

## KALEIDOSKOP

## Tablette gegen Multiple Sklerose

Erstmals hat die US-Behörde FDA eine Tablette gegen Multiple Sklerose (MS) zugelassen. In Studien hatte der Wirkstoff Fingolimod die Zahl der Krankheitsschübe deutlich gesenkt und den Patienten besser geholfen als die etablierte Therapie mit Beta-Interferonen. Der Hersteller Novartis hat die Zulassung auch für die Schweiz und die EU beantragt. Das Medikament mit dem Handelsnamen Gilenya soll verhindern, dass Immunzellen in die Blutbahn gelangen und dann Entzündungen im zentralen Nervensystem fördern.

## Blinddarm-OP eilt nicht extrem

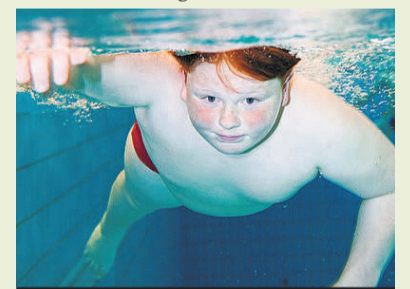
Bei einer akuten Entzündung des Blinddarms gefährdet ein mehrstündiger Aufschub der Operation den Behandlungserfolg nicht. Selbst nach einer mehr als zwölfstündigen Verzögerung genesen Patienten ähnlich gut wie bei einer früheren Operation. Die Entfernung des Blinddarms ist weltweit der häufigste chirurgische Notfall-Eingriff. Aber oft stehen Chirurgen bei Personalknappheit vor der Frage, ob sie andere Notfälle dringender behandeln müssen. Der US-Chirurgienverband untersuchte daher an fast 33 000 Patienten, ob mehrstündige Verzögerungen des Eingriffs die Prognose gefährden.

(Quelle: Archives of Surgery)

ap

## Fettsucht: Ist ein Virus schuld?

Das Adenovirus AD36, das zu Infektionen der Atemwege führt, spielt laut Wissenschaftlern der University of California eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Fettsucht. Das Team um Jeffrey Schwimmer hat herausgefunden, dass fettsüchtige Kinder mit Antikörpern gegen AD36 rund 15,8 Kilo mehr wiegen. Frühere Studien mit Tieren haben darauf hingewiesen, dass Viren eine Rolle bei der Gewichtszunahme spielen könnten. Das wurde aber immer wieder in Frage gestellt. Eindeutige Beweise liefert auch die neue Studie nicht, und auch Erklärungen liegen keine vor. Schwimmer hofft dennoch, dass sich die Haltung gegenüber Fettsüchtigen verändert. Viele



Menschen gehen davon aus, dass Fettsucht selbstverschuldet ist. Es zeige sich aber, dass das viel komplizierter ist als allgemein angenommen.

Quelle: pediatrics.aappublications.org pte

## Chili enthemmt

Ganz unscheinbar sind seine Blüten.  
Seine Früchte aber vertreiben die  
Unscheinbarkeit und wirken vielseitig.  
Chili ist unser Kraut des Monats.



GETTY

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

Ursprünglich kommt Chili (Capsicum annuum) aus dem Süden Brasiliens, doch hat er sich über ganz Süd- und Mittelamerika verbreitet. Die portugiesischen Seefahrer haben ihn zu Beginn des 16. Jahrhunderts nach Indien und in die Türkei gebracht, von dort gelangte er in den Balkan. In solchen heißen Ländern Chili zu essen, das macht Sinn: Wegen der Hitze sind Lebensmittel dort nicht lange haltbar, und die Schärfe des Chilis vertreibt Krankheitserreger und sogar Würmer. Ausserdem regt er die Verdauung an.

Ursache für die Schärfe des Chili ist das Capsaicin, das gegen Bakterien wie auch gegen Pilze wirkt. Ebenfalls erhitzt Capsaicin das Gewebe, und der Körper reagiert darauf mit verstärkter Durchblutung. Capsaicin ist deshalb auch Bestandteil von wärmenden Pflastern. Und weil es die Haut schmerzempfindlicher macht, wird es manchmal – verbotenerweise – im Pferdesport ein-

mässiges Anpassen verursacht sind. Wer sich häufig gehemmt fühlt oder sich nicht richtig einbringen kann, kann dank Chili diese Schüchternheit überwinden lernen.

