

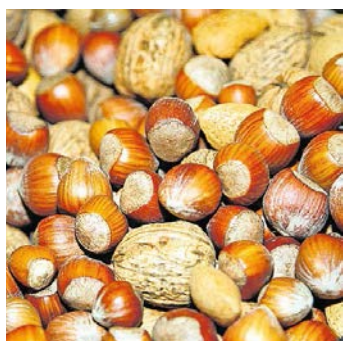
## Kaleidoskop

**Kleine Geständnisse führen zu mehr Dates**

Wenn das Online-Dating-Profil die spontane Seite der Persönlichkeit unterstreicht oder auch mal ein Geständnis gemacht wird, führt das mit höherer Wahrscheinlichkeit zu einem Rendezvous. Generell kommt durch einen detaillierten Beschreibungstext eher eine Konversation zu Stande, als wenn die eigenen Vorzüge nur auf Fotos dargestellt werden. Dies ergab eine Analyse der Dating-App «Hinge». Die App verschiebt den Fokus auf das Beantworten kleiner Fragen, die die Individualität hervorheben. Für Männer scheint es eine gute Strategie zu sein, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen und auch mal etwas Peinliches zu erzählen – das führt zu 1,5 Mal mehr Dates. Frauen bekommen drei Mal so häufig Dates, wenn sie ein (kleines) Geheimnis gestehen, so der Bericht von Hinge. (pte)

**Magnesium ist wichtig für die Gesundheit**

Wer mit der Nahrung ausreichende Mengen an Magnesium aufnimmt, senkt damit das Risiko für Herz- und Gefässkrankheiten, Diabetes und Schlaganfall. Das ergab eine chinesische Metaanalyse mit Daten von mehr als einer Million Menschen aus neun Ländern. Je grösser der Konsum von Nahrungsmitteln mit hohem Magnesiumgehalt, desto geringer waren die Krankheitsrisiken und die Gesamtsterberate im Untersuchungszeitraum. Daher wäre es sinnvoll, den Verzehr von Lebensmitteln wie beispielsweise grünem Blattgemüse, Vollkornprodukten, Kakao oder auch Nüssen zu steigern. Das könnte auch in Industriestaaten dazu beitragen, auf Magnesiummangel beruhende Erkrankungen zu verhindern und die Volksgesundheit zu verbessern, schreiben die Forscher aktuell im Fachblatt «BMC Medicine». (wsa)

**Schweizer gehen mit Zuversicht ins neue Jahr**

In einer Befragung der Partneragentur Parship.ch gibt die Mehrheit der Schweizer an, mit der derzeitigen Lebenssituation zufrieden zu sein. Mehr als ein Drittel geht in politischer und wirtschaftlicher Hinsicht mit Zuversicht ins neue Jahr. Verglichen mit 2011 ist die Zufriedenheit nahezu gleich hoch geblieben. Nur die Zuversicht in Bezug auf die persönliche mittel- bis langfristige Zukunft ist etwas gedämpfter. Befragt wurden 1500 Deutsch- und Westschweizer zwischen 18 und 69 Jahren. Auffallend ist: Schweizer, die in einer Partnerschaft leben, sind am zufriedenster. Sie geben doppelt so häufig wie Singles an, mit ihrer Lebenssituation «sehr zufrieden» zu sein (32% vs. 15%). Auch sind Deutschschweizer öfter «sehr zufrieden» als Westschweizer (28% vs. 18%). Ebenfalls glücklich ist die Generation der über 60-Jährigen, hier zeigt sich jeder Dritte «sehr zufrieden». (parship.ch)

# Es wuchert wundersam

**Naturheilkunde** Draussen ist es kalt, die Luftfeuchtigkeit ist tief. Und drinnen gibt es warme Heizungsluft. Die Folgen: trockene Schleimhäute, trockener Husten, trockene Haut. Dagegen hilft Isländisch Moos.

Ulrike von Blarer Zalokar

Man darf gerne nach Island, die wunderbare Natur geniessen. Doch Wanderer, pass auf: Isländisch Moos überwuchert den Boden und verdeckt gefährliche Spalten im Lavaboden. Um das Moos zu sammeln, kann man auch in der Schweiz und auf gesicherten Wanderwegen bleiben: Isländisch Moos wächst in ganz Nordeuropa, hierzulande muss man einfach etwas höher gehen: auf mindestens 1500 Meter.



