

# Ferien auf dem Teller

**Oregano bedeutet Schmuck der Berge. Er kommt aus dem Mittelmeerraum, doch gute Gefühle weckt er überall.**

VON **ULRIKE VON BLARER ZALOKAR**  
wissen@zentralschweizamsonntag.ch

Von Mai bis tief in den Oktober hinein blüht der Oregano. Doch der wahre Monat dieses Heil- und Küchenkrautes ist der Sommerferien-Monat. Wer ein Loblied auf den Oregano anstimmt, kommt nicht umhin, auch vom August zu singen, ganz entspannt, heiter und lebensfroh. Denn Oregano ist das Kraut der guten Laune.

Denkt man an Ferien, an den August, so kommt einem unweigerlich der



Süden in den Sinn, und tatsächlich hat der Oregano von dort aus seinen Zug um die Welt angetreten. Heute ist er überall da, wo es warm und gemässigt ist. Auch hierzulande wächst er, in Trockensteinmauern zum Beispiel, und an Waldrändern. Seine Kraft ist am stärksten, kurz bevor er blüht: Das ist der richtige Zeitpunkt, ihn zu ernten.

Doch nicht nur als Gewürz, frisch oder getrocknet, auf Tapas, Pizzen oder in der Moussaka entfacht der Oregano Feriengefühle. Als Tinktur, als Pulver und sogar als Tee und Badezusatz vertreibt er Kummer und bringt Lebensfreude zurück. Nicht umsonst wird Oregano auch Wohlgemut genannt.

Was die Traditionelle Chinesische Medizin Qi-Stagnation nennt, ist uns durch die Alltagshektik wohl bekannt: Das Qi, die Lebensenergie, ist blockiert, man ist reizbar, labil, die Stimmung schwankt. Ursachen dafür sind Bewegungsmangel, starke Emotionen und Qi-Mangel. Erhöhen sich Hektik, Druck und Stress,

verschlechtern sich diese Symptome. Im günstigen Fall, zum Beispiel in den Ferien, kommt Bewegung in den Fluss des Qi, und das verbessert die Situation oft ganz wesentlich.

## Das Gute-Laune-Kraut

Genau diese Bewegung bringt der Oregano: Die Lebensenergie fliesst, die Stimmung bessert sich markant. Anzuwenden ist Oregano ganz einfach: Für den Hausgebrauch lässt sich getrockneter Oregano direkt auf den Salat streuen oder unter die fertig gekochten Speisen mischen. Es empfiehlt sich, ihn erst nach dem Kochen beizugeben, damit sich die ätherischen Aromastoffe nicht verflüchtigen. Oregano ist sehr aromatisch, ja fast schon scharf, und somit sicherlich Geschmackssache.

Diesen Geschmack schien vor allem der Teufel nicht zu mögen: Im Mittelalter wurde nämlich den Hexen Oregano unter die Nase gehalten, um sie vom Teufel zu befreien. Und die Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1179)

## Oregano gehört zu den stärksten natürlichen Antibiotika.

meinte sogar, Leprakranke dadurch heilen zu können, dass sie den Oregano berühren. Ihre Intuition erwies sich als tendenziell richtig: Pharmakologisch gehört Oregano zu den stärksten natürlichen Antibiotika. Er wirkt antibakteriell, antibiotisch, pilzabtötend und desinfizierend.

## Gegen Entzündungen

So sind heute etwa dreissig entzündungshemmende Inhaltsstoffe bekannt. Ausserdem besitzt Oregano eine um ein Vielfaches höhere antioxidative Aktivität als beispielsweise ein Apfel – sonst ein sehr gutes Beispiel dafür, wie wirksam Zellen geschützt werden können. Übrigens ist Oregano auch sehr appetitanregend: Das erklärt vielleicht, wie es sich oft problemlos von den Antipasti über die Primi und Secondi Piatti bis zu den Dolci gelangen lässt – bestens gelaunt, zu Gesprächen und Spässen aufgelegt und eben: wohlgemut.

HINWEIS

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



Oregano passt ideal zu Tomatengerichten. Pizza wäre ohne ihn undenkbar.

