

Ein Pflänzchen für Hitzköpfe

Wer zu Reizbarkeit neigt, wird durch die Berberitze gezähmt. Auch wacklige Zähne soll sie wieder festigen, und gegen Leberleiden hilft sie auch.

VON **ULRIKE VON BLARER**
wissen@neue-lz.ch

Gelb blüht die Berberitze im Mai und Juni von Europa bis in den Kaukasus, und dann entwickeln sich bis in den Oktober hinein ihre kleinen Früchte, orange-rot leuchtend. Säuerlich schmecken sie, und deshalb wird die Berberis vulgaris auch Sauerdorn genannt. Oder, der Form ihrer Dornen wegen, Dreidorn.



Diese Dornen sorgen dafür, dass Berberitzensträucher nahezu undurchdringbar sind, weswegen sie oft auch als Hecken genutzt werden. Hunde und Kinder haben deswegen keine besondere Freude an dieser Pflanze. Heilpraktiker hingegen schon, und zwar wegen der vielfältigen Wirkungen ihrer Früchte und ihrer Wurzelrinde.

So wird die Wurzelrinde Tinkturen beigemischt, um «das Qi zu regulieren und zu bewegen». Qi ist ein Begriff aus

der taoistischen Kultur Ostasiens und bedeutet Lebensenergie, die bei Gesunden ungehindert fliesst. Dieses Qi in Fluss zu bringen, ist nicht nur bei Kopfschmerzen und Spasmen notwendig, sondern auch bei Reizbarkeit oder Neigung zu Zornausbrüchen. Chinesisch-medizinisch gesprochen, handelt es sich bei Reizbarkeit um eine Qi-Stagnation mit einem Übermass an Hitze. Und Hitzköpfe, wie wir sie umgangssprachlich nennen, bedürfen der Kühlung.

Da kommt diese Wurzelrinde gerade recht: Von der Temperatur her wirkt sie kühlend, und tatsächlich eliminiert sie die Hitze und hilft, sogar solche Emotionen zu bewegen, die sich über viele Jahre hinweg angestaut haben: Endlich kann man loslassen. Diese Wirkung der Berberitze lässt sich verstärken, indem sie mit Baldrian kombiniert wird.

Eigentlich ist sie giftig

Ihre Hauptwirkung erzielt die Berberis vulgaris über das Berberin, das Niere, Galle, Leber und die Verdauung anregt. Momentan wird auch untersucht, inwiefern Berberin bei so unterschiedlichen Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Arteriosklerose sowie bei Alzheimer oder auch bei psychischen Erkrankungen wirkt. Berberin ist jedoch giftig: Nimmt man zu viel, verursacht es Rauschzustände, Erbrechen, Durchfall und – bei sehr hoher Dosierung – sogar eine Lähmung des Atemzentrums.

Im Gegensatz zu den anderen etwa 450 Berberitzen-Arten enthalten die reifen Früchte der Berberis vulgaris kein Berberin mehr. Wenn man die Früchte sammelt, sollte man also darauf achten, dass es sich tatsächlich um eine Berberis vulgaris handelt und dass die Früchte tatsächlich reif sind.

Wer einem alten Hinweis glaubt, mag den frischen Saft der Früchte auf das Zahnfleisch bzw. die Mundschleimhaut tupfen. Das soll bei Apathen und Zahnfleischbluten helfen und sogar Zähne, die wackeln, wieder festigen.

Gar nichts falsch macht man, wenn man die Früchte zu Konfitüre, Mus oder Sirup verarbeitet: Kindern hilft der Sirup, den Appetit zu stärken. Und getrocknet sind die Früchte geradezu ideal, um in der kalten Jahreszeit Erkältungen vorzubeugen: Sie enthalten dreimal mehr Vitamin C als Zitronen. Einfach wie Rosinen dem Müesli beigegeben oder mit Reisgerichten mitkochen.



Der schmucken Berberitze werden vielseitige Heilwirkungen zugeschrieben. GETTY

Unkrautgarten

Für Kräuterfreunde: Zu seinem 20-Jahr-Jubiläum ist der Unkrautgarten in Wädenswil neu eingerichtet worden. Der Garten der Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil ACW beherbergt 200 Arten – neben Landwirtschaftsunkräutern auch Heilpflanzen, ökologisch wertvolle Kräuter und gebietsfremde Arten. Der Garten (Müller-Thurgau-Strasse, Wädenswil) ist frei zugänglich und ganzjährig offen.