Das Isländisch Moos, das wir in der Apotheke erhalten, wurde nicht hier, sondern im Herbst in Skandinavien, auf dem Balkan und in Russland gesammelt. Man bekommt es nun als getrocknetes Kraut, in Tabletten- oder Pastillenform, als Tee (in Mischungen oder pur) sowie als Tinktur und als homöopathisches Mittel. Natürlich kann man das Moos auch selber sammeln und dann trocknen lassen – an einem dunklen Ort allerdings, um die Wirkstoffe zu erhalten.

**Dieses Moos ist gut für den Magen**

Zu diesen Wirkstoffen gehören zum einen Flechtensäuren wie die Usninsäure: Sie sollen antibiologisch und bakteriostatisch wirken, sogar gegen das Bakterium «Mycobacterium tuberculosis hominis», Verursacher von Tuberkulose. Auch tragen die Flechtensäuren zum bitteren Geschmack bei. Weitere Bitterstoffe sind enthalten, die den Fluss des Magensaftes fördern.

Zum anderen enthält Isländisch Moos Schleimstoffe wie Lichenin und Isolichenin. Wie ein Schutzfilm legen sich diese auf die Schleimhäute und befeuchten sie. Auf diese Weise beruhigen sie Mund, Rachen und Magen, lindern schnell und wirksam bei Reizungen. Und nicht nur das: Schleimstoffe saugen Gifte auf und hemmen Entzündungen.

Der Name dieses Heilkrautes kommt wohl daher, dass es zuallererst in Island therapeutisch genutzt wurde. Valerius Cordus, deutscher Botaniker, Arzt und Naturforscher des frühen 16. Jahr-



Isländisch Moos aus der Apotheke kommt aus Skandinavien, vom Balkan oder aus Russland.

Bild: PD

hundreds, erwähnte ihn zum ersten Mal. Ein Moos ist es übrigens gar nicht, es ist eine Flechte. Der botanische Name lautet *Cetraria islandica*, der eine Bestandteil ist klar, der andere kommt aus dem Lateinischen und bedeutet «kleiner Schild aus Leder». Nicht ohne Grund: Nimmt man frisches *Cetraria* in die Hand, fühlt es sich ledrig an. Auch die Farbe hat etwas Ledriges: Je nach Sonneneinstrahlung bilden sich braune Pigmente, die die Flechte vor allzu viel Sonne schützen.

**Stark gegen Bronchitis und bei gereizter Schleimhaut**

Viele Naturheilkundearten nutzen *Cetraria*. Die Homöopathie bei Bronchitis. Die Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) bei Schleimhautreizungen in Mund und Rachen und aufgrund der Bitterkeit auch bei Appetitlosigkeit. Ebenso verwendet

es die TEN bei Nieren- und Blasenleiden, bei Magenproblemen und Durchfall. Schwangeren, die unter Brechreiz leiden, kann *Cetraria* Linderung verschaffen.

Die westliche Variante der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die sogenannte West-TCM, verschreibt *Cetraria* bei den genannten Indikationen, aber auch bei Verdauungsschwäche, Entzündungen der Magenschleimhaut, sexueller Überaktivität, Verstopfung, Mangel an Gelenkflüssigkeit. Und zwar aufgrund der Yin-stärkenden Eigenschaften, die sich vor allem auf die Funktionskreise Lunge, Magen, Gedärme und Niere auswirken. Zudem kann *Cetraria* bei Blut- und Milchbildungsmangel und bei Akne eingesetzt werden.

Bei allen Indikationen, auch Akne, empfiehlt es sich, täglich zwei bis drei Tassen reinen *Cetraria*-Tees zu trinken. Nebenwir-

kungen sind keine bekannt. Je nachdem, ob man mehr Schleim- oder Bitterstoffe benötigt, bereitet man den Tee wie folgt zu: Für besonders viele Schleimstoffe setzt man zwei Teelöffel des getrockneten Krautes mit einem Viertelliter kalten Wassers an und erhitzt langsam. Sobald das Wasser siedet, abseihen und so heiss wie möglich trinken.

Für viele Bitterstoffe, um bei Entzündungen grössere antibakterielle Wirkung zu erzielen und auch, um den Appetit anzuregen: ein bis zwei Teelöffel *Cetraria* mit kochendem Wasser übergiessen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und langsam trinken.

**Lange eingenommen, ist wärmerer Ausgleich nötig**

Es kann sein, dass TCM-Therapeuten *Cetraria* als Alkoholauszug in einer Tinktur verschreiben, denn im Normalfall wirken Tink-

turen stärker als Tee. Im Falle von *Cetraria* jedoch nur dann, wenn keine Schleimstoffe benötigt werden, denn die lösen sich nicht im Alkohol. Doch ob Tee oder Tinktur, TCM-Therapeuten werden *Cetraria* höchstwahrscheinlich individuell auf den Patienten abstimmen und mit anderen Heilpflanzen mischen. Ein Grund für solche Mischungen ist, dass *Cetraria* kühlend wirkt. Wird es länger eingenommen, sollte es durch ein wärmendes Heilkraut ausgeglichen werden, vor allem bei Personen, die unter Kühle leiden.