## Durchblutung fördern

Die zweite Kategorie ist «Blut zu bewegen». Chili verbessert die Blutzirkulation und kuriert Durchblutungsstörungen. Wie chinesische Forscher soeben nachgewiesen haben, ist es das Capsaicin, das Blutgefässe entspannt und so den Blutdruck senkt. Diese zwei Wirkungen machen Chili auch zu einem Mittel gegen Migräne, die oftmals durch eine «Qi-Station» und «gestautes Blut» entsteht. Die dritte Wirkungskategorie heisst

«Wind-Kälte eliminieren». Erkältungen sind oft durch Wind-Kälte verursacht, also kaltes, windiges Wetter. Das Wetter könnte uns ja eigentlich gleichgültig sein, wären da nicht unsere Ernährungsgewohnheiten. Zu oft nehmen wir energetisch kühlende Nahrungsmittel zu uns, die schwächend wirken. Dagegen gibt es ein naturheilkundliches Rezept: Chili. Er ist energetisch heiss, und so vertreibt er Wind und Kälte.

Gegen Erkältungen nützt insbesondere seine Schärfe, die die Oberfläche öffnet: Das Fieber wird gefördert, die Haut öffnet sich, und durch das Schwitzen verlässt die Wind-Kälte den Körper.

## Auch gegen Rheuma

Diese Eigenschaften, allen voran die energetische Hitze, machen Chili auch für Rheuma-Patienten interessant, denn aus Sicht der TCM ist Rheuma durch Wind, Kälte und Feuchtigkeit bedingt. Gegen Wind und Kälte hilft Chili und gegen die Feuchtigkeit die Ernährung: Zu empfehlen sind trocknende Nahrungsmittel wie Artischocken, verschiedene Kohlsorten, Bohnen, Kichererbsen, Gerste. Eher zu meiden sind befeuchtende Nahrungsmittel wie etwa Milchprodukte, Teigwaren und Süssigkeiten.

So macht es nicht nur in heissen Ländern Sinn, scharf und heiss zu essen. Dank Chili halten wir uns in unserem kühl-kalten Klima in Bewegung – und verlieren vielleicht sogar etwas von unserer Schüchternheit.

HINWEIS

► Ulrike von Blarer Zakolar leitet mit ihrem Mann die Luzerner HPS-Klinik für chinesische und europäische Naturheilkunde (www.hpsklinik.ch) sowie die Heilpraktikerschule Luzern. ◀



gesetzt: Capsaicin macht die Vorderbeine der Pferde so empfindlich, dass die Pferde vorsichtiger über Hindernisse springen: Eine Berührung mit dem Hindernis ist jetzt um ein Vielfaches schmerzhafter.

Kräuter und Nahrungsmittel werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in mehr als dreissig Wirkungskategorien eingeteilt, und der Chili hat seine Hauptwirkung in drei dieser Kategorien. Die erste heisst «Qi regulieren und bewegen». Gesund zu sein heisst für die TCM, dass die Lebensenergie Qi ungestört fliesst. Wer an Depressionen, Unsicherheit und Versagensangst leidet, dessen Qi ist blockiert. Es geht also darum, dieses Qi wieder in Bewegung zu bringen. Im Falle von Depressionen wird oft eine Kombination von Chili und Panax Ginseng oder Rosmarin verschrieben. Besonders interessant ist, dass Chili bei Hemmungen wirkt, die durch über-

## ESSEN

## So bekämpft man Schärfe

Wer beim Essen zu viel Chili erwischt und reflexartig zum Wasserglas greift, macht einen Fehler. Das Capsaicin wird dadurch nur besser verteilt – und es brennt noch mehr. Am besten gegen Chilischärfe hilft Milch, Käse oder Joghurt. Das darin enthaltene Fett löst das Capsaicin. Ähnlich wirken übrigens alkoholische Getränke. Linderung verschafft auch trockenes Brot: Es saugt den Speichel auf und damit auch das Capsaicin.

rob

Fortsetzung von Seite 45

## Einfach tierisch gut drauf

Dieses Lachen war wohl erst mit der Entwicklung von Lachlauten möglich. «Erst das stimmhafte Lachen können wir als Ausdruck von Amusement werten. Man muss auch nicht mehr auf Blickkontakt warten», sagt Niemitz. Gruppenlachen ist so möglich – und aber auch ausgrenzendes Lachen oder Lachen über Dritte.

## Konflikte entschärfen

Immerhin schätzen nicht nur Menschen einen guten Scherz. «Es gibt Freilandbeobachtungen von jugendlichen Gorillas, die vor ganz jungen Gorillas Purzelbäume schlagen – und die Kleinen lachen dann darüber», sagt Niemitz. «Gorillas lachen sich kaputt, wenn sie beim Spiel mit einer leeren Wasserflasche ihrem Bruder auf den Kopf geklopft haben», sagt Marina Davila-Ross.