REZEPT

Ragout mit Berberitzen

Zu Grossmutterns Zeiten völlig unangenehm in der Küche verwendet, ist die Berberitze heute fast schon eine exotische Zutat. Dieses einfache Rezept bringt den Geschmack der Berberitze zurück – und viel Vitamin C. Erhältlich sind die Früchte der Berberitzen in Drogerien, türkischen oder persischen Geschäften und in Feinkostabteilungen.

Zutaten: 400 g Kaninchenragout, 2 Karotten, je 1 gelbe und grüne Peperoni, 150 ml Gemüsebouillon, Schale von ½ Orange, Schale von ½ Zitrone, 3 Stück Zitronengras, 1 bis 2 Handvoll getrocknete Berberitzen, Olivenöl.

Zubereitung: Ragout waschen, Karotten in Scheiben schneiden und alles in der Gemüsebouillon für zirka 30 Minuten zugedeckt kochen lassen. Dann die Berberitzen, Orangen- und Zitronenschalen sowie das Zitronengras beimengen und weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Nach dem Anrichten mit Olivenöl übergießen. Basmatireis passt gut.

HINWEIS

► Ulrike von Blarer Zolotar leitet mit ihrem Mann die HPS-Klinik für chinesische und europäische Naturheilkunde sowie die Heilpraktikerschule Luzern. www.hpsklinik.ch; www.heilpraktikerschule.ch ◀

ANZEIGE

Neuer Studiengang Bachelor of Science in Komplementärmedizin

Paramed arbeitet mit der H:G Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin zusammen und bietet neu einen Bachelorstudiengang an.

Die Zusammenarbeit eröffnet allen Gesundheitsberufen und allen Absolventen mit fachlichen Qualifikationen und angestammten Kompetenzen die Möglichkeit, einen Bachelorstudiengang zu absolvieren und mit dem «Bachelor of Science in Komplementärmedizin» abzuschliessen. Mit dem **Bachelorabschluss** sind die Absolventen **ausgebildete Komplementärmediziner**. Diese Ausbildung ist ein Novum in der Schweizer Bildungslandschaft im komplementärmedizinischen Bereich.

Interessiert? Fordern Sie unsere **Informationsbroschüre** an oder besuchen Sie unsere **Homepage**.

Paramed – Zentrum für Komplementärmedizin
Haldenstrasse 1, 6342 Baar
041 768 20 70
info@paramed.ch
www.paramed.ch

15 Jahre
Paramed[®]
Bildungszentrum und Ambulatorium in Baar
www.paramed.ch

Fortsetzung von Seite 49

Luca aus dem Reagenzglas

Zwei Wochen später beginnt die Hormonbehandlung, die sich an einen strikten Zeitplan hält. Die Natur lässt sich zwar nicht beherrschen, aber doch beeinflussen. Zuerst wird Annas Zyklus mit Tabletten und Spritzen so beeinflusst, dass sie keinen vorzeitigen Eisprung hat. In der zweiten Phase erhält sie von ihrem Mann zu Hause täglich eine Hormonspritze in den Oberschenkel. Das Ziel: Die Frau soll in ihren Eierstöcken diesmal nicht nur eines, sondern gleich mehrere Eier in reifen Follikeln produzieren.

Anna hat Glück: Sie leidet nicht unter Nebenwirkungen der Hormondosen. Einzig das Völlegefühl findet sie etwas unangenehm. Nach zehn Tagen ist das Resultat auf dem Ultraschallbild trotzdem ernüchternd. Sichtbar sind fünf zwetschgengrosse Follikel – im Normalfall produziert eine Frau acht bis zwölf. Anna ist den Tränen nahe. Nach der Erhöhung der Hormondosis sind drei Tage später sieben Follikel sichtbar.

Zeugung als Teamwork

Frühmorgens an einem Montag naht der grosse Moment: Mit den frischen Spermien ihres Mannes in einem kleinen Röhrchen begibt sich Anna in die Klinik. Die Kinderproduktion ist Teamarbeit. Unter Teilnarkose entnimmt ihr Michael Häberle sieben reife Eizellen. Kurze Zeit später übernimmt Laborant Beni Kamber die Befruchtung, indem er mit einer sehr dünnen Nadel je einen Samen in die Eier injiziert. Der junge Mann hat bereits Hunderte von Kindern

«gezeugt» – immer zwischen 8 und 10 Uhr morgens. Er freut sich jeweils, wenn er Paaren zum Kinderglück verhelfen kann, und erzählt von stolzen Eltern, die nach der Geburt vorbeikommen, um ihm ihre Kinder zu zeigen.

