

Baldrian macht munter

Baldrian gilt landläufig als Einschlafhilfe. Er kann aber letztlich auch ganz anders wirken.

VON ULRIKE VON BLARER

Fast überall wächst er, und wer jetzt im Mai spazieren geht, wird den Baldrian blühen sehen – und ihn auch riechen. Das ist nicht unbedingt angenehm, und dass im Mittelalter der Baldrian sogar als Aphrodisiakum, also als lustfördernde Substanz, eingesetzt wurde, ist deshalb sehr verwunderlich. Oder doch nicht?



Wie seine fremden Übernamen «guerit tout» und «all heal» (beides heisst: heilt alles) zeigen, war der Baldrian bei sehr vielen Beschwerden angezeigt: so bei Unruhe, Nervosität, Schlaflosigkeit, gleichzeitig aber auch bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Bei Angst und Panikattacken, bei Ohnmacht und Vergesslichkeit. Gegen Würmer, Seitenstechen, Kopfweg, Augenröte. Seine skurrilste Anwendung fand er einst in Braunschweig: Da wurde der getrocknete Baldrian an die Zimmerdecke gehängt. Kam er ins Pendeln, war eine Hexe anwesend.

Vor allem ein Widerspruch fällt bei diesen vielen Wirkungen auf: Einerseits wird er bei Schlaflosigkeit, andererseits



Baldrian (*Valeriana officinalis*) wächst vor allem in den Waldregionen Europas.

gegen Müdigkeit eingesetzt. Wie ist das zu verstehen? Macht Baldrian jetzt wach oder schläfrig? Und was könnte die Libido damit zu tun haben?

Im Schlaf erholt

Eine Studie aus dem Jahr 1996 hilft, diese Frage zu beantworten. 121 Patienten mit Schlafstörungen wurden in einer Studie während 28 Tagen mit Baldrianextrakt oder einem Placebo behandelt.

Am Ende dieser Zeit war bei den Patienten, die Baldrian erhielten, nicht nur die Schlafqualität signifikant gestiegen, sondern auch das Gefühl der Erholung nach dem Schlaf.

Der Grund liegt in der Pharmakologie: Ob als hochdosierte Kapsel oder als Tinktur: Baldrian ist – wissenschaftlich belegt – tatsächlich ein mildes bis mittelstarkes Beruhigungsmittel mit schlaffördernden Eigenschaften. Das hilft denjenigen, die nervös sind und die ganze Zeit

darüber nachdenken, was noch zu tun wäre; was passiert wäre, wenn dies oder das nicht der Fall gewesen wäre. So findet man kaum in den Schlaf, sondern wälzt sich hin und her, im Bett wie in Gedanken. Baldrian hilft, diese Gedanken loszuwerden und sich ganz zu entspannen – sodass der Schlaf nun kommen kann.

Loslassen können

Die chinesische Wirkungskategorie dazu heisst «Shen beruhigen». Shen meint den Geist, und so wird Baldrian in der chinesischen Medizin TCM vor allem bei Schlafstörungen, Burn-out und zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen und tief greifender Veränderungen eingesetzt.

Baldrian ist also das Mittel, das einem hilft, loszulassen, sich zu entspannen und offen zu werden. Am Abend für den Schlaf, tagsüber für das, worauf man sich konzentrieren will: Wer besonders gut schläft, ist auch besonders erholt und kann sich bestens konzentrieren. Somit könnte das des Rätsels Lösung sein: Wer besser schläft und deshalb über ein Maximum an Energie verfügt, stärkt dadurch auf natürliche Weise auch seine Libido. Womit man vielleicht etwas voreilig ist, wenn man über das Mittelalter und seine Aphrodisiakempfehlungen die Nase rümpft und müde lächelt.

