jagt über dem Ozean fliegende Fische und Tintenfische, die von

Raubfischen oder Walen an die Oberfläche getrieben werden. Die Forscher befestigten die mobilen Messgeräte für einige Zeit auf dem Kopf weiblicher Fregattvögel, bevor diese zu ihren bis zu zehn Tage langen Jagdflügen von bis zu 3000 Kilometern Länge aufbrachen.

Beide Gehirnhälften schlafen

Die Auswertung ergab, dass Fregattvögel auf erwartete, aber auch unerwartete Weise im Flug schlafen. Tagsüber blieben die Vögel wach, um aktiv nach Nahrungsquellen zu suchen. Mit dem Einsetzen der Nacht bildeten die Gehirnströme «Slow-wave-sleep»-Muster

von mehreren Minuten Länge, während die Vögel in einem Gleitflug waren. Überraschenderweise trat der «Slow wave»-Schlaf nicht nur – wie etwa auch bei Enten festgestellt – in einer Gehirnhälfte, sondern im kompletten Gehirn auf. Zur aerodynamischen Kontrolle ist es also anscheinend nicht nötig, eine Gehirnhälfte wach zu halten. Trotzdem schläft im Flug verglichen mit dem Land häufiger nur ein Teil des Gehirns.

Neben dem «Slow wave»-Schlaf im ganzen oder halben Gehirn haben die Wissenschaftler in seltenen Fällen auch kurze Unterbrechungen durch REM-Schlafphasen gemessen.

Fregattvögel besitzen im Flug also im Prinzip dieselben Schlafmuster wie an Land. Sie schlafen allerdings im Flug durchschnittlich nur 42 Minuten pro Tag. Der längste ununterbrochene Schlaf, den die Wissenschaftler gemessen haben, dauerte nur gerade sechs Minuten. Zurück an Land schlafen die Tiere über zwölf Stunden pro Tag, wobei die Schlafepisoden auch länger und tiefer sind. Fregattvögel sind also höchst unausgeschlafen im Flug. «Warum die Vögel so wenig im Flug schlafen, sogar in der Nacht, wenn sie nicht auf Jagd sind, ist noch unklar», sagt Rattenborg. wissen@luzernerzeitung.ch