Drei Tage später sieht Anna erstmals ihre «Kinder». Noch sind es Zellklumpen – Embryonen, die sich zweimal geteilt haben. Anna weiss nicht, ob sie sich freuen oder weinen soll, denn drei ihrer sieben Eier liessen sich nicht befruchten. «In ihrem Alter sind die Eier meist nicht mehr von bester Qualität», sagt Paola Minikus. Eine halbe Stunde

später lässt sich Anna drei davon in die Gebärmutter «zurückgeben», wie die Fertilitätsmediziner sagen. Das vierte befruchtete Ei von Anna wird eingefroren und kann später eingesetzt werden.

14 Tage abwarten

Jetzt können Anna und ihr Mann 14 Tage nichts tun ausser: abwarten, keinen Alkohol trinken, gesund essen und optimistisch bleiben. Dann endlich der Bescheid: «Sie sind schwanger.» Anna ist überglücklich: Gleich nach der ersten Behandlung wurde sie schwanger,

was in ihrem Alter keine Selbstverständlichkeit ist. Nach drei Monaten erzählte sie ihren Freundinnen erstmals von der Schwangerschaft, die sich problemlos fortsetzte, ganz normal – so, wie es Hunderttausende von Frauen erleben. «Trotzdem, ich hatte riesiges Glück, dass ich überhaupt schwanger werden konnte, und bin einfach nur dankbar, dass wir jetzt ein Kind haben. Es ist ein Geschenk», so die frischgebäckene Mutter.

HINWEIS

► * Name geändert ◀

DIE CHANCE

Erfolg ist altersabhängig

Die Erfolgchancen bei der In-Vitro-Fertilisation (IVF) sind abhängig vom Alter der Frau. Statistisch gesehen hat eine gesunde 35-Jährige bei Gynart in Zürich eine Chance von 36,1 Prozent, schwanger zu werden. Bei einer 43-Jährigen sinkt dieser Wert auf nur noch 7,3 Prozent.

Die Ärzte machen ihren Kunden klar, dass sie nicht jeden Wunsch erfüllen können. So würden sie zum Beispiel einer 45-jährigen Frau von der Behandlung abraten. Den Gynart-Ärzten steht ein Ethikrat bei, der mit ihnen Fragen zur künstlichen Fortpflanzung diskutiert. **phw**

HINWEIS

► Weitere Infos unter www.gynart.ch. ◀

GRUNDLAGEN

Recht und Religion

Jede Frau kann, ungeachtet ihres Zivilstandes, wenn sie in fester Partnerschaft lebt, medizinisch unterstützte Fortpflanzung in der Schweiz in Anspruch nehmen. Die Behandlung hingegen ist sehr restriktiv geregelt. Die Schweiz hat eine der europaweit strengsten Gesetzgebungen, was künstliche Befruchtungen betrifft. So dürfen der Frau nicht mehr als drei befruchtete Embryonen eingepflanzt werden, die Eizellen- und die Embryonenspende sind verboten.

Viele Paare reisen deshalb für hierzulande verbotene Behandlungen ins Ausland. Jetzt soll das Fortpflanzungsgesetz unter strengen Bedingungen gelockert werden. Nach dem Vorschlag des Bundesrats sollen diejenigen Paare eine Präimplantationsdiagnose in Anspruch nehmen dürfen, bei denen aufgrund ihrer Erbanlagen eine

grosse Gefahr besteht, dass sie ihren Kindern die Veranlagung für eine schwere Krankheit übertragen können. Weil die Untersuchung im Reagenzglas stattfindet, kann sie einer betroffenen Frau eine «Schwangerschaft auf Probe» mit allfällig späterer Abtreibung ersparen.

In ihrem Dokument «Dignitas personae» («Würde der Person») lehnt die römisch-katholische Kirche alle Formen der künstlichen Befruchtung ab. Dies deshalb, weil Zeugung und Sexualität dabei getrennt werden. Zudem ist nach dem Verständnis der katholischen Kirche eine befruchtete Eizelle bereits ein Mensch, dessen Würde ihren Schutz genießt. Im Gegensatz zur römisch-katholischen Kirche betrachtet der Schweizerische Evangelische Kirchenbund (SEK) die In-vitro-Fertilisation nicht als verwerflich. **phw**