GETTY

## KALEIDOSKOP

### Gefühlsblinde sind psychisch anfällig

Gefühlsblinde Menschen können ihre Gefühle nicht wie andere wahrnehmen und ausdrücken. Diese Alexithymie begünstigt körperliche und psychische Erkrankungen, wie der Mediziner Henrik Kessler vom Universitätsklinikum Ulm erklärt. Etwa 10 Prozent der Bevölkerung sind Studien zufolge davon betroffen. «Inzwischen wird Alexithymie als Risikofaktor für verschiedene körperliche und psychische Krankheiten gesehen», berichtet Kessler. Demnach begünstigt das Ignorieren eigener Gefühle diverse Erkrankungen wie etwa somatoforme Störungen, also körperliche Beschwerden ohne erkennbare organische Ursache. **ddp**

### Zubettbringen ist ein wichtiger Moment

Wenn Eltern Kleinkinder zu Bett bringen, sollten sie sanft auf deren Gefühle eingehen. Dies fördert einer Studie zufolge das Einschlafen des Nachwuchses. «Die Bettzeit kann eine sehr emotionale Phase sein», sagt der Familienforscher Douglas Teti von der Penn State Universität. Der Wissenschaftler beobachtete 35 Familien beim Zubettbringen ihrer Sprösslinge im Alter bis zwei Jahre. Am besten schlief der Nachwuchs jener Eltern ein, die auf emotionale Hinweise der Kinder reagierten. Zeigten die Kleinen etwa kein Interesse an einer Gute-Nacht-Geschichte oder starrten sie die Eltern unruhig an, gingen diese sanft darauf ein. Ignorierten Väter und Mütter dagegen die kindlichen Emotionen, blieb der Nachwuchs eher unruhig. **ddp**

### Musiker sind belastet wie Spitzensportler

Musiker brauchen ebenso wie Sportler physiotherapeutische Betreuung. Denn das Spielen eines Instruments erfordert Haltungs- und Bewegungsmuster, durch die einzelne Körperteile stark belastet werden. Dadurch drohen Überlastungserscheinungen wie Sehnscheidenentzündungen oder Muskelschmerzen, die Musiker oft zu wochenlangen Pausen zwingen. Die Extrembelastungen von Musikern seien mit denen von Leistungssportlern vergleichbar, betont die Physiotherapeutin Dagmar Wolff in der Fachzeitschrift «PhysioPraxis». **ddp**

Fortsetzung von Seite 49

## Der literarische Quickie

durch die Seite und bin verblüfft, wie schwer es manchmal ist, die auf den ersten Blick doch so simplen Fragen zu beantworten.

**Tag 4:** Obwohl ich langsam den Dreh raushabe, bleibt das Ausfüllen spannend. War ich berauscht, glücklich, hohl, verliebt, witzig, phlegmatisch? Wie viel Geld habe ich ausgegeben? Wofür? Was möchte ich morgen erledigen? Ich kreuze und kritzle und fühle mich gut dabei. Herausgefordert, aber nicht überfordert. Ernsthaft reflektierend, aber nicht schwülstig versunken.

**Tag 5:** Heute soll ich zeichnen, was auf meinem Teller gelegen ist. Mit Erleichterung erinnere ich mich, dass es Pommes gab. Die lassen sich leicht darstellen und anschliessend noch identifizieren. Nach der Zeichnung wartet ein Lückentext zu meinem Tag. Ich bin gespannt, wann sich die Tagebuchseiten zu wiederholen anfangen.

**Tag 6:** Mein Freund beginnt sich für meinen neuen Programmpunkt im «Bettfertig machen»-Ritual zu interessieren. Ich zeige ihm verschwörerisch eine leere Seite und spüre missionarischen Eifer: «Willst du auch eines?», frage ich. «Vielleicht», quittiert mein Freund ebenfalls verschwörerisch und weist mich dezent darauf hin, wie ich die Zeile «Diesen Menschen mag ich heute besonders» auszufüllen hätte.

Und so kreuze ich denn allabendlich weiter. Entgegen meinen Erwartungen wiederholen sich die Seiten auch nach vielen Tagen nicht. Einzelne Elemente, ja. Aber wenn, dann sind sie mit anderen Fragen kombiniert oder in sich leicht modifiziert.

Immer wieder muss ich Dinge aus meinem Tag zurück ins Licht der Aufmerksamkeit ziehen, die ich eigentlich längst abgebuht und vergessen habe. Aber genau dieses Knobeln und (im positiven Sinne) Grübeln gefällt mir, der Tagebuchanfängerin. Flüchtlings bekommt Gewicht und einen Namen,



Selbstporträt von Doro Otterman. PD

Belastendes wird eingeordnet und abgewogen, Freudiges noch einmal durchlebt. Und es tut gut.

In meinem Kollegenkreis stösst mein Ankreuztagebuch auf reges Interesse – und zwar unabhängig von seinem Inhalt. Vor allem die Männer sind ob so viel Pragmatismus begeistert, und die Frauen erinnern sich wehmütig an ihre Jugendzeit und ihre «echten» Tagebücher, für die sie mittlerweile nicht mehr genug Zeit oder Energie hätten.

