

Gute Frage Warum ist an Pfingsten immer schlechtes Wetter?

Die «Gute Frage» ist diesmal mehr ein Wehklagen. Pfingsten und Regen in der Deutschschweiz ist für manche synonym, und das Sprichwort «An Pfingsten geht's am ringsten» könnte man aus dieser Optik auch in «An Pfingsten schiff't am ringsten» abwandeln.



Doch stimmt das überhaupt? «Nein», sagt Stephan Bader vom Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie, besser bekannt als MeteoSchweiz. «Seit dem Jahr 2000 war Pfingsten im zentralen Mittelland im Durchschnitt alle zwei Jahre mit schönem Wetter gesegnet, von 2008 bis 2010 gab es sogar durchwegs schönes Pfingstwetter», sagt Bader. Wirklich verregnet seien seit dem Jahr 2000 nur die Pfingsttage (Sa, So, Mo) 2001 und 2007 gewesen.

Mehrheitlich geprägt sind die Pfingsttage von wechselhaftem Wetter. Letztes Jahr war es am Samstag und Sonntag regnerisch, dafür am Montag schön. 2015 war es am Samstag und Sonntag schön, Regen gab es erst am Abend des Pfingstmontags. 2014 regnete es am frühen Samstag- und Sonntagmorgen, danach war es tagsüber aber sonnig. Kurzum: Es ist nicht immer schlechtes Wetter an Pfingsten – aber drei Tage wirklich schön ist es selten.

Hans Graber

ANZEIGE

CLINIODENT
DENTAL CLINIC DR. BUSCH & PARTNER



**MODERNSTE ZAHNMEDIZIN
AN 365 TAGEN IM JAHR.**

ZAHNMEDIZIN VON A–Z:

- Zahnmedizin allgemein
- Implantologie
- Minimalinvasive und schonende Weisheitszahnentfernung
- Ästhetische Zahnmedizin
- Bleaching/Power Bleaching
- Veneers
- Kronen & Brücken
- Zahntechnik/Prothesen
- Parodontologie
- Dentalhygiene
- Lachgas/Sedierung

Cliniodent Luzern, Hertensteinstraße 51
www.cliniodent.ch · Tel. 041 4209080

Alles nur Einbildung?

Gesundheit Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten sind zu einem Volksleiden geworden. Doch die Zahlen scheinen weit übertrieben, wie nun auch eine US-Studie zeigt.

Hans Graber

Ob Nüsse, Blumenkohl oder Muscheln: Irgendein Nahrungsmittel nicht zu vertragen oder allergisch darauf zu reagieren, ist heute fast zu einem «Pflichtleiden» geworden. Je nach Umfrage geben 20 bis 30 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer an, an einer Nahrungsmittelallergie zu leiden. Auf der anderen Seite finden zum Beispiel glutenfreie Produkte bei Grossverteilern und in Reformhäusern grossen Absatz. Ähnliches wird in anderen, vorab westlichen Ländern registriert.

Fachleute hingegen sagen schon länger, dass die Anzahl der nachweisbaren Nahrungsmittelallergiker bei 2 bis 8% liege, und die Anzahl von Zöliakie-Betroffenen (Gluten-Unverträglichkeit) bei etwa 1 Prozent. Eine Zunahme von Allergien und Intoleranzen sei nicht feststellbar.

Dass Selbsteinschätzung und Realität nicht deckungsgleich sind, zeigt eine Studie von Medizinern der Harvard University. Sie kommen nach der Auswertung von 2,7 Millionen US-Krankengeschichten zum Schluss, dass nur 3,6 Prozent der Bevölkerung an einer Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz leiden.

Frauen etwas mehr betroffen als Männer

Die häufigsten Allergengruppen waren Meeresfrüchte (0,9%), Früchte und Gemüse (0,7%), Milchprodukte (0,5%) und Spanische Nüssli (0,5%). Frauen leiden insgesamt etwas mehr an Lebensmittelallergien als Männer. Die Ergebnisse wurden im «Journal of Allergy and Clinical Immunology» veröffentlicht. Die Harvard-Allergologen erfassten und



Meeresfrüchte sind das häufigste Lebensmittel-Allergen. Aber nur knapp 1 Prozent ist betroffen. Bild: Getty

untersuchten die Häufigkeit von Allergien und Unverträglichkeiten ebenso wie die pure Abneigung gegenüber einzelnen Lebensmitteln.

Während Letztere bei Betroffenen schlimmstenfalls Ekelgefühle auslösen, kann es bei den

anderen Phänomenen zu gravierenden Folgen kommen. Bei einer Allergie reagiert der Körper auf ein Nahrungsmittel wie auf einen Fremdkörper (Antigen), verbunden mit der Bildung von Abwehrzellen (Antikörper, meist von Typ IgE). Mögliche Folgen nach dem

Genuss des betreffenden Nahrungsmittels sind ein Juckreiz an Lippen und/oder im Hals, Schwellungen der Lippen, Zunge sowie der Schleimhaut von Wangen und Rachen oder auch Hautausschläge. Im Extremfall kann es aber auch zu einem lebensgefährlichen

anaphylaktischen Schock kommen.

Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit verursacht keine allergische Reaktion. Vielmehr kann der Körper einen bestimmten Stoff – zum Beispiel eben Gluten – nicht verdauen. Selbst geringe Mengen können Durchfall, Blähungen oder Verstopfung auslösen, begleitet von anderen Symptomen wie Kopfschmerzen.

Ob Allergie oder Unverträglichkeit: Die beste Therapie ist das Vermeiden des betreffenden Nahrungsmittels.

Die Allergie als «Stellvertreterleiden»?

Weshalb aber weit mehr Leute angeben, an Allergie oder Unverträglichkeit zu leiden, ist ungeklärt. Auch wenn man davon ausgehen darf, dass nicht alle wegen einer allergischen Reaktion zum Arzt gehen, bleibt zahlenmässig eine grössere Kluft zwischen angeblich und effektiv Betroffenen.

Vielleicht geht es teils in die Richtung, die hinter vorgehaltener Hand auch mal Allergologen oder Gastroenterologen äussern: Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten dienen zuweilen als willkommenes «Stellvertreterleiden». Hat man den «Bösewicht» in Form eines Lebensmittels erst einmal identifiziert, muss er für so manches herhalten, was einen sonst gerade bedrückt, auch seelisch. Und die Therapie gibt befreiende Gefühle: Wer tapfer Verzicht übt und dem «Feind» entschlossen den Kampf ansagt, dem geht es schon mal besser. Vielleicht beruht zwar auch das auf purer Einbildung, aber die Kraft des Glaubens an das Gute (und an das Schlechte) sollte man niemals unterschätzen.

Sie duften des Nachts und machen uns gelassen

Naturheilkunde Sie beginnen zu blühen, wenn andere Pflanzen damit aufhören: Nachtkerzen zeigen ihre Schönheit erst in der Dunkelheit. Ihre Heilkraft wiederum hilft bei Hautproblemen.

Nachtkerzen blühen jetzt, von Juni an bis in den September. Aus Nordamerika sind sie im 17. Jahrhundert nach Europa gekommen, teilweise offiziell importiert, teilweise als blinde Passagiere auf Baumwollfrachtern: Ihre Samen stecken in der Erde, mit der sie

Ihr Duft lockt Nachtfalter und Schwärmer an, die für die Bestäubung sorgen. Am nächsten Morgen, spätestens gegen Mittag, sind sie verblüht.

Aus den Blättern kann man einen Salat machen

Naturheilkundlich genutzt werden Blüten, Samen, Blätter. Die Wurzel lässt sich schmackhaft zubereiten, die Blätter geben einen Salat. Doch konzentrieren wir uns hier auf die Samen: Sie sind voller essenzieller ungesättigter Fettsäuren – eine davon kommt nur sehr selten vor: die Gamma-Linolensäure. Insbesondere an ihr soll es liegen, dass das Öl der Nachtkerzensamen bei entzündlichen Hautproblemen so gut hilft: bei Ausschlag, Neurodermitis, Psoriasis und auch bei rissiger Haut und brüchigen Nägeln.

Das Öl wird in Form von Kapseln eingenommen, mit Hilfe der Fettsäuren wirkt es auf die Ursache dieser Erkrankungen. Die Kuren dauern zwei bis drei Monate. Die Kapseln sorgen dafür, dass das Öl nicht mit Sauerstoff in Kontakt kommt und oxidiert, also ranzig wird. Bevor man eine solche Kur macht, fragt man am



Nachtkerze Bild: Getty

besten den Arzt oder den Naturheilkundlichen. Nebenwirkungen sind keine zu erwarten, es sollte nur geklärt werden, ob es wirklich

Sinn macht: Essenzielle Fettsäuren sollten idealerweise in einem ausgewogenen Verhältnis eingenommen werden.

Gamma-Linolensäure ist weiter wichtig für den Zellaufbau und das Gehirn. Ausserdem soll sie den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken und das Hormonsystem regulieren. Auch bei Frauenleiden wie PMS, schmerzhafter Menstruationsblutung und Brustspannen hilft sie, ebenso bei Wechseljahresbeschwerden, Stimmungsschwankungen und trockenen Schleimhäuten.

Äusserlich werden in der klinischen Dermatologie Bäder aus dem stark rückfettenden Öl verschrieben: Die Hautfeuchtigkeit wird reguliert, die Durchblutung verbessert. Nach dem Bad ist der Juckreiz verschwunden, zumindest stark gedämpft. Deswegen enthält auch so manche Bodylotion etwas Nachtkerzenöl. Wer unter sehr trockener Haut leidet, kann nach dem Duschen reines Nachtkerzenöl auftragen.

Neben der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN ist auch die westliche Form der Traditionellen Chinesischen

Medizin TCM auf die Nachtkerze neugierig geworden. Sie sieht sie als neutral, süss und auf die Leber wirkend.

Sie lässt uns Stress und Hektik leichter nehmen

Diese Heilkraft kann nötig werden: Unser Leben ist oft bestimmt von Überarbeitung, Dauerbelastung und Stress über lange Zeit hinweg, hinzu kommt eine unausgewogene Ernährung. Auch hier hilft die Nachtkerze, indem sie das Yin stärkt und gleichzeitig das Qi, die Lebensenergie, reguliert. So bringt sie etwas Gelassenheit ins Leben, lässt uns Stress und Hektik leichter nehmen, diese wunderbare Pflanze, die erst dann blüht, wenn unser Tagewerk getan ist. Das könnte ja auch ein Zeichen für ihre spezielle Wirkkraft sein.

Ulrike von Blarer Zalokar

Hinweis

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