

Kaleidoskop

11. 11.: Nationaler Grippeimpftag

Am Nationalen Grippeimpftag vom nächsten Freitag, 11. November, können sich impfinteressierte Personen bei den teilnehmenden Arztpraxen ohne Anmeldung und zu einem empfohlenen Pauschalpreis von 30 Franken impfen lassen. Eine Liste von teilnehmenden Arztpraxen ist auf www.kollegium.ch/praevention/grippeimpftag-adressen.php aufgeschaltet.



Empfohlen wird die Impfung in erster Linie für Personen ab 65 Jahren, Patienten mit chronischen Erkrankungen, Frühgeborene ab dem 6. Lebensmonat und Schwangere (ungeachtet des Schwangerschaftsmonats). Die Empfehlung gilt auch für die Kontaktpersonen der genannten Gruppen in Beruf und Familie, so zum Beispiel Medizinal-, Pflege- und Krippenpersonal, Tagesmütter sowie alle Personen, die regelmässigen Kontakt mit Säuglingen unter sechs Monaten haben. (red.)

Fatale Folgen eines Gentests

Der plötzliche Herztod eines 13 Jahre alten Knaben hat laut einer Studie der Mayo Clinic dazu geführt, dass bei mehr als 20 Verwandten fälschlicherweise eine möglicherweise tödliche Herzrhythmusstörung diagnostiziert wurde, mit entsprechender Folgebehandlung. Laut Studienleiter Michael J. Ackerman war dafür die Falschinterpretation der Gentests verantwortlich.

Der Knabe war an den Folgen einer Erkrankung des Herzmuskels gestorben, die durch einen völlig anderen genetischen Defekt verursacht wurde. Dieser Fall zeige exemplarisch die potenziellen Gefahren von Gentests. Gemäss Ackerman sind solche Ergebnisse mit grosser Vorsicht zu geniessen. Entscheidend sei die Beschäftigung mit den Patienten und nicht allein ein Gentest. (pte.)

Diese Pflanze kann Mut machen

Naturheilkunde Er duftet wunderbar aromatisch, und seine Heilkräfte passen bestens in den November: Der Bukkostrauch aus Südafrika vertreibt Erschöpfung und Lustlosigkeit.

Ulrike von Blarer Zalokar

Man riecht ihn gut, diesen Strauch, und so heisst er auch wissenschaftlich: Barosma betulina. Barosma bedeutet ungefähr so viel wie «schwerer Geruch». Dieser ist wirklich stark aromatisch, würzig, an Rosmarin erinnernd. Als fruchtig wurde er auch schon beschrieben, leicht nach Johannisbeere duftend, andere sagen nach Minze. Der Zusatz betulina bedeutet birkenähnlich. Grund: Die Bukkoblätter ähneln jenen der Birke. In der Lebensmittelindustrie werden sie zum Aromatisieren verwendet, etwa von Getränken und Süssigkeiten.



Um den Strauch an seinem Ursprungsort zu sehen und zu riechen, müsste man ziemlich weit reisen, bis ans Kap von Afrika, ins Gebiet der Hottentotten. So bezeichnete man zu Kolonialzeiten die vorwiegend in Südafrika lebenden Menschen der Völkerfamilie der Khoikhoi. Diese nutzen Barosma kosmetisch und medizinisch, sowohl als Parfüm als auch bei Magenproblemen und als Wundheilmittel. Sie waren es auch, die diesen Strauch Buchu nennen, im Deutschen als Bukko oder Bucco wiedergegeben, wobei auch noch andere Schreibweisen geläufig sind.

Der Strauch gedeiht nur in seiner Heimat gut

Aber wie auch immer man sie nennt oder ihren Namen schreibt: Die Merkmale der Pflanzen zogen bald die Aufmerksamkeit der Kolonialherren auf sich. Birkenähnliche Blätter, immergrün, dazu diese purpurnen Äste sowie weisse, ins Blassrosa gehende Blüten, mal niedrig wachsend, mal bis zu 2 Meter hoch. Man nahm den Strauch mit nach Europa. Und da erkannte man, dass der Bukkostrauch praktisch nur an seinem Herkunftsort richtig gut gedeiht, in der Kap-Region. Versuche, ihn in England zu kultivieren, misslangen. Es bildeten sich keine Sa-



Bukkostrauch: Vor allem die Blätter werden therapeutisch genutzt, teils auch die Blüten.