## Das sagt die Macherin

Aber wie kommt man auf die Idee, just einem Tagebuch, einem Sinnbild für persönliches Schreiben, ein standardisiertes Outfit zu verpassen? «Weil ich keine Zeit hatte», sagt Doro Otterman. «Ich selber schreibe Tagebuch, seit meinem neunten Lebensjahr. Aber je älter ich wurde, desto weniger Zeit hatte ich plötzlich», so die Grafikerin aus Hamburg. «Und da dachte ich mir, es könnte ja ganz praktisch sein, wenn ich Formulare hätte und dann nur noch die Details eintragen oder ankreuzen müsste.»

Dass Doro Otterman ein Faible für Schnelles, Strukturiertes hat, zeigt auch ein Streifzug durch ihre Homepage (www.dorobot.de): Dort findet sich nicht nur das Ankreuztagebuch, sondern auch eine Ankreuzpostkarte, vordruckte Adresskarten und so genannte Lebenserleichterungen. Das sind Kärtchen mit knappen Botschaften («Unbedingt», «Das solltest du sein lassen»), die im Entscheidungsdschungel weiterhelfen.

Den Vorwurf, dass unsere Zeit so oder so schon schnelllebig genug sei, mag Doro Otterman nicht gelten lassen: «Gerade weil alles immer schneller geht, finde ich es wichtig, dass man sich einen kleinen Moment Zeit nimmt und wenigstens ein paar kurze Zeilen zum vergangenen Tag aufschreibt», argumentiert sie. «Ich persönlich mache beides: ankreuzen und ein normales Tagebuch schreiben. Je nachdem, was passiert ist und wie viel Zeit ich habe.» Ihren allerersten Tagebucheintrag hat die Grafikerin übrigens erst kürzlich wieder gelesen: «Er handelt davon, dass ich gerne Bademeister werden will, wenn ich gross bin.»

## NACHGEFRAGT

### «Wertvolle Impulse möglich»



bei **Julia Schüler**,  
Oberassistentin  
am Institut für  
Motivations-  
psychologie,  
Universität Zürich

**Tagebuchschreiber schwören auf die positiven Effekte ihres Rituals. Was sagen Sie als Wissenschaftlerin?**

**Julia Schüler:** Schreiben ist tatsächlich gut für das Wohlbefinden, wenn es sich um persönlich bedeutsame und emotionale Inhalte dreht. In Studien konnte belegt werden, dass die Schreibenden mehr positive und weniger negative Gefühle hatten. Zudem hat sich ihr Stressniveau gesenkt und ihre Gesundheit verbessert.

**Wie entstehen diese Effekte genau?**

**Schüler:** Es geht darum, dass die Schreibenden reflektieren und nach den Ursachen für ihre Gefühle suchen. Erlebnisfragmente werden zu zusammenhängenden Geschichten zusammengesetzt, Ereignisse konkret mit Emotionen in Verbindung gebracht. Oft werden bestimmte Erlebnisse erst so richtig verarbeitet. Und das tut gut.

**Könnte man dann Schreiben nicht als Gesundheitsmassnahme verordnen?**

**Schüler:** So einfach ist es nicht. Das Ganze muss freiwillig passieren. Man muss sich der Aufgabe positiv ver-

pflichtet fühlen und sich gehen lassen. Das geht nicht unter Zwang.

**Ist es denkbar, dass ein Tagebuch zum Ankreuzen positive Effekte hat?**

**Schüler:** Das ist schwer zu beurteilen. Dagegen spricht, dass eine zentrale Vorgabe verletzt ist: In den Studien war es jeweils eine wichtige Bedingung, dass die Leute emotional und frei von der Leber weg schreiben. Und das ist in einem Tagebuch zum Ankreuzen logischerweise nicht möglich.

**Spricht auch etwas dafür?**

**Schüler:** Auch ein geleitetes Tagebuch kann wertvolle Impulse geben und die Selbstreflexion fördern. Wenn Menschen angeregt werden, sich selbst zu beobachten und über sich nachzudenken, ist dies schon eine Art «Behandlung». Ebenfalls positiv: Offenbar enthält das Ankreuztagebuch auch Fragen zum kommenden Tag. Solche Strukturhilfen können nützlich sein. Ausserdem gilt: Wer glaubt, dass etwas hilft, erfährt oft tatsächlich positive Effekte.

**Dann wäre es nur ein Placeboeffekt?**

**Schüler:** Der Placeboeffekt wird oft missverstanden und fälschlich abgewertet. Die «Behandlung», die vorausgegangen ist, mag zwar eine Scheinbehandlung gewesen sein. Der positive Effekt, der folgt, ist aber real und messbar. Ketzerisch könnte man fragen: Was spielt es für eine Rolle, wenn wir nicht wissen, warum es hilft? Hauptsache, es hilft. **cab**