HINWEIS

► * Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die HPS-Klinik für chinesische und europäische Naturheilkunde sowie die Heilpraktikerschule Luzern. www.heilpraktikerschule.ch
In der Serie «Kraut des Monats» beleuchten wir in loser Reihenfolge besondere Pflänzchen. ◀

NEUE STUDIE

Hilft auch gegen Angst

Auf der Suche nach neuen Wirkstoffen gegen Angsterkrankungen gekennzeichnet durch Schlafstörungen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Erregung haben Forscher der Universität Wien (www.univie.ac.at/ptox) im Baldrian eine interessante Entdeckung gemacht. Die in der Heilpflanze enthaltene Valerensäure ist eine viel versprechende Basis für neue angstlösende Wirkstoffe. Herkömmliche Medikamente wie Antidepressiva oder Tranquillizer haben nämlich viele Nebenwirkungen und können innerhalb von Wochen zur Abhängigkeit führen. Nicht so beim Baldrian: Die Forscher gehen davon aus, dass durch die aus Baldrian gewonnene Valerensäure weniger unerwünschte Nebenwirkungen entstehen. pte

Fortsetzung von Seite 43

«Du bist ja ganz anders, als ich immer dachte»

Fremdes als Bereicherung zu erfahren, eröffnen sich ungeahnte Chancen für eine lebendige und bereichernde Liebesbeziehung, ist Lang überzeugt. Denn im Grunde sind es die Unterschiede, die eine Beziehung erst richtig spannend machen. «Das Anderssein ist der ganze Motor der Beziehung. Es bereichert, führt uns in Neuland, sprengt das Vertraute, das Eigene auf und ermöglicht Entwicklungen, die wir sonst verpassen würden.» Sind hingegen beide Partner genau gleich gestrickt und meinen, den anderen in- und auswendig zu kennen, sind Routine und Langeweile vorprogrammiert. Lang meint sogar: «Es wäre unmenschlich, wenn alle gleich wären.»

Schon der griechische Philosoph Platon verstand Mann und Frau als zwei voneinander getrennte Halbkugeln, die – entzweit durch die Missgunst der Götter – erst gemeinsam zu einem vollständigen Ganzen werden. Und so ist jeder ein Leben lang auf der Suche nach seiner verlorenen anderen Hälfte. Und

wohlgemerkt: Es ist eine Ergänzung und nicht eine exakte Kopie unserer selbst, die wir im Grunde suchen. Und doch werden bei manchen Paarvermittlungsinstituten Paare nach dem Prinzip möglichst vieler charakterlicher Übereinstimmungen verkuppelt. Das birgt eine gewisse Täuschungsgefahr. Was es braucht, damit ein Paar gute Zukunftschancen hat, ist nicht eine möglichst hohe Anzahl von «Matching Points». Sondern die Fähigkeit, miteinander zu kommunizieren, die Bereitschaft, Probleme miteinander zu lösen, und eine gewisse Stressresistenz – sowie die Entdeckung, dass Anderssein tatsächlich eine Chance sein kann.

Keine ideale Kombination

Es ist aus dieser Überzeugung heraus und nach jahrelanger Erfahrung mit ungleichen Paaren, dass Josef Lang die PaarKiste entworfen hat. Dieses Kommunikationsinstrument, eine Mischung aus Psychotest und Gesellschaftsspiel für zwei (siehe Hinweis), soll Paare lehren, wie sie mit der Andersartigkeit des Partners konstruktiv umgehen können, indem es auf spielerische Art und Weise die Selbstreflexion und das Ge-

spräch über das Anderssein in der Beziehung anregt.

Fallstricke und Hürden

Lang hat dafür zahlreiche etablierte Paar- und Persönlichkeitsmodelle zu Rate gezogen und aus ihnen sieben verschiedene Partnertypen abgeleitet, die er beispielsweise «du-orientiert und anhänglich», «gewissenhaft und stabil» oder «gesellig und bewegt» nennt. Jeder Mann und jede Frau lässt sich einem – oder manchmal auch zwei – dieser Partnertypen zuordnen. «Und welche beiden Typen passen am besten zusammen?», möchte man da gleich fragen. Doch der Autor winkt ab: «So etwas wie die ideale Paarkombination gibt es nicht. Jede Konstellation von Charakteren ist einmalig – wichtig ist, was man daraus macht.» Was sich jedoch mit einer gewissen Sicherheit voraussagen lasse, das seien die typischen Potenziale, die eine bestimmte Typenkombination in sich birgt, sowie die Fallstricke und Hürden, die es für die beiden früher oder später zu überwinden gelte.