Bild: pd

men, Stecklinge wuchsen nur sehr schlecht. Dennoch kam Barosma 1821 in Grossbritannien ins Arzneibuch, und zwar als Mittel gegen Blasenkatarrh, Harnröhren- und Nierenentzündungen.

In Deutschland wurde Barosma 1825 vor allem durch das Wirken des Drogisten Jobst aus Stuttgart bekannt, obwohl Barosma bereits zuvor in der europäischen Naturheilkunde eingesetzt wurde. Nicht nur bei Harn- und Blasenleiden, sondern auch bei Gicht, Rheuma, bei Entzündungen der Prostata und auch bei Geschlechtskrankheiten. Seit die Homöopathie aufgekommen ist, wird Barosma auch da genutzt, hauptsächlich bei Erkrankungen der Harnwege.

Therapeutisch werden vor allem die Blätter genutzt. Man kann sie von allen rund 20 Barosma-Arten sammeln und muss sich nicht auf Barosma betulina

beschränken. Die Wirkungen sind nahezu identisch.

Bei uns sind in vielen handelsüblichen Blasen- und Nierentees Bukkoblätter enthalten. Darüber hinaus aber sind Blätter und Blüten bei uns nicht sonderlich nachgefragt, deshalb wird sie nicht jede Apotheke vorrätig haben.

Harttreibend und entzündungshemmend

Innerlich angewendet, als Tee oder Tinktur, sollen Bukkoblätter abführend, antiseptisch, stimulierend und verdauungsfördernd wirken. Besonders der Nierenfunktion und dem Harnsystem sollen sie förderlich sein. Einerseits wegen der harttreibenden Wirkung, andererseits weil sie auch noch leicht entzündungshemmend sind. Empfohlen wird, dreimal täglich bis zu drei Tropfen der Tinktur in

einem Glas mit lauwarmem Wasser oder Kräutertee aufzulösen und zu trinken.

Den Tee macht man am besten so: Pro Tasse einen Teelöffel geschnittener getrockneter Blätter mit heissem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und warm trinken. Weil Barosma leicht entzündungshemmend wirkt, werden manchmal auch Salben hergestellt, die bei rheumatischen Beschwerden, nervlich bedingten Hautbeschwerden und kleineren Wunden helfen sollen. Es gibt zudem Verreibungen in Tablettenform.

Magen-Darm-Trakt kann gereizt werden

Pharmakologisch sind in den Bukkoblättern ätherische Öle enthalten, zum Beispiel der sogenannte Bukkokampfer. Diese Öle können den Magen-Darm-Trakt reizen. Vor allem, wenn man öf-

ters Bukkoblätter zu sich nimmt, als Tee oder Tinktur, sollte man etwas darauf achten. Während der Schwangerschaft und Stillzeit verzichtet man am besten auf Bukko.

Und was sagt die chinesische Medizin TCM zu dieser Pflanze, die in Südafrika wächst und mit der sie eigentlich gar nichts zu tun hat? Das Spannende ist ja, dass Prinzipien wie die der TCM überall gelten. So lässt sich auch Bukko hinsichtlich dieser Prinzipien untersuchen: Bukko, so die TCM, ist vom Geschmack her scharf und süss, von der Temperatur her warm, und die Wirkungen richten sich auf die Funktionskreise Blase, Niere und Milz. Die Hauptwirkung ist «Nässe auflösen und Yang wärmen», ausserdem «Qi tonisieren». Aus Sicht der TCM wirkt Bukko damit bei Ödemen sowie bei Entzündungen und Erkrankungen der Harnwege, des Urogenitalsystems, zusätzlich bei Verdauungsbeschwerden – und bei Schwäche.

Aromatherapie schwört auf diesen Duft

Die Indikation Schwäche bietet eine Verbindung zur Aromatherapie. Diese nutzt nämlich den Duft des ätherischen Bukkostrauchöls, um Menschen Mut zu machen, sie anzuregen und positiv zu stimmen. Dieser Duft soll helfen, sich nicht in Problemen zu verlieren, sondern sich Unangenehmem zwar zu stellen, sich aber wieder Lösungen zuzuwenden und mutiger zu werden.

