

Gute Frage

Was hebt mehlig von festkochenden Kartoffeln ab?

«Es sind feine Unterschiede im Protein», erklärt Thomas Vilgis vom Max-Planck-Institut für Polymerforschung in Mainz. Festkochende Kartoffeln hätten einen höheren Proteingehalt relativ zu ihrem Stärkeanteil als mehlig kochende. Kocht man eine Kartoffel, laufen chemisch gesehen verschiedene Dinge ab:



Die Kartoffelstärke im Zellinneren quillt auf, da sie durch das Erhitzen viel Wasser an sich binden kann. Die Stärkekörner platzen oder werden zumindest löchrig.

Thomas Vilgis: «Stärke – vor allem das hoch verzweigte Amylopektin – bildet dann eine Paste, einen Kleister.» Diese Masse hat keinen grossen Zusammenhalt und zerfällt leicht.

«Das Kartoffelprotein hingegen bildet beim Kochen ein strammes Netz, das die quellende Stärke besser zusammenhält», so der Physiker. Bei festkochenden Kartoffeln ist dieses Netz eher eng, was in einer höheren Bissfestigkeit der gekochten Kartoffeln resultiert und für eine bessere Wasserbindung sorgt. Vilgis: «Fehlt dieses Netz oder hat es wie bei mehlig kochenden Kartoffeln «grössere Löcher», kann die Stärke entweichen. Die Kartoffel fallen leicht auseinander.»

Henrike Berkefeld

Kaleidoskop

Krampfadern: Bei Laser gibt es mehr Rückfälle

Die oft bei Krampfadern angewandte Laserbehandlung führt gegenüber konventionellen OPs zu einer bis zu fünfmal so oft auftretenden Rückfallrate. Mediziner der Ruhr-Universität Bochum verglichen die Rückfallraten nach verschiedenen Behandlungsoptionen über mindestens fünf Jahre. «Bei der operativen Entfernung von Krampfadern ist das Stehenlassen eines Stumpfes ein Behandlungsfehler, da es so häufig zu Rückfällen kommt», sagt Achim Mumme vom Klinikum der RUB. Er hat viele Studien zum Erfolg von Krampfaderbehandlungen analysiert. Ergebnis: Auch bei Laserbehandlung führen die Stümpfe häufig zu Rückfällen: bis zu 5,6-mal häufiger als bei herkömmlichen OPs. (pte)

Neue Plomben halten doppelt so lang

US-Forscher haben ein neues Material für Zahnfüllungen entwickelt, das gegenüber bisherigen Produkten doppelt so widerstandsfähig gegen Bruch ist. Dabei kommt als Zusatz Thiourathan zum Einsatz, das auch für die Schutzbeschichtung von Autos oder Terrassen verwendet wird. (pte)

Ausgeschlafen?

Nachtruhe Jedes Jahr am dritten Freitag im März ist «Welttag des Schlafens». Sollten Sie wie so viele Menschen oft übermüdet sein – wir bieten Ihnen hier ein paar Tipps für einen gesunden Schlaf.

Christian Satorius

Ein «Welttag des Schlafens» mag auf Anhieb eher kurios anmuten. Allerdings ist es nicht falsch, auf die Bedeutung eines guten Schlafes für die Gesundheit hinzuweisen, und genau darum geht es den Initianten dieses Tages, der immer am dritten März-Freitag des Jahres stattfindet, kurz vor der Tag-und-Nacht-Gleiche.

Die Frage ist nur: Was ist guter Schlaf? Verallgemeinernd lässt sich das nicht beantworten, denn die Menschen sind auch da grundverschieden. Was den einen schläfrig macht, hält den anderen hellwach. Manchen Leuten reichen 6 Stunden Schlaf voll auf, andere brauchen mindestens 9 Stunden. Vermutung: Je weniger Gedanken und Sorgen man sich um seinen Schlaf macht, desto besser ist er. So sind die folgenden Tipps auch nicht als universelle Richtlinie für jedermann zu verstehen, sondern als Hilfestellung für diejenigen, die nicht zur Ruhe kommen können und um ihren Schlaf gebracht werden.

Licht aus

Selbst wenn die Vorhänge ganz zu sind und das Licht gelöscht ist: In vielen Schlafzimmern wird es nicht stockdunkel. Das hat Folgen. Die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin ist nämlich lichtabhängig. Je heller es ist, desto weniger Melatonin wird ausgeschüttet und desto weniger schläfrig fühlen wir uns. Auch die Schlafqualität profitiert vom Melatonin. Aber selbst wenn das Licht von draussen gut abgeschottet ist, bleiben einige Lichtquellen übrig, die in ihrer Helligkeit oft unterschätzt werden. Fernseher und Tablets stehen hier ganz oben auf der Liste. Aber auch die Stand-by-LEDs elektrischer Geräte oder die Kontrolllampen von Handyladegeräten können beachtlich hell leuchten.



Wer nicht einschlafen kann, kann zu einer List greifen: dem Versuch, wach zu bleiben. Bild: Todd Warnock/Getty

Raumtemperatur drosseln

Wer nicht einschlafen kann, sollte einen Blick auf die Zimmertemperatur werfen. Viele Menschen können in kühleren Räumen am besten schlafen. Mediziner empfehlen 18 Grad Celsius. Unter 16 Grad und über 20 Grad sollten es aber auf keinen Fall werden, ansonsten kann die Schlafqualität leiden.

Weniger Koffein

Manch einem ist gar nicht bewusst, wie viel Koffein er zu sich

nimmt. Ein, zwei Gläser Cola zum Abendessen, einen Cappuccino oder Espresso danach und vor dem Zubettgehen noch einen grossen Schluck Energydrink zum Durstlöschchen: Wer das macht, darf sich nicht wundern, wenn er danach nicht mehr schlafen kann. Sogar koffeinfreier Kaffee enthält noch Koffein. Laut EU-Gesetzgebung dürfen beim koffeinfreien Kaffee bis zu 0,1 Prozent Restgehalt vorhanden sein. Bei mehreren Tassen kann sich das schnell summieren.

Bett nicht zum Sofa machen

Einige Menschen machen das Bett gerne zum Sofa. Im Bett wird ferngesehen, gelesen, gegessen und getrunken, ja einige Leute arbeiten sogar im Bett. Wie soll man auf diese Weise übergangslos in den Schlaf finden? Das Bett sollte das Bett bleiben, das Sofa das Sofa und der Schreibtisch der Schreibtisch.

Kein Mittagsschläpfchen

Der eine oder andere hat die Möglichkeit, nach dem Mittagessen

sen ein bisschen zur Ruhe zu kommen und sogar zu schlafen. So schön und erholsam so ein Mittagsschläpfchen auch sein mag, es kann dazu führen, dass man abends lange wach im Bett liegt und nicht einschlafen kann.

Abschalten

Wer seine Sorgen und Probleme mit ins Bett nimmt, schläft oft schlecht ein und bekommt vielleicht sogar Alpträume. Vor dem Schlafengehen sollte man sich daher mit möglichst angenehmen Dingen befassen. Für Ärger ist auch am nächsten Tag noch Zeit. Zudem lassen sich Probleme ausgeschlafen sehr viel besser angehen. Wer es allerdings nicht schafft, den Stress in den Griff zu bekommen, der sollte unbedingt einen Fachmann aufsuchen.

Trick 17 mit Selbstüberlistung

Häufig hilft es auch, sich selbst zu überlisten. Das geht so: Zunächst macht man sich bettfertig und legt sich dann wie immer ins Bett. Allerdings wird nun nicht versucht, möglichst schnell einzuschlafen, sondern ganz im Gegenteil: Man gibt sich Mühe, wach zu bleiben. Die Augen sind geöffnet und man nimmt sich vor, eben gerade nicht einzuschlafen. So fällt die Anspannung weg, die bei Schlafstörungen da ist, und es bestehen gute Chancen einzuschlafen. «Paradoxe Intention» nennt das die Wissenschaft.

Fachmann aufsuchen

Manchmal hilft aber alles nichts und der Schlaf will sich einfach nicht einstellen. Dann ist es angebracht, einen Arzt aufzusuchen oder einen Schlafmediziner, da Schlafstörungen viele Ursachen haben können, von der falschen Matratze bis hin zu Nebenwirkungen von Medikamenten.

Der Alleskönner aus der Wildnis

Naturheilkunde Myrica cerifera, die wachstragende Myrte, ist Antimückenmittel, Kerzenrohstoff, Rasiercreme oder Mundspülung in einem. Therapeutisch hilft sie Magen, Darm und Bronchien.

Im nordwestlichen Europa gibt es den Gagelstrauch, Myrica gale. Leider kommt er nicht mehr so häufig vor, weil zu viele Nassgebiete trockengelegt sind. Genutzt wurde er früher zum Bierbrauen,



Kraut des Monats

er war billiger als Hopfen. Therapeutisch fand er kaum Beachtung, sein Artgenosse hingegen schon: Myrica cerifera, die «wachstragende Myrte», wächst in der Karibik, auf den Bermudas und an der Ostküste Nord- und Mittelamerikas.

Es gibt Leute, die bezeichnen diesen aromatisch duftenden immergrünen Strauch als Quartierlädeli der Wildnis. Und tatsächlich: Wer aromatisches, ziemlich

scharfes Gewürz braucht, holt sich einige Beeren, lässt sie trocknen und füllt damit die Pfeffermühle. Oder isst ein paar davon einfach so, wenn man etwas abgehärtet ist. Wer etwas zu rauchen benötigt, vielleicht für die Friedenspfeife, nimmt sich die Blätter. Wer einen Digestif braucht, macht sich eine Abkochung. Und wen die Mücken plagen, der reibt sich mit frisch abgezupften Blättern ein oder steckt sich einen Zweig der Wachsmyrte hinter das Ohr. Abends legt man ein paar davon rund um den Schlafsack. Im Schrank hilft er gegen Motten, in der Wohnung gegen Ungeziefer.

Aus den Beeren kann man Wachs gewinnen

Und wer abends etwas romantisches Licht haben mag, kocht die Beeren: So setzen sie ihr Wachs frei, das sogenannte Myristicawachs – es lassen sich gute Kerzen daraus machen. Die Kerzen duften

fein, dies mit dem angenehmen Anti-Mücken-Nebeneffekt. Auch eine Rasiercreme soll sich mit der Wachsmyrte machen lassen, ebenso Mundspülungen und Haarwuchsmittel.

Myrica cerifera wird auch therapeutisch genutzt: bei Verdauungsbeschwerden, als Muntermacher, bei Leberleiden. Ebenso bei Entzündungen der Mundschleimhaut, des Rachens, des Dünndarms, bei entzündeten Bronchien, begleitet von viel Auswurf, bei Erkältungen und Fieber. Und zögerte sich eine Geburt lange hinaus, wurde sie mit Hilfe von Cerifera eingeleitet. Das ist auch die einzige Kontraindikation: Schwangere verzichten auf Cerifera. Zu nutzen ist es nur in kleinen Dosen, sonst kann das Wachs zu Erbrechen führen.

Pharmakologisch enthält Myrica cerifera neben Wachsharzen ätherische Öle, die für den anregenden Duft sorgen, und Gerbstoffe, die Magen und Darm hel-



Myrica cerifera oder wachstragende Myrte wächst am Atlantik.

Bild: Getty

fen. Dazu kommt Myricitrin, eine Substanz mit antibiotischen wie fiebersenkenden Eigenschaften.

Myrica cerifera spielt nicht nur eine Rolle in der amerikani-

schen Volksmedizin, auch in der Homöopathie wird sie verwendet und als Heilpflanze der westlichen Ausprägung der Traditionellen Chinesischen Medizin, der sogenannten West-TCM, die mit westlichen Kräutern arbeitet.

Gut für Durchblutung und Wundheilung

Diese West-TCM sieht Myrica cerifera als warmes Kraut, als scharf und bitter und Gewebe zusammenziehend. Cerifera wirkt auf Magen, Darm, Leber, Gallenblase, Herz, Lunge. Eingesetzt wird Cerifera, um Blut zu bewegen und Qi zu tonisieren. Bei Durchblutungsstörungen, schlechter Wundheilung, Muskelschmerzen. Oder bei Kältegefühlen, Appetitlosigkeit, Verdauungsproblemen, Darmentzündungen.

Hinweis

Ulrike von Blarer Zolokar leitet die Heilpraktikerschule Luzern: www.heilpraktikerschule.ch