

## Krebstherapien schädigen Herz

pte. Wer an Krebs leidet, hat ein erhöhtes Risiko später auch noch von einer Herzerkrankung betroffen zu sein: Viele in der Chemotherapie eingesetzte Medikamente schädigen das Herz nachhaltig, und auch die

### KALEIDOSKOP

Bestrahlung des Brustkorbs kann das Herz beeinträchtigen. Die European Society of Cardiology fordert deshalb mit einem im «European Heart Journal» vorgestellten Papier die stärkere Beteiligung von Kardiologen in der Krebstherapie.

## Was Schweizer Singles wollen

red. Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung ist single. Zwei Drittel von ihnen hätten zwar gerne einen Partner, die überwiegende Mehrheit wartet aber ab, bis ihnen zufällig der oder die Richtige über den Weg läuft. Am häufigsten suchen Männer und Singles unter 40 Jahren aktiv nach einem neuen Partner.

Bei Männern wie bei Frauen stehen freundliche Umgangsformen und gepflegtes Aussehen bei den Attraktivitätsmerkmalen an erster Stelle. Während Frauen dann aber an dritter bis fünfter Stelle Stil und Manieren, Selbstbewusstsein und Geruch nennen, orientieren sich



Männer danach vor allem an attraktivem Körperbau, schönem Gesicht und Sex Appeal. Das hat eine Parship-Umfrage bei 504 Schweizer Singles im Alter zwischen 18 und 69 Jahren ergeben.

Bemerkenswert für die Zentralschweiz: Es gibt hier die landesweit tiefste Singledichte (24 Prozent), zudem sind den Zentralschweizern bei einem Partner innere Werte wie Ehrlichkeit, Treue und Zuverlässigkeit vergleichsweise am wichtigsten.

### ANZEIGE

## HERZLICH WILLKOMMEN LIEBE AUGUST-BABYS

Wir freuen uns über die 79 Babys, die im Monat August bei uns in der Klinik das Licht der Welt erblickten. Wir dürfen vorstellen:

Adam, Amelia, Amelie, Andrin, Camille Pierre, Celine, Charlie, Charlotte Hilda, Cristiano, Denis, Elena, Elias, Elin Liv, Elina, Emelie Lynn, Emilia Heidi Hehlene, Emiliano Mattia, Emily Jane, Essau, Florian Herman Jacob, Ivan, Janis, Julius Joseph, Laura, Lean, Leandro, Lisa, Louan Andri, Luisa, Marianna, Marius Elias, Matija Noa, Milia Sophia Viana, Mina, Moana Stella, Muriel, Noah, Noelio, Sayra, Sofia Teréz, Sophie Marie, Sophie Rose, Valentin Milo, Yanis

Liebe Eltern, wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute.

Geburtswelt Klinik St. Anna

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.



HIRSLANDEN baby

# Er leuchtet voll und dichtet ab

**NATUR** Er zeigt gerne seine Blütenpracht. Als Heilkraut dagegen ist der Blutweiderich kaum bekannt. Dabei hilft er bei Ekzemen, stillt Blutungen und lindert Durchfall.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR  
wissen@luzernerzeitung.ch

Sein Rhizom, das Wurzelstück, lässt bis zu 50 Stiele wachsen, jeder einzelne davon kann bis zu zwei Meter hoch werden. Und vor allem: An jedem Stiel wächst ein Farbenfeuer aus rötlich-violetten Blüten. Daher der eine Teil des Namens: «Blut». Und «Weiderich» kommt von der Weide: Die Blätter bestimmter Weidenarten und die des Blutweiderich sind sehr ähnlich.

Den Blutweiderich findet man oft da, wo auch Weiden gerne sind: an Bachläufen und Teichufern, überall da, wo die Böden feucht sind. Der Blutweide-



rich mag Sonne und Wärme, es zieht ihn bis in mittlere Gebirgslagen hoch. Ursprünglich stammt er aus Südeuropa, es gibt ihn aber auch in Russland und Mittelasien, in Australien und in Nordamerika – und an der Autobahn von Luzern nach Zürich.

Wer gern in einem schwirrenden Garten sitzt, sollte da Blutweiderich anpflanzen. Er zieht Bienen an, Schmetterlinge und Schwebfliegen. Seine Blüten genießt man von Juni bis in den September hinein.

### Wilder hat mehr Wirkstoffe

Für gesundheitliche Zwecke pflanzt man statt kultiviertem Blutweiderich lieber wilden an. Von dem wird gesagt, er habe mehr Wirkstoffe. Neben ätherischen Ölen sind das vor allem ziemlich viele Gerbstoffe. Im Rhizom etwa 10 Prozent, in den Blüten sogar etwa 15 Prozent. Deshalb wurde der Blutweiderich früher auch zum Gerben von Leder verwendet, und Holzboote und Seile, die in Kontakt mit Wasser kamen, wurden mit den Gerbstoffen imprägniert.