Das kühlende Element bemerkt man, wendet man *Cetraria* äusserlich an. Das ist bei trockenen Hautausschlägen wie Psoriasis angenehm, bei Akne, Furunkeln und schlecht heilenden Wunden. Man kann Tee nehmen, ein Gazetuch eintauchen und betroffene Stellen abtupfen. Das wirkt auch antibakteriell. Als Stärkungsmittel wird *Cetraria* gleichfalls verwendet: Es wirkt kräftigend nach Krankheiten und Blutverlust. Auch nach Trennungen, bei Einsamkeit und Traurigkeit: *Cetraria* stärkt die Lunge und hilft, Gefühle aufzuarbeiten und neue Pläne zu schmieden.

**Früher auch eine Alternative zu fehlendem Getreide**

*Cetraria* in der Küche? Früher war *Cetraria* bei schlechten Ernten eine Alternative zu fehlendem Getreide. Und heute? Nur wenn es sein muss, sagen die einen. Andere sind begeistert, kochen es als Suppe: eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe klein schneiden, mit Butter anschwitzen, etwas braunen Zucker und Mehl unterrühren, kochendes Wasser dazugeben. Kochen lassen, das klein gehackte frische Isländisch Moos dazugeben, Milch einrühren, köcheln lassen, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Auch lässt sich *Cetraria* wie Algen zubereiten, es schaut ja aus wie diese Meerespflanzen: als Suppenbeilage oder mit Blumenkohl, zu Fleisch oder wie auch immer, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hier gilt wie für so vieles im Leben: ausprobieren.

**Hinweis**

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

## Kälte schlägt nicht aufs Herz

**Gesundheit** Neue Forschungen belegen: Es liegt nicht am kalten Wetter und an der Grippe, wenn das Risiko tödlicher Herzkrankheiten in den beiden Wochen vor und nach der Jahreswende ansteigt.

Während der Weihnachtsferien steigt für US-Amerikaner das Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben. Amerikanische Forscher fragten sich deshalb, ob das an der kalten Jahreszeit liegt, in der die Gesundheit generell beeinträchtigt ist, oder ob die Ursachen direkt in den Aktivitäten an den Festtagen zu suchen sind.

Um den Winter- vom Festtagseffekt zu trennen, werteten die Forscher entsprechende Daten für die Bevölkerung Neu-

seelands aus – wo an Weihnachten und Silvester Sommer ist. Auch hier erhöhte sich das Risiko eines Todes durch Herzversagen in den Wochen des Jahreswechsels. Winterwetter könne also nicht der Grund für die höhere Sterberate sein, so die Forscher.

«In den USA liegen die Weihnachtsferien in der kältesten Periode des Jahres. Dann sind die Sterberaten bereits wegen der Temperaturen und Grippeerkrankungen höher als sonst»,

sagt Josh Knight von der University of Melbourne. Durch eine Studie in einem Land der Südhalbkugel lasse sich der Einfluss des Wetters ausschalten.

**Mehr Herztote über Neujahr auch im warmen Neuseeland**

Knight wertete Daten zur Sterberate in Neuseeland im Jahresverlauf aus. Während 25 Jahren gab es ausserhalb von Krankenhäusern 738 409 Todesfälle, 197 109 davon als Folge einer Herzkrank-

heit. In den zwei Wochen zwischen 25. Dezember und 7. Januar erhöhte sich diese Sterberate um 4,2 Prozent. Damit bestätigten sich die Ergebnisse entsprechender Studien in den USA. Der Weihnachtsferien-Effekt hängt also nicht mit den nördlich des Äquators herrschenden Wintertemperaturen zusammen.

Das Durchschnittsalter der Menschen, die in den Weihnachtsferien an Herzversagen starben, war mit 76,8 Jahren etwa

ein Jahr niedriger als bei den Todesfällen im sonstigen Jahr. «Wir können keine endgültige Aussage über die Ursachen des Weihnachtsferien-Effekts machen», erklären die Forscher. Wahrscheinlich seien Einflüsse von emotionalem Stress, ungesunder Ernährung mit verstärktem Alkoholkonsum sowie urlaubsbedingten Engpässen in der medizinischen Versorgung.

Joachim Czichos, wsa