

# Die Schöne mit dem biestigen Geschmack

**Naturheilkunde** Es ist eines der bittersten Kräuter: das Tausendgüldenkraut. Seine Vorzüge sind jedoch eindeutig: Es fördert die Verdauung, schmeichelt dem Magen und regt den Appetit an.

Ulrike von Blarer Zalokar

Wer zum ersten Mal einen Schluck Tausendgüldenkraut-Tee nimmt, zuckt zusammen: Wie kann eine Pflanze, die so schön ist, so bitter sein? Mit fünf Blütenblättern, perfekt angeordnet, jedes rosarot leuchtend, ist sie wunderschön zu betrachten. Und vielleicht ist es gut, dass sie sich gern im dichten Gras versteckt: In vielen Ländern und Kantonen gilt sie als bedrohte Pflanze. Ursprünglich kommt sie aus Europa, sie wächst mittlerweile auch in Nordafrika und Nordamerika. Wo sie sogar gerne gesehen ist, obwohl sie dort eine neue Pflanze ist, ein Neophyt.

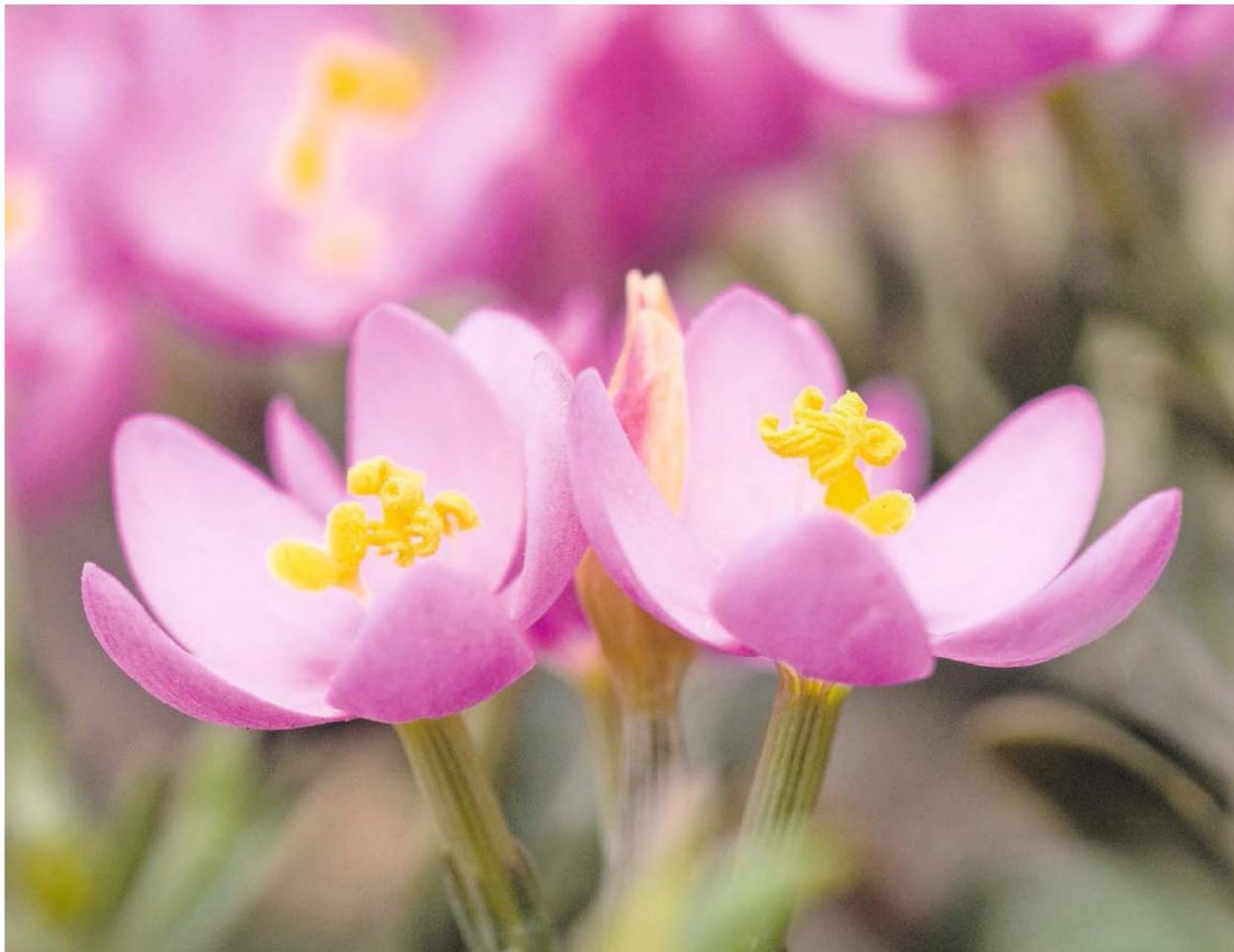
In Europa hat das Tausendgüldenkraut eine lange Tradition als Heilmittel. Vor etwa 2500 Jahren nutzte Hippokrates es bei Magenleiden, andere verwiesen auf seine Wirkung bei Gelbsucht und



