

# Heiss, heisser, Fasnacht

**Naturheilkunde** Kälte macht starr. Gerade recht kommt deshalb nun ein Kraut, das scharf und heiss ist und Bewegung bringt. Ferula passt hervorragend in die fünfte Jahreszeit.

Ulrike von Blarer Zalokar

Diese Pflanze reisst uns aus unserer gewohnten Umgebung: Denn in der Schweiz wächst sie nicht. Bis in die Stein- und Salzwüsten Afghanistans und des Irans verschlägt es uns, wollen wir dem Kraut nachspüren. In diesen Gegenden wächst Ferula assa-foetida bis zu drei, ja vier Meter hoch. Diese Pflanze hat eine rübenartige Wurzel und grosse gefiederte Blätter. Ihre gelblich leuchtenden Blüten zeigt sie im Juli und August. Der hohe Stängel, schrieb Plinius vor Jahrhunderten, eigne sich hervorragend, um Schüler und Sklaven zu schlagen.

Der Name der Pflanze könnte also mit dem lateinischen ferire, schlagen, zusammenhängen. Einig ist man sich da nicht. Klar ist nur: Foetida bedeutet «stinkend», und diese Namenswahl passt genauso wie die deutsche Variante Stinkasant. Denn die Pflanze riecht und schmeckt sehr unangenehm.

## Harz aus der Wurzel: Teufelsdreck

Das gilt auch für das Harz, das man aus der Wurzel gewinnt. Schneidet man die Wurzel ein, entfließt ihr ein milchig-weisser Saft. An der Luft trocknet er zu Harz und wird bräunlich. Das sieht nicht schön aus, und zusammen mit der Schärfe und dem



Geruch, der Ohnmächtige wieder ins Bewusstsein holt, führt die braune Farbe des Harzes zum Namen Teufelsdreck.

Trotzdem: Verwendet wird Ferula als Gewürz und zu Heilzwecken. Es riecht äusserst stark nach Knoblauch, geradezu beissend, und dient als Gewürz in den Küchen Afghanistans, Pakistans, Irans und Indiens. Die Engländer haben es für ihre Worcestershire-Sauce übernommen, nicht ohne



Im Juli und August blüht sie in den Wüsten Vorder- und Zentralasiens: Ferula assa-foetida.

Bild: PD

Grund: Es beruhigt den Magen und hilft gegen Blähungen.

Genutzt wird Ferula seit Urzeiten, Erwähnung findet es bei nahezu allen grossen Pharmakologen und Ärzten, so zum Beispiel bei Dioskurides im ersten Jahrhundert. Die Volksmedizin setzt Asant bei Bronchitis ein, auch bei Blähungen, Koliken und Verstopfung. Viele Medizinsysteme zählen auf Asant, so die Homöopathie, die tibetanische Medizin und die indische Medizin des Ayurveda.

## Hitze plus Schärfe: Da ist ordentlich was los

Indikationen sind fast immer Verschleimungen der Lunge, Krämpfe, Magen- und Verdauungsprobleme oder psychische Beschwerden wie Hypernervosität und Stimmungsschwankungen. Auch als Aphrodisiakum wird Ferula eingesetzt. Und die mongolische

Medizin verwendet es zudem bei Krankheiten, die mit Unterkühlung zu tun haben.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin TCM machen diese Anwendungen Sinn: Ferula ist von der Temperatur her heiss, bringt also Hitze in den Körper. Im Geschmack ist es scharf: Diese Schärfe löst Erstarrungen und bringt Bewegung ins System. Spielen die Hitze und die Schärfe zusammen, ist bald ordentlich was los – wie an der Fasnacht: Mit einem Schlag erklingt die Tagewacht, das Warten hat ein Ende, die Guuggenmusigen legen los, unsere Fasnachtsherzen springen vor Freude.

Diese Kraft kann auch Ferula bringen, und deshalb wird es von TCM-Therapeuten bei vielem verschrieben, was auf dem Magen liegt. Das Mittel der Wahl ist eine Tinktur aus Asant und weiteren Kräutern, die individuell

hinsichtlich der Beschwerden des Patienten kombiniert werden. Und auch hier ist es wie bei der Fasnacht: Die einen lieben die Tinktur, die anderen können gar nichts mit ihr anfangen.

