

Edle Blüte, heilende Wurzel

BLUMEN Über dreissig Arten von Pfingstrosen gibt es: In Parks, Gärten und auf Balkons werden wir der Schönheit ihrer Blüten gewahr. Geht es um Heilkraft, nutzen wir jedoch die Wurzeln.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Einer Landschaft im heutigen Mazedonien soll die Pfingstrose entstammen, Päonien genannt, und das soll zu ihrem Gattungsnamen geführt haben: Paeonia. Ausgebreitet hat sie sich schliesslich in die Gebirge des europäischen Südens, von Ungarn über Albanien bis nach Portugal. Es sind dann die Benediktiner gewesen, die Paeonia über die Alpen ins mittlere Europa gebracht haben, als sogenannte Benediktinerrose in ihre Klostersgärten und Apotheken. Hier in der Schweiz finden wir sie in Höhen von etwa 600 bis 1700 Metern frei wachsend, auf Böden, die nährstoffreich sind, gerne kalkhaltig und nicht allzu trocken.

Eine andere Erklärung für den Namen bietet die griechische Mythologie: Ihr zufolge hat Paian, sozusagen der Arzt der Götter, mit Hilfe der Pfingstrose den Hades geheilt; Paeonia nimmt Bezug auf den Namen des Götterarztes, und «officinalis» zeigt an, dass die gemeine Pfingstrose als Heilpflanze verwendet wird.

Pfingstrosen blühen an – Pfingsten

Es gibt 32, manche sagen auch 33, Arten der Pfingstrose, doch es dürfte mittlerweile durch Züchtungen und durch verwilderte Zuchtformen zu noch mehr Varianten gekommen sein. Was allen gemeinsam ist: Jetzt, um Pfingsten, blühen sie, und sie sind Rosen sehr ähnlich, und das erklärt den deutschen Namen Pfingstrose sowie einen der



Schön anzusehen und mit allerlei Heilkräften ausgestattet: die Pfingstrose.
Getty

erblinden oder einen Mastdarmvorfall erleiden.

Einfach die Wurzeln um den Hals zu tragen – allein das schon trage zur Linderung von Beschwerden wie Leber-, Nieren- und Blasenleiden, Ikterus und Bauchschmerzen bei: Gemäss Lonicerus und Matthiolus helfe Paeonia, so getragen, den Harn zu treiben, das Blut zu reinigen, die Menstruation zu regulieren, das Herz zu stärken. Andere Ärzte empfahlen bei diesen Leiden sowie bei Magenschmerzen, Gelbsucht und Durchfall, die Wurzeln zu essen.

Auch volksmedizinisch wurde die Wurzel eingesetzt, so bei Neurasthenie, einer Art Vorläuferin der Depression durch Erschöpfung beziehungsweise des Burn-outs. Und bei Neuralgie, Migräne und Allergien sollte sie ebenso helfen wie bei Keuchhusten und Krämpfen verschiedenster Art sowie bei Rheuma.

Homöopathisches Wundermittel

Bedeutsam ist die Pfingstrose auch in der Homöopathie. Die Indikationen hier sind sehr unterschiedlich: schmerzhafte Hämorrhoiden und allgemeines Brennen im Afterbereich, Stimmungswechsel und Nervosität, Muskelschmerzen und Krämpfe, Geschwüre zum Beispiel an Beinen sowie Kopf- und Ohrenscherzen und juckende und trockene Augen.

In China gibt es ebenfalls Pfingstrosen-Arten, vor allem die weisse Pfingstrose Paeonia alba, die rote Paeonia rubra und eine chinesische Art, die Paeonia moutan bzw. suffruticosa. Alle drei werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM verwendet. Die europäische Richtung verwendet jedoch die gemeine Pfingstrose, also Paeonia officinalis.

Die Wirkungen der Pfingstrosen scheinen besonders für Frauen geeignet zu sein: «Westlich» gesprochen ist die Pfingstrose indiziert bei starker oder schmerzhafter Monatsblutung, bei Blutmangel und Krämpfen. Die Pfingstrose eliminiert Hitze und kühlt das Blut. Ist das Blut nämlich zu heiss, chinesisch-medizinisch gesprochen, kann es aus den Gefässen drücken. Das äussert sich zum Beispiel in nächtlichen Hitzegefühlen, in Akne, Unruhe und hohem Blutdruck, jedoch auch bei Blutungen mit frischem rotem Blut und Hämorrhoiden.

In der TCM wird Paeonia als Tinktur verschrieben, hergestellt aus ihren Wurzeln, zusammen mit anderen Kräutern. Auf eine Selbstmedikation mit Pfingstrose sollte verzichtet werden bei Schwangerschaft. Auch kann es bei Überdosierungen zu Erbrechen und Durchfall kommen.

HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuchs «EssenZ aus der Küche». Weitere Infos: www.heilpraktikerschule.ch



Übernamen: Antonirose, also die Rose des heiligen Antonius, der ja um Pfingsten gefeiert wird, nämlich am 13. Juni.

Als Heilmittel genutzt wurden drei Pflanzenteile: die Blüten, die Samen und die Wurzeln. Heute werden therapeutisch praktisch nur noch die Wurzeln verwendet. Volksmedizinisch werden aus den Samen Halsketten gemacht, auf

denen Kleinkinder zur Linderung ihrer Zahnungsbeschwerden herumbeissen. Die Samen sollten früher beispielsweise gegen Mutterkrämpfe und Mutterschmerzen helfen, also wenn sich der Muttermund während der Geburt zusammenzieht. Galen und Paracelsus sollen sie bei Epilepsie empfohlen haben, Hildegard von Bingen bei Verdauungsbeschwerden wie auch bei Fallsucht. Und wer «besessen» war, der konnte durch den Rauch behandelt werden, der durch das Verbrennen dieser Samen entsteht.

Die Blüten fanden zum Beispiel bei Haut- und Schleimhautrekrankungen oder bei Hämorrhoiden Verwendung. Heute jedoch haben sie kaum mehr therapeutische Bedeutung, sie werden fast nur noch zum Färben eingesetzt, zum Beispiel von Hustensirup.

Die Wurzeln wurden von Anbeginn empfohlen. Es gab sogar klare Hinweise, wie sie richtig geerntet werden, nämlich nachts, also bei Dunkelheit. Würde man nämlich beim Ernten von einem Specht beobachtet werden, so Theophrast und Plinius, würde man

Offenbar macht Mäusen das Laufrad Spass

FORSCHUNG Stundenlang im Laufrad rennen: Tiere, die das machen, sind verhaltensgestört, denkt man. Stimmt nicht: Auch frei lebende Mäuse mögen das Laufrad.

In vielen Labors rennen Mäuse im Dienst der Wissenschaft in Laufrädern. So werden im Tierversuch die Auswirkungen sportlicher Betätigung auf die Gesundheit untersucht. In Frage stand bisher dabei, ob das Rennen im Laufrad überhaupt einer natürlichen Verhaltensweise der Tiere entspricht oder ob es sich um eine Verhaltensstörung handelt, die lediglich in Gefangenschaft auftritt. Dem ist offenbar nicht so, legen jetzt Feldexperimente niederländischer Forscher nahe. Indem sie Laufräder in freier Wildbahn platzierten, stellten sie fest: Laufradaktivitäten sind kein Laborphänomen, denn auch wilde Mäuse rennen im Laufrad. Die Nager drehen vollkommen freiwillig die eine oder andere Runde, berichten die Wissenschaftler im Fachblatt «Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences».

«Die Forschung zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Sport stützt

sich auf den Einsatz von Laufrädern», schreiben Johanna H. Meijer und Yuri Robbers von der Universität Leiden zu den Hintergründen ihrer Untersuchungen. «Und für solche Forschungsarbeiten könnte es problematisch sein, wenn das Verhalten, im Laufrad zu rennen, eher stereotyp als frei gewählt wäre.» Würde dem Rennen im Laufrad bei Labormäusen tatsächlich eine Verhaltensstörung zu Grunde liegen, wäre fraglich, ob beziehungsweise in welchem Ausmass die Ergebnisse aus so gestalteten Versuchen überhaupt Aussagekraft besitzen.

Laufräder in freier Wildbahn

Die beiden Forscher wollten daher überprüfen, ob auch wild lebende Mäuse Aktivität im Laufrad zeigen. Dazu hatten sie über mehrere Jahre hinweg an zwei Standorten in freier Wildbahn ein Laufrad aufgestellt: einmal in einem weitläufigen grünen Stadtgebiet und einmal in einem abgelegenen Dünengebiet, das der Öffentlichkeit nicht zugänglich war. Die Laufräder mit einem Durchmesser von 24 Zentimetern befanden sich dabei jeweils in einem geräumigen Käfig, der für Wildtiere bis zur Grösse einer Ratte frei zugänglich war. Futter sollte die Tiere anlocken. Aktivitäten rund um den Käfig und das Laufrad wurden mit Hilfe von Kameras und Bewegungssensoren aufgezeichnet.



Stupid oder sinnvoll? Eine Maus im Laufrad.
Getty

Laufrad eher unbeabsichtigt benutzt zu haben. Doch bei Mäusen, Spitzmäusen, Ratten und auch Fröschen beobachteten die Forscher sogar, dass die Tiere das Rad verliessen und innerhalb weniger Minuten wieder aufsuchten und erneut eine Runde drehten. Insbesondere bei Mäusen waren es auffällig häufig Jungtiere, die sich im Rad tummelten. «Unsere Studie legt nahe», fassen Meijer und Robbers zusammen, «dass das Rennen im Laufrad bei wilden Tieren in der freien Natur ein freiwilliges Verhalten sein kann.»

Befriedigung des Spieltriebs?

Denkbar ist allerdings, dass die Mäuse nur deshalb im Laufrad rannten, weil sie mit dem nahestehenden Futter belohnt wurden. Das überprüften die Forscher, indem sie in weiteren Beobachtungen das Futter schlicht wegliessen. Dann suchten zwar insgesamt weniger Mäuse die Laufräder auf, doch von denjenigen, die kamen, nutzte der grössere Teil tatsächlich das Laufrad. Das Rennen im Laufrad, vermuten die beiden Forscher, könnte für die Tiere ebenso eine Belohnung darstellen wie das Futter. Die Befriedigung des Spieltriebs könnte dabei als Motivation zum Beispiel eine Rolle spielen.

CORNELIA DICK-PFAFF
wissen@luzernerzeitung.ch

Was man sieht, ist oft nicht genau so

daeb. Beim Sehvorgang aufgenommene Informationen werden regelmässig mit älteren Wahrnehmungen vermischt und gehen insbesondere bei sehr rascher Abfolge teilweise verloren. Das hat das Istituto di Neuroscienze in Zusammenarbeit mit der Universität Florenz herausgefunden. Es sei so, als ob das Gehirn sich darauf eingestellt habe, dass es keine abrupten Veränderungen gibt und es beim Auftauchen einer neuen, nicht

KALEIDOSKOP

100-prozentig zuverlässigen Information lieber auf ältere, gefestigte Informationen zurückgreift. «Grund für dieses Verhalten liegt in der Unvollkommenheit der menschlichen Sinnesorgane», sagt Mitautor Marco Cicchini. Das Wahrnehmungssystem des Menschen sei deshalb bestrebt, einander ähnliche Informationen miteinander zu kombinieren und daraus eine Art Mittelwert zu konstruieren. «Es verzichtet auf die Präzision der einzelnen Informationen zu Gunsten ihrer Kontinuität und Stabilität.»

Diabetes: Zwei Mahlzeiten besser

pte. Nur ein Zmorge und ein Mittagessen zu sich zu nehmen, könnte bei der Behandlung von Typ-2-Diabetes effektiver sein als sechs kleinere, aber häufigere Mahlzeiten. Zu diesem Ergebnis kommt das Institute for Clinical and Experimental Medicine. In der Studie zeigte sich, dass die Freiwilligen, die nur zwei Mahlzeiten erhalten hatten, mehr an Gewicht verloren als die anderen. Derzeit werden den Betroffenen drei Mahlzeiten am Tag und kleine, gesunde Zwischenmahlzeiten empfohlen.

ANZEIGE

HÜSLER NEST AM MÜHLENPLATZ



Raus aus den Federn, rein in die Wolle! Pünktlich mit dem Frühlingsputz macht es Sinn, wieder einmal unter die Decke zu schauen! Der Wechsel von Federduvet zum edlen Kamelhaar oder der heimischen Schafschur- und Alpakawolle lohnt sich auf jeden Fall! Kein Material hat sich für ein gutes Bettklima so bewährt wie die Wolle. Gerade das Thema Feuchtigkeits- und Wärmeausgleich ist zentral für einen wohlthuenden Schlaf.

Hausmesse mit interessanten Angeboten bis zum 2. Juni

Bei uns hat sich einiges getan. Wir haben unsere Ausstellung vergrössert und das Sortiment erweitert. Die neue Produkte-Palette reicht von der weichen Honey Matratze über das Schweizer Alpaka Duvet bis hin zu neuen Bettgestellen und der bewährten Schweizer Bettwäsche DIVINA. Besuchen Sie unsere Schlaf- und Wohlfühlwelt von Hüsler Nest am Mühlenplatz und erleben Sie das einzigartige Schlafsystem: es passt sich flexibel jedem Körper an und sorgt so für erholsamen Schlaf und energiegelobtes Aufwachen. Gerne beraten wir Sie individuell und kompetent.

HÜSLER NEST AM MÜHLENPLATZ
Christine Hüsler und Markus Frei
041 494 08 88
www.am-muehlenplatz.ch

HÜSLER NEST™
am Mühlenplatz Luzern
Hausmesse
HÜSLER & FREI RÄUME AG
www.am-muehlenplatz.ch