Therapeutisch wirken Gerbstoffe zusammenziehend, sie dichten ab und hemmen dadurch Aussonderungen und Entzündungen. Das heisst auch für Gartenfreunde etwas: Die vielen Gerbstoffe und ätherischen Öle sorgen dafür, dass Schnecken und Blattläuse den Blutweiderich meistens in Ruhe lassen, auch gegen Pilze scheint er immun zu sein.

Auch reichlich Flavonoide, also Farbstoffe, enthält der Blutweiderich. In alten Zeiten färbte man mit seinen Flavonoiden Textilien, auch Lebensmittel. Dazu presst man die frischen Blüten, und man erhält einen roten Saft. Dieser Saft lässt



Der Blutweiderich blüht von Mai bis September. Seinen Saft kann man auch als Haarfärbemittel verwenden.

Getty

sich gut als Lebensmittelfarbe verwenden, früher färbte man damit Zuckerwaren. Auch zum Haarefärben soll er sich ziemlich gut eignen. Therapeutisch gesehen sollen Flavonoide das Abwehrsystem stärken, indem sie sogenannte freie Radikale neutralisieren. Deshalb wird ihnen auch eine krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt.

### Tee, Wickel, Bad

Gerade bei Durchfall, auch hartnäckigem, eignet sich Blutweiderich-Tee: Fünf bis sechs Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Blüten, am besten aus der Apotheke, werden mit einem Liter kochenden Wassers übergossen. Je länger der Tee zieht, umso mehr Gerbstoffe werden den Blüten entzogen und umso adstringierender, also zusammenziehender und hilfreicher, wird er: Mindestens zehn Minuten, höchstens eine halbe Stunde, abgedeckt. Je nach Intensität der Beschwerden darf man bis zu fünf Tassen am Tag trinken.

Nimmt man die doppelte Menge getrockneter Blüten, erhält man einen Tee für eine Waschung oder einen Umschlag bei Ekzemen. Sobald sich dieser Tee auf hautverträgliche Temperatur abgekühlt hat, wäscht man sich die betroffenen Stellen, indem man sie abtupft. Nach dem Waschen kann man zusätzlich einen Umschlag auflegen: Ein kleines sauberes Tüchlein in den Aufguss tunken, etwas auswringen und für etwa 30 Minuten auf die betroffene Stelle legen, gegebenenfalls mit einer Mullbinde befestigen. Davon ist auch bei schlecht heilenden Wunden Hilfe zu erwarten.

Bei grossflächigen Ausschlägen, auch bei Hämorrhoiden oder Scheidenentzündungen, lohnen sich Sitz- oder Vollbäder: Für ein Vollbad 15 bis 20 Teelöffel getrockneter Blüten mit drei Litern siedendem Wasser übergossen. Nach 15 Minuten Ziehzeit ins Badewasser abfiltrieren und 20 bis 30 Minuten baden. Das Abfiltrieren ist wichtig: Sonst verstopft der Ablauf beim Ablassen.

In vielen Formen der Naturheilkunde werden Heilpflanzen wie der Blutweiderich noch weiterverarbeitet: In der Homöopathie werden aus der frischen Pflanze Globuli und Urtinkturen hergestellt, verschrieben wiederum vor allem bei Durchfällen. Auch Blütenessenzen gibt es, ähnlich wie Bachblüten, die auf psychologischer Ebene wirken sollen. Da soll der Blutweiderich das Selbstvertrauen stärken, die persönliche Entwicklung unterstützen und grössere Unabhängigkeit ermöglichen.

### So macht man eine Tinktur

Die europäische Naturheilkunde verwendet am ehesten eine Tinktur. Man kann sie selbst herstellen, am besten mit getrocknetem und zerkleinertem Blutweiderich-Kraut aus der Apotheke: Man lässt 50 Gramm davon zusammen mit einem Vierteller Schnaps an einem warmen und hellen Ort ziehen, schüttelt das Ganze täglich und filtert es nach zwei Wochen ab. Im Gefäss wird ein Rückstand bleiben. Diesen Rückstand übergiesst man mit etwas abgekochtem und wieder gekühltem Wasser, filtert es und gibt es dem Alkoholauszug bei. Was sich noch aus dem übrig gebliebenen Kraut pressen lässt, gibt man ebenfalls dem Alkoholauszug bei. Täglich morgens, mittags und abends 30 Tropfen, eine bis eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen. Die Tinktur hilft bei Durchfall, auch bei allzu starken Monats- oder bei Zwischenblutungen.