Schon ein geringer Anteil Ferula in der Tinktur macht diese nahezu ungeniessbar. Fast alle meine Patienten haben sie wieder zurückgebracht. Zum Glück gibt es viele andere Kräuter, die ähnlich wirken, und so habe ich in diesen Fällen Tinkturen verschreiben können, die zwar nicht an die Ferula-Kraft herankommen, dafür aber eingenommen werden.

Die Chinesische Medizin nutzt Ferula, wenn die Verdauung blockiert ist. Das kann neben körperlichen auch emotionale Ursachen haben und äussert sich in Völlegefühl, Übelkeit, Mundgeruch, Aufstossen, Reflux, Bauchkrämpfen. Ursachen für solche Beschwerden

sieht die TCM in einer Schwäche der Magen-Energie oder in einer Art Depression: Freude und Lust sind einem vergangen. Man fühlt sich erstarrt, blockiert, man würde gern, tut aber nicht.

## Asant öffnet auch die Sinne

Wenn es auch noch darum geht, die Sinne zu öffnen, kommt Asant gerade richtig. Das gilt vor allem bei Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Sprachstörungen, Depressionen, Sorgen und Schock, Schwindel und Trübsinn. Schleim ist da auch ein Thema, jedoch nicht nur im Sinne verschleimter Bronchien und Husten. In diesen Fällen hilft Asant zwar ebenfalls, jedoch auch bei der Art von Schleim, der «den Geist benebelt», also bei mentalen Störungen.

Bei Magen-, Bauch- und Verdauungsproblemen wiederum

kann dieses Rezept nützen: Ferula-Pulver und Reismehl zu gleichen Teilen im Mörser zerkleinern. Von dieser Mischung nimmt man einen halben Teelöffel und gibt ihn mit einem Teelöffel Kräutertee in einen Filter, übergiesst alles mit heissem Wasser und lässt das Ganze zehn Minuten ziehen. Dreimal täglich vor oder nach den Mahlzeiten trinken, eine Woche lang. Das kostet Überwindung, aber in den meisten Fällen lohnt es sich. Auch würzen darf man ab und zu mit Ferula. Entweder mit einer Mischung, die Asant enthält, oder mit ein wenig Pulver pur. Es empfiehlt sich, es mit anderen Gewürzen abzuschmecken.

Pharmakologisch betrachtet, enthält Ferula assa-foetida unter anderem eine gute Menge ätherischer Öle, Schleimstoffe sowie Ferulasäure und ihre Ester. Abzubrechen ist eine Behandlung mit Ferula, wenn die Lippen anschwellen oder wenn es zu Verdauungsstörungen wie Aufstossen, Blähungen oder Durchfall kommt.

## Äusserlich gibt es keine Verwendung

Äusserlich wird Ferula nicht verwendet. In grauer Vorzeit und im Bereich der Mythen sollen sich Hexen damit eingerieben haben, um fliegen zu können. Wer heute eine Hexe sein will, braucht nur Kostüm und Maske, eine kecke Warze auf der Nase, los gehts. Doch während Fasnacht Freude bereiten kann, vermag der Geruch von Ferula nicht zu begeistern. Trotzdem: Wer auch ausserhalb der Fasnachtszeit ohne Stagnation durchs Leben ziehen möchte, mag in Absprache mit einem Naturheilpraktiker Ferula probieren. Den Ekel vor dem Geschmack zu überwinden, ist vielleicht der erste Schritt.

## 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](http://www.heilpraktikerschule.ch).

## Moral ist nicht an die Intelligenz gekoppelt

**Kinder** Eine Studie besagt: Auch sehr intelligente Schüler lernen Anstand nicht von selbst.

Das moralische Denken von Kindern entwickelt sich unabhängig von ihrer Intelligenz: Mit IQ-Tests und systematischen Interviews hat eine Studie des Dipf (Deutsches Institut für Internationale Pädagogische Forschung) bei 129 Sechs- bis Neunjährigen untersucht, ob sich die Intelligenz der Kinder auf ihren moralischen Entwicklungsstand auswirkt. Dabei konnte kein Zusammenhang festgestellt werden.

