

Safran lässt Blut pulsieren

Das kostbarste aller Gewürze veredelt nicht nur Speisen. Im Safran schlummern auch diverse Heilkräfte.

ULRIKE VON BLARER ZAKOLAR
wissen@neue-lz.ch

Im mittelalterlichen Nürnberg stand die Todesstrafe auf Schmuggel und Fälschung dieses teuersten der Gewürze. Und es war wohl diese Exklusivität, die unter anderem die einstige Luzerner Fritschi-Gesellschaft bewegen hat, sich ab zirka 1650 Zutuft zu Safran zu benennen.

Eine weitere Besonderheit: Der Safran – eine Krokusart aus der Familie der



Safran setzt sowohl einen farblichen wie einen geschmacklichen Akzent und findet auch in der Naturmedizin vielseitig Verwendung.

in mageren Jahren aber auch weit weniger.

Der Ursprung von Safran liegt aber in Kaschmir, von wo aus er seinen Siegeszug antrat. Zunächst speziell in Indien. Dort wurde Safran nicht nur genutzt, um Kleider und Stoffe gelb zu färben, sondern auch, um Gerichte und Süßspeisen zu würzen. Die indische Medizin verwendet Safran zur Linderung von Bronchitis, Halsschmerzen, Kopfschmerzen und Erbrechen. In der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) schwört man auf die stimulierenden, blähungs- und gärungswidrigen Eigenschaften des Safrans. Ausserdem wirke er krampflösend, nervenstärkend und menstruationsfördernd, er stärke Herz und Leber, wirke gegen Bakterien und Viren und eigne sich nicht zuletzt auch als Aphrodisiakum.

Zentral in China-Medizin

Auf Safran schwört man auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie nutzt dieses Heilkraut, um einen ihrer beunruhigendsten Befunde anzugehen, die Blutstase. Angina pectoris hängt oft mit einer Blutstase zusammen genauso wie Beklemmungen und Druckgefühle in der Herzgegend, die bis in den Arm ausstrahlen. Das Blut fliesst nur noch schwer, es bilden sich «Klumpen». Laut TCM wirkt kein anderes Heilmittel so stark, wenn es darum geht, dieses zäh fließende Blut wieder in Bewegung zu versetzen. So hilft Safran laut TCM bei schmerzhaften und unregelmässigen Menstruationsblutungen, bei Impotenz, bei Krämpfen, Hämorrhoiden, Krampfadern sowie bei klar lokalisierbaren stechenden Schmerzen. Ausserdem – wiederum chinesisch-medizinisch gesprochen – tonisiert Safran das Blut und wird deswegen bei Blutmangel, Unfruchtbarkeit und Depressionen eingesetzt.

Allzu viel ist ungesund

Bei aller Heilkraft: Safran kann aber auch überdosiert werden, was gravierende Folgen haben und gar zum Tod führen kann. Solche Überdosierungen kommen aber kaum vor. Schliesslich braucht es dazu 10 bis 20 Gramm Safran, und das ist eine enorme Menge.

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. ◀



Kraut des Monats

Schwertlilien – blüht jetzt, Ende Oktober und Anfang November, wenn sich die sechs violetten Blütenblätter öffnen. Im Unterschied zu anderen Pflanzen schliessen sie sich nicht mehr: Tag und Nacht bleiben sie geöffnet. Auf dem Blütenstempel sitzen drei Fäden, die sogenannten Narbenschenkel, und um genau diese drei fast schon ätherisch leichten Fäden geht es.

9000 Franken pro Kilo

Für 1 Kilogramm Safran werden etwa 130 000 Blüten benötigt, also etwa 390 000 Narbenschenkel. Das ist viel Arbeit, schliesslich ist es unmöglich, diese zarten Fäden maschinell zu ernten. Zu gross ist die Gefahr, dass sie zerreißen oder dass der Stempel oder andere Blütenteile in das Safranpulver gelangen. Das erklärt den Preis von bis zu 9000 Franken pro Kilogramm.

PRAXIS

Safran-Tipps

- Safran muss vor Licht und Feuchtigkeit geschützt in fest schliessenden Metall- oder Glasgefässen aufbewahrt werden, da er am Licht schnell ausbleicht und sich das ätherische Öl relativ rasch verflüchtigt.
- Um den aromatischen Duft zu bewahren, sollte Safran nicht allzu lange gekocht werden. Es empfiehlt sich, die Safranfäden einige Minuten in etwas warmem Wasser einzuweichen und mit der Flüssigkeit gegen Ende der Garzeit dem Gericht zuzugeben. Eine noch intensivere Färbung erhält man, wenn die Safranfäden frisch gemörsert werden.

Diese Fäden übrigens haben auch den Gattungsnamen des Safrans bestimmt: Krokus ist griechisch und bedeutet «Faden». Die Bezeichnung «Safran» geht auf das arabische «safari» zurück und bedeutet «hervorragend, glänzend».

So hoch der Preis für Safran, so wenig braucht es davon. Zwar sind in mittelalterlichen Rezepten extrem hohe Mengen an Safran angegeben. Doch ging es vermutlich nur darum, zu zeigen, wie wohlhabend man ist. Safran ist jedoch äusserst ergiebig. Ein bis zwei, maximal drei Messerspitzen reichen, um einem Risotto milanese, eine Bouillabaisse oder eine Paella Valencia für ein grosses