Ob man diese Hürden nimmt oder nicht, ist nicht nur eine Frage des guten Willens. Denn auch andere, mehr oder

KALEIDOSKOP

Verkehrsfinstaub belastet Gesundheit

Die Raucher sind zwar aus den Restaurants weitgehend verbannt, doch sie sind nicht die einzigen Gefahrenherde: Luftverschmutzung steigert höchstwahrscheinlich das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle. Dieser Verdacht habe sich substantiell erhärtet, betont die Amerikanische Herzgesellschaft unter Verweis auf eine Analyse der gegenwärtigen Studienlage. Demnach gefährdet insbesondere der im Strassenverkehr anfallende Feinstaub die Gesundheit. Eine «unbedenkliche» Feinstaubkonzentration gebe es nicht. Möglicherweise lösen die winzigen Teilchen Entzündungen in der Lunge aus, die auch den Rest des Organismus beeinflussen. Die Partikel könnten aber auch über die Lunge direkt in den Blutkreislauf gelangen und dort die Gefässe schädigen, vermutet die Fachgesellschaft. (Quelle: «Circulation», Online)

Lebensmittelallergien besser untersuchen

Diagnose und Behandlung von Lebensmittelallergien sollten stärker erforscht werden. Wie die Auswertung von 72 Studien zeigt, hat man nur



wenig gesicherte Erkenntnisse. Zwischen 1 und 10 Prozent der Bevölkerung leiden an Allergien gegen Lebensmittel wie etwa Ei, Milch, Nüsse oder Fisch, vermuten die Mediziner der Universität Stanford im Fachblatt «Jama». Wie sicher die gängigen Untersuchungen solche Unverträglichkeiten aufdecken, sei aber ungewiss. Auch die Therapie stehe oft auf wackeligen Füßen. ap

Kurzichtig: Statt Laser-OP Kunstlinse

Bei Kurzichtigkeit bietet eine Kunstlinse eine sichere Alternative zu Laseroperationen. Das Einpflanzen der sogenannten phaken Intraokularlinse (IOL) behebt die Fehlsichtigkeit mindestens ebenso gut wie der Lasereingriff, wie drei Studien an insgesamt 132 Patienten zeigen. Insgesamt bewerteten die IOL-Patienten das neue Verfahren höher, wie die Forscher der Moorfields Augenklinik in London in der «Cochrane Database of Systematic Reviews» berichten. Allerdings sei die Sicherheit bisher nur über den Zeitraum eines Jahres untersucht. ap

ANZEIGE

hirslandenbaby

DIE ST. ANNA-BABYS DES MONATS

Wir freuen uns über die 53 Babys, die im Monat April bei uns in der Klinik das Licht der Welt erblickten. Wir dürfen vorstellen:

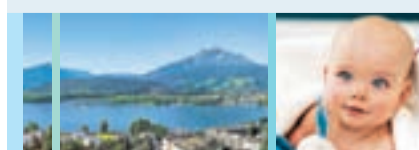
Nico, Loris, Ueli, Doreen Ayala, Stella Giada, Maximilian, Sofia Elin, Gian Nino, Leandra Sophia, Andrin, Yara Olivia, Ryan Shane, Justin Arel, Maximilian Fynn, Giulien Saaid, Ana, Angelina, Linus Johann, Enea Noah, Manuel Jules, Géraldine, Alena, Alessio, Joel, Ruby Palomina, Marco, Iris Suraya, Noah, Linus, Cami Lou, Benjamin Dylan, Anja Seraina, Surya, Nayla, Yago, Elina, Avan, Maksim, Alina, Joya Ladina, Delia Nuria, Marina

Liebe Eltern, wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute!

GEBURTSWELT

Klinik St. Anna, St. Anna-Strasse 32
6006 Luzern, T 041 208 32 32
www.hirslandenbaby.ch

hirslanden
Klinik St. Anna



HINWEIS

► * Josef Lang (1940) studierte Philosophie, Theologie und Psychologie. Er führt in Wettingen AG eine eigene Praxis für Psycho- und Paartherapie, ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne. PaarKiste, inkl. 70 Karten und Begleitbuch mit Auswertung Ihrer persönlichen Paarkombination. Josef Lang, Verlag Hirschi+Troxler, 38 Franken. Erhältlich im Buchhandel oder über www.beziehungskiste.ch ◀