In der westlichen Ausprägung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden drei Wirkungsweisen des Blutweiderichs genutzt. «Die erste ist das «Adstringieren», also Zusammenziehen, für den Einsatz bei Durchfall, inneren Blutungen, auch bei Zahnfleischbluten, Ausfluss, Fluor vaginalis, Krampfadern, Hämorrhoiden.

Die zweite Wirkung heisst «Hitze eliminieren und Blut kühlen» und bezieht sich vor allem auf Hautgeschwüre, Hauterkrankungen, Dermatitis, Juckreiz und Wunden. Die dritte Wirkung liegt im «Hitze eliminieren, die durch Yin-Mangel verursacht wird, dazu gehören Verdauungsschwäche, Husten, auch Halsschmerzen. Der Blutweiderich wird in der West-TCM hauptsächlich als Tinktur zur inneren Einnahme verschrieben, und zwar in Kombination mit anderen Heilkräutern, um so exakt wie möglich auf individuelle Bedürfnisse eines Patienten einzugehen.

### Mittel zur Erleuchtung?

Zu den eher kuriosen Geschichten gehört, dass man früher um den Blutweiderich eher einen Bogen machte: Kobolde sollten sich dort versteckt halten. Und ein Blutweiderich-Kranz soll Ochsen sanft und gefügig machen, damit sie den Pflug ziehen. Kombiniere man gar die Blutweiderich-Tinktur mit Beifuss und Wegwarte, soll sich das sogenannte «dritte Auge» öffnen, was zu einer Art Erleuchtung führen soll.

### 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

## Karriereplan mit Familie macht zufriedener

**GESELLSCHAFT** Wer seine Karriere mit Familie, Hobbys und gesellschaftlichem Engagement verbindet, ist im Beruf glücklicher. Und er verdient auch nicht weniger.

red. Personen unterscheiden sich darin, wie stark sie ausserberufliche Bereiche wie Familie, Hobbys und andere persönliche Interessen sowie gesellschaftliches Engagement bei ihrer Karriereentscheidungen und Karriereplanung berücksichtigen. Unklar war bisher, wie sich die Berücksichtigung von ausserberuflichen Bereichen auf den Laufbahnerfolg und die allgemeine Lebenszufriedenheit auswirken.

In einer Studie mit 500 deutschen Berufstätigen über einen Zeitraum von sechs Monaten haben Forscher vom Institut für Psychologie an der Universität Bern und der Hochschule für Angewandte Psychologie nun nachgewiesen, dass Personen, die familiäre Belange stärker in ihre Karriereplanung einbeziehen, über eine grössere Zufriedenheit mit ihrer Karriere berichten.

### Familie als wichtigster Faktor

Eine stärkere Berücksichtigung von Familie, persönlichen Interessen und gesellschaftlichem Engagement hingen demnach auch mit einer allgemein höheren Lebenszufriedenheit zusammen. Dabei zeigte sich, dass insbesondere eine stärkere Familienorientierung die grössten Effekte auf die Lebenszufriedenheit hatte. Zudem fanden die Forscher heraus, dass Personen mit

stärkeren ausserberuflichen Orientierungen nicht weniger Gehalt verdienen, als Personen, welche sich einseitiger auf ihre Karriere konzentrieren.

### Männer und Frauen (fast) gleich

Bei der Familienorientierung und dem gesellschaftlichen Engagement in der Karriereplanung waren keine Geschlechtsunterschiede zu erkennen. Jedoch berücksichtigten Frauen stärker Zeit für sich selbst und für persönliche Interessen bei der Laufbahngestaltung als Männer. Keine Unterschiede in ausserberuflichen Orientierungen fand die Studie zwischen jungen Erwerbstätigen zwischen 25 und 34 Jahren und älteren zwischen 50 und 59 Jahren.

«In vielen Organisationen herrscht noch das Bild, dass ein idealer Mitarbeiter oder eine ideale Mitarbeiterin voll und ganz für die Arbeit lebt. Per-

sonen, die sich stark für ausserberufliche Bereiche engagieren, wird demgegenüber häufig nachgesagt, dass sie nicht über genügend Ehrgeiz für ihre Karriere verfügen – und dass dies negative Konsequenzen auf ihren Karriereerfolg hätte», sagt Andreas Hirschi von der Uni Bern. Die Studie habe jedoch gezeigt, dass Personen mit stärkeren ausserberuflichen Orientierungen im erzielten Gehalt nicht benachteiligt sind. Zudem sind sie mit der Karriere und allgemein dem Leben zufriedener.

«Die Resultate legen nahe, dass es sich insgesamt lohnt, bei der Karriereplanung aktiv ausserberufliche Aspekte einzubeziehen», so Hirschi. Die Studie ist in der Fachzeitschrift «Journal of Vocational Behavior» publiziert.