Von besonders intelligenten Kindern wird gerne erwartet, dass sie sich anständiger als ihre Altersgenossen verhalten. Einige Studien, die einen Zusammenhang zwischen Intelligenz und moralischen Urteilen bei Jugendlichen und Erwachsenen festgestellt haben, scheinen diese Hal-



Wer liest, ist lieb? Muss nicht sein.

Bild: KEY

tung zu bestätigen. Aber lässt sich der Befund auch auf jüngere Kinder übertragen? Nein, lautet die Antwort nach den Ergebnissen der Studie. Auch besonders intelligente Kinder bräuchten die gleiche Unterstützung in ihrer Moralentwicklung wie ihre weniger intelligenten Altersgenossen. (idw)

## Mehr Alkoholiker unter Geschiedenen

**Sucht** Nach einer Scheidung greifen Menschen gerne zum Glas – Männer wie Frauen. Psychiater sehen die Ehe deshalb auch als Schutz vor Alkoholmissbrauch.

Das Risiko für einen Alkoholmissbrauch steigt nach einer Scheidung dramatisch – dies berichtet die deutsche «Ärzte-Zeitung». Das Fachblatt bezieht sich dabei auf neuere Studien von US-Psychiatern. Das beste Rezept gegen diesen Alkoholismus sei, erneut zu heiraten. Und: Letztlich überrasche es nicht, dass extreme Stressereignisse den Alkoholkonsum antreiben, das gelte auch für Ehekrisen.

Bereits in der Vergangenheit hätten Studien ein erhöhtes Risiko für problematischen Alkoholkonsum nach einer Trennung ermittelt. Unklar sei aber nach wie vor, ob Alkoholmissbrauch jeweils Grund für die Scheidung oder die Trennung jeweils Ursache für einen steigenden Alkohol-

konsum ist, zitiert die «Ärzte-Zeitung» US-Psychiater um Kenneth Kendler von der Universität in Richmond.

Weiter ungeklärt sei, ob die Ehe an sich einen protektiven Effekt hat und das Risiko für den Suchtmittelgebrauch nach einer Trennung deshalb dauerhaft erhöht bleibt. Was ganz offenbar der Fall sein könnte.

## Auch der Tod des Partners verleitet zum Trinken

Laut «Ärzte-Zeitung» schlüsseln die Psychiater anhand von umfangreichen schwedischen Registerdaten den Zusammenhang auf. Knapp eine Million Schweden nahmen sie unter die Lupe, die zwischen 1960 und 1990 geheiratet hatten, 1990

noch zusammenlebten und vor der Hochzeit nicht durch Alkoholismus aufgefallen waren. Von Alkoholproblemen wurde ausgegangen, wenn alkoholbezogene Diagnosen vorlagen, Alkoholprobleme in Kriminalakten erwähnt oder Medikamente gegen Alkoholstörungen verordnet wurden.

Berücksichtigten die US-Psychiater eine Reihe soziodemografischer Faktoren, dann entwickelten Männer nach der Scheidung sechsmal häufiger Alkoholprobleme als solche, die verheiratet blieben. Bei Frauen war die Rate um das 7,3-Fache erhöht. War nicht die Scheidung, sondern ein Todesfall Grund für den Partnerverlust, neigten die Überlebenden ebenfalls zu erhöhtem Alkoholenuss. In die-

sem Fall lag die Rate an Alkoholstörungen mit dem 3,9-Fachen (Männer) und dem 4,1-Fachen (Frauen) jedoch weniger stark über der von weiterhin verheirateten Personen.

## Mit neuem Partner sinkt der Alkoholmissbrauch

Rund ein Viertel der Geschiedenen habe im Laufe des Analysezeitraums einen neuen Ehepartner gefunden. Bei diesen Personen seien Alkoholprobleme anschliessend nur noch halb so oft vorgekommen wie bei den weiterhin geschiedenen Lebenden. Alles in allem sehen die US-Psychiater in der Ehe einen erheblichen Schutzfaktor gegen Alkoholmissbrauch, so die «Ärzte-Zeitung». (red)