Wer stärker werden möchte, dem kann der Duft des Barosmaöls helfen. Zum Inhalieren kann man auch die Blätter nehmen: Man zerkleinert sie, übergiesst sie mit heissem Wasser und atmet die Dämpfe tief ein. Mutlosigkeit und Erschöpfung sollen schwinden, es soll sich sogar Freude, ja Lust einstellen – perfekt für alle, die am November leiden und sich für die Weihnachtszeit etwas Schwung holen möchten.

Hinweis

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche». www.heilpraktikerschule.ch.

«Der Laubbläser ist die schlimmste Variante»

Natur Der Herbst ist die Zeit der Laubbläser. Diese fegen alles vom Rasen und aus dem Garten, was krecht und fleucht – und schaden so nachhaltig der Bodenbildung.

Jetzt dröhnt es wieder um die Häuser. Mit einem Laubbläser bewaffnet ziehen kernige Männer um die Ecken und blasen das Laub aus ihrem Garten. Die Palette an Geräten ist gross: Elektro-, Akku- und Benzin-Laubbläser und -sauger warten in den Fachmärkten auf Käufer.

Vielen sei wohl nicht bewusst, was sie mit einem Laubbläser anrichten, sagt der Biologe Jonas Barandun, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Naturmuseum St. Gallen. Denn die Natur lässt die Blätter nicht ohne Absicht auf den Boden fal-

len. Diese sind wichtige Bestandteile des Ökosystems.

Lebensraum für viele Kleintiere

«Tote Blätter sind Biomasse, die sich zersetzt. Daraus wird Humus, welcher für die Bodenbildung wichtig ist», sagt Barandun. Lässt man es liegen, wird aus dem Laub also neuer Boden. «Zudem deckt das Laub den Boden ab, wodurch dieser weniger gefriert», so der Biologe. Dank der Blätter entsteht im Winter eine Isolationsschicht, welche die Bodenaktivitäten schützt.

«Zusätzlich ist totes Laub Lebensraum einer grossen Palette an Kleintieren, die am Boden leben und die Blätter zersetzen», sagt Barandun. Sie sammeln sich in dieser Laubschicht. Das sind in erster Linie Würmer, Milben, Springschwänze, Asseln, aber auch Larven und Käfer. In der Blattschicht steckt somit ein ganzes Biotop, eine grosse Vielfalt an Arten, die darauf spezialisiert sind, Laub zu zerstückeln und zu verdauen, damit daraus Humus wird.

Die Würmer sind geradezu Laubexperten und die wichtigs-

ten Humushersteller. Sie ziehen die toten Blätter in den Boden, schaffen das Laub richtiggehend in diesen ein. Kommt nun einer mit dem fetten Laubbläser daher, entfernt er die Biomasse sowie die Tiere, welche diese zersetzen. Der freigelegte Boden ist damit ungeschützt. Das fördert auch die Erosion des Bodens, gerade an Böschungen.

Wenn schon, dann besser mit dem Rechen

Am besten wäre es also, das Laub einfach im Garten liegen zu lassen. Das ist nicht nach jeder-

manns Geschmack. Widerstrebt dem Gärtner diese «Unordnung», wäre der Rechen immerhin die bessere, naturfreundlichere Variante. Denn beim Rechen fallen die meisten Kleintiere auf den Boden, und auch die oberste Schicht der Erde wird geschont.

«Der Laubbläser ist die schlimmste Variante. Dieser entfernt die ganze Schicht», sagt Barandun. Und zwar bis in die hintersten Ecken und Nischen des Gartens. Der Ordnungssinn steht da manchem Hausbesitzer im Wege. Wenn man wenigstens

Teile des Rasens oder des Gartens den Blättern überliesse und mit dem Rechen da und dort einen Haufen bildete, wäre der Natur geholfen. Kleinere und grössere Tiere würde das freuen. Doch gegen die Unvernunft sei schwer anzukommen, die Hemmschwelle, Laubbläser einzusetzen, sei gesunken, sagt Jonas Barandun. Verboten könne man diese nicht, wie auch nicht die Mähroboter, welche der Natur genauso schaden wie die Laubbläser.

Bruno Knellwolf