als Wundheilmittel. Von den Griechen stammt der Name: Centaurium. Heute trägt er den Zusatz erythraea, griechisch für rot. Centaurium wiederum bezieht sich auf die Zentauren, diese Geschöpfe halb Pferd, halb Mensch. Und da auf einen ganz bestimmten, Cheiron: Dieser Zentaur war so heilkundig, dass er sogar Asklepios, den Gott der Heilkunst, ausgebildet hat. Dem Mythos nach hat Cheiron eine eitrige Wunde mit Tausendgüldenkraut geheilt. Tatsächlich soll die frische Wurzel zusammenziehend wirken, also Wunden und Geschwüre verschliessen.

## Mit Gaze umhüllen und auf die Wunde legen

Das geht so: das Kraut fein schneiden, mit Gaze umhüllen und auf die betreffende Stelle legen. Da in den Apotheken kaum frische Wurzeln vorrätig sein werden: Man kann den Umschlag auch aus Tee aus dem getrockneten Kraut machen, von Blüten und Blättern. Drei Teelöffel mit



Das Tausendgüldenkraut ist wunderschön, sehr, sehr bitter und als Tee oder Wurzel-Absud überaus gesund.

Bild: Getty

einem Viertelliter heissen Wassers aufgiessen, abseihen, dann ein Tuch mit diesem Tee tränken und auf die Wunde legen.

Bei Hauterkrankungen wie Ausschlägen helfen Waschungen mit einem Absud aus getrockneten Wurzeln, aus einem Kaltauszug: Einen Teelöffel getrocknete Wurzeln in einem Viertelliter kalten Wassers sechs bis acht Stunden stehen lassen und abseihen. Für Waschungen ein Tuch im Wurzel-Absud befeuchten und die Hautstellen abtupfen.

Bei unreiner Haut hilft ein Bad, dazu wird das ganze getrocknete Kraut empfohlen: Drei Esslöffel in einem Liter kalten Wassers ansetzen und über Nacht stehen lassen. Abseihen und dem Badewasser zugeben. Dieses Bad hilft ebenfalls bei Übermüdung.

Hauptsächlich jedoch wird Tausendgüldenkraut bei Magenbeschwerden verwendet, meist als Tee. Diesen wie oben für die Waschungen beschrieben machen: mit heissem Wasser oder als Kaltauszug. Einen Teelöffel getrocknetes Kraut sechs bis acht Stunden in einem Viertelliter kalten Wassers ziehen lassen, abseihen, zum Trinken etwas aufwärmen, aber nicht kochen. Eine oder zwei Tassen über den Tag verteilt trinken, am besten eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten. Die Wirkung des kalt angesetzten Tees soll stärker sein.

## Ungesüsst wirkt der Tee am besten

Ob heiss oder kalt angesetzt, der Tee schmeckt richtig bitter. Doch genau in dieser Bitterkeit liegt die

Hauptwirkung, und deshalb raten viele davon ab, den Tee zu süssen: Über die Geschmacksknospen auf der Zunge wird der Vagusnerv gereizt. Dieser Nerv ist an der Steuerung fast aller inneren Funktionen beteiligt, so auch an Magen und Darm. Die Bitterkeit des Tausendgüldenkrautes tonisiert, wirkt galletreibend, stoffwechselfördernd und regt den Kreislauf an. Das Kraut wirkt zudem entzündungshemmend, fiebersenkend, schmerzlindernd und vitalisierend.

Die Bitterstoffe des Krauts sollen es vor Fressfeinden schützen. Man schaudert also ein bisschen, trinkt man den Tee. Doch genau das bringt die Säfte zum Fliessen, sowohl die Verdauungssäfte als auch den Speichel. Vermehrter Speichelfluss regt den

Appetit an. Das hilft in der Rekonvaleszenz, bei Erschöpfung oder geschwächter Konstitution und kann auch eine Psychotherapie unterstützen, die zur Überwindung von Anorexie in Anspruch genommen wird. Centaurium gilt als Kraftpflanze: Wer isst, kommt zu Kräften.

## Dem Sodbrennen geht es an den Kragen

Sind die Verdauungsorgane dermassen gestärkt, kommt es manchmal zur seltsamen Beobachtung, dass Übergewichtige trotz gefördertem Appetit abnehmen. Weitere typische Indikationen für Centaurium sind Magensäuremangel, Völlegefühl, Magenschmerzen, chronische Magenschleimhautentzündung. Und Sodbrennen. Dazu passt die

Anekdote, wie es im Mittelalter zum deutschen Namen «Tausendgüldenkraut» kam: «Centaurium» verstand man damals als zusammengesetzt aus lateinisch centum, hundert, und auris, Gold. Tatsächlich wurde es mancherorts Hundertgüldenkraut genannt. Nun soll ein Kaufmann unter Sodbrennen gelitten haben, doch gab es kein Centaurium weit und breit. Da habe dieser Mann, ganz Kaufmann, gerufen: Nicht hundert, nein, tausend Gulden werde er dem bezahlen, der ihm diese Pflanze besorge.

Viel Wert ist die Bitterkeit in der Tat: So soll Centaurium auch die Insulinbildung anregen, weshalb man bei einer leichten Diabetes oft auch Tinkturen mit Tausendgüldenkraut verschreibt – dies ist sicher mit einem Arzt abzuklären. Und Vorsicht: bei Magen- und Darmgeschwüren auf Centaurium verzichten.

## Das Kraut hilft auch beim Neinsagen

Auf die Psyche soll Centaurium ebenfalls Einfluss haben. Als Bach-Blüte soll sie allzu gutmütigen Menschen helfen, die eigenen Bedürfnisse zu achten und ab und zu klar Nein zu sagen.

Jetzt stehen Festtage an, in denen Süsses und Fettiges, aber kaum Bitteres, Verdauungsförderndes gegessen wird. Doch weil dieses Bittere für Magen und Darm so wichtig ist, lohnt es sich, ab und zu einen Tag mit Centaurium-Tee dazwischenzuschalten.

Oder mit Centaurium-Wein, es sind ja Festtage: In ein Weckglas drei Teelöffel getrocknetes Tausendgüldenkraut geben, eine Flasche Weisswein dazu. Wer mag, gibt zwei Teelöffel Kamille dazu, getrocknet, und eine unbehandelte Orange, mit der Schale geschnitten. Nach zehn Tagen, täglich leicht geschüttelt, abseihen und in eine dunkle Flasche füllen, im Kühlschrank aufbewahren. Ein Schnapsgläschen davon vor dem Essen trinken.

## Hinweis

Ulrike von Blarer Zalokar leitet die Heilpraktikerschule Luzern und ist die Autorin des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche»: [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)

## Was teuer ist, gefällt

**Kunst** Welches Bild hänge ich mir auf? Wir finden in erster Linie schön, was den Experten gefällt. Und was zugleich seinen Preis hat.

Ob Peter Paul Rubens oder Damien Hirst – über Kunst lässt sich trefflich streiten. Wissenschaftler von der Fakultät für Psychologie der Universität Wien haben nun in einer Reihe von Experimenten nachgewiesen, dass der individuelle Kunstgeschmack auch von sozialen Faktoren abhängig ist: Denn die persönliche Bewertung von Kunst wurde davon beeinflusst, wem das Werk sonst noch gefällt – oder eben nicht.

Und auch der Wert, den ein Gemälde am Kunstmarkt erzielt, bestärkte das subjektive Empfinden, wie sehr das Kunstwerk einen anspricht. Die Studie wurde kürzlich im internationalen Journal «Psychology of Aesthetics,

Creativity and the Arts» veröffentlicht.

## Bloss nicht den Geschmack der «Verlierer» haben

Gemeinsam mit Kollegen der Universität Kopenhagen haben Matthew Pelowski und Michael Forster vom Institut für psychologische Grundlagenforschung und Forschungsmethoden der Universität Wien den Einfluss von sozialen und finanziellen Kontextinformationen auf das Gefallen von Kunst beobachtet.

Der Fokus lag dabei auf den Fragen, ob der Kaufpreis, das Prestige einer Galerie oder der sozioökonomische Status und Bildungsstand von anderen Per-

sonen einen Einfluss auf das persönliche Kunstempfinden haben.

Im Rahmen der Untersuchung beurteilten Studierende eine Reihe von Gemälden nach persönlichem Gefallen. Vor der Präsentation erfuhren die Teilnehmer, dass bestimmte soziale Gruppen schon vor ihnen die Werke gesehen und bewertet hatten. Diese Gruppen waren entweder Peers (ebenfalls Studierende), Experten (Kuratoren angesehener Museen) oder eine Gruppe gleichaltriger Studienabbrecher und Langzeitarbeitsloser. Diese Resultate wurden dann mit einer Kontrollgruppe verglichen, die die Bilder ohne soziale Kontextinformation bewertet hatte.

«Glaubten die Teilnehmer aber, dass arbeitslose Studienabbrecher ein Gemälde nicht mochten, ging ihr Urteil in die Gegenrichtung, und es gefiel ihnen umso mehr.»

Matthew Pelowski  
Universität Wien

«Die Ergebnisse zeigen, dass den Teilnehmern Bilder dann besser gefielen, wenn sie dachten, dass entweder Experten oder Peers sie ebenfalls hoch bewertet haben», so Pelowski. «Glaubten die Teilnehmer aber, dass arbeitslose Studienabbrecher ein Gemälde nicht mochten, ging ihr Urteil in die Gegenrichtung, und es gefiel ihnen umso mehr.»

In einem zweiten Experiment wiesen die Wissenschaftler nach, dass auch die Information über (fiktive) Kaufpreise von Gemälden die Bewertung von Werken deutlich verändert: Sehr niedrige Preise hatten den Effekt, dass den Probanden die Kunst weniger gefiel, sehr hohe Preise führten im

Gegensatz dazu zu wesentlich mehr Zuspruch.

«Diese Befunde unterstützen die Theorie der sozial konstruierten Unterschiede, wie sie vom französischen Soziologen und Philosophen Pierre Bourdieu aufgestellt wurde», erklärt Pelowski. Nach dieser Theorie benutzen wir unseren Geschmack bei Kunst, um Zugehörigkeit zu einer begehrten sozialen Gruppe zu zeigen – oder uns von einer nicht erwünschten Gruppenzugehörigkeit zu distanzieren. Beide Studien haben auch grosse Bedeutung für Museen: Sie illustrieren, dass unsere Kunstwahrnehmung stark vom sozialen Kontext beeinflusst wird. (idw)