Bei Pavianen im Freiland wurde sogar beobachtet, dass sich kleine Kinder ge-

zielt einen Witz überlegen, um das soziale Gefüge ihrer Gruppe für sich auszunutzen. Offenbar nutzen auch Affen die Macht des Humors für sich.

Wir lachen, um unser Sozialgefüge zu festigen. Und der Mensch scheint als einziges Lebewesen das falsche, gestellte Lachen erfunden zu haben. Normalerweise dient das Lachen beim Menschen

## Bei einem herzhaften Lachen werden etwa 300 Muskeln vom Bauch bis zum Gesicht aktiviert.

und auch bei Affen der Beschwichtigung und der Festigung von hierarchischen Strukturen in einer Gruppe. Mithilfe eines Lachens können Konflikte entschärft werden, was dem Gesamtwohl einer Gruppe zugute kommt. Denn wer zu viel streitet und kein Feedback bekommt, was gut bei anderen ankommt und was nicht, verliert leicht das Ziel aus den Augen. Er vergisst das Wesentliche

und wird leichter angreifbar. Das falsche, gestellte Lachen kennt aber wohl nur der Mensch. Letztlich präsentieren Psychologen drei Theorien, um das Lachen zu erklären: Es entspannt, es hilft Konflikte zu beseitigen und es stellt soziale Ränge innerhalb von Gruppen klar.

Auch die Vorgänge, die ein Witz im Gehirn auslöst, haben Hirnforscher nachzeichnen können. Zuerst versuchten sie, mit Lachgas oder Kitzelmaschinen die Mechanik des Lachens zu erforschen. Danach suchten Hirnforscher nach einer Art Witzzentrum im Gehirn.

Aber so ein Zentrum gibt es nicht. Bildgebende Verfahren, mit deren Hilfe Lachforscher das Hirn der Probanden gescannt haben, zeigen ein kompliziertes Zusammenspiel verschiedener Hirnregionen: Über die Ohren gelangt ein gesprochener Witz in die Hörzentren des Gehirns, die ihn dann zur Analyse in eine Region des rechten Stirnhirns weiterleiten. Wird der Witz hier als witzig erkannt, so werden Signale ins linke, mit Emotionen befasste Stirnhirn weitergeschickt.

Von dort aus wird einerseits das skeptische Denken unterdrückt und gleich-

zeitig das Belohnungssystem im sogenannten Nucleus accumbens aktiviert. Glückshormone werden ausgeschüttet und lassen und heiter werden. Gleichzeitig werden motorische Areale aktiviert, die die Lachmuskeln in Bewegung setzen.

## Klar ist: Lachen ist gesund

Doch abseits der Psychologie interessieren sich auch immer mehr Mediziner und Laien für die Effekte des Lachens. Denn schliesslich stärkt Lachen auch unseren Körper. Bei einem herzhaften Lachen werden immerhin etwa 300 Muskeln vom Bauch bis zum Gesicht aktiviert, der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller, und über die Lunge wird mehr Sauerstoff ins Blut aufgenommen.

Julia Wilkins und Amy Janel Eisenbraun von der St. Cloud State University in Minnesota haben die positiven Effekte des Lachens auf den Körper untersucht und bewertet und kommen zu dem Schluss: In Kliniken und Pflegeheimen könnte regelmässig praktizierter Humor die Gesundheit der Patienten deutlich erhöhen.

© Welt Online

## ANZEIGE

## Kopfschmerzen? Rückenprobleme? Geht Ihnen die Kälte in die Knochen?

Dann probieren Sie es doch mit Yoga bei 40 Grad Celsius!

Bikram Yoga ist ein ideales Training für jeden, egal ob schlank oder pfundig, beweglich oder etwas eingerostet – jeder startet auf seinem Niveau.

Die Serie besteht aus 26 Yoga-Übungen, die bei einer Temperatur von zirka 40 Grad Celsius praktiziert wird. Das warme Raumklima unterstützt die tiefe Muskel- und Sehnenarbeit, erhöht die Beweglichkeit und fördert die Entgiftung des Körpers.

Bikram Yoga verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule, stärkt alle Muskeln, baut Stress und Müdigkeit ab.

Täglich mehrere Lektionen. Einstieg jederzeit möglich. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bei uns ist immer Sommer!

Bikram Yoga Luzern  
Brünigstrasse 16, 6005 Luzern  
www.bikramyogaluzern.ch

**SCHNUPPERANGEBOT: 10 TAGE YOGA NUR CHF 50.-**

**BIKRAM YOGA LUZERN**  
www.bikramyogaluzern.ch info@bikramyogaluzern.ch  
Brünigstrasse 16 6005 Luzern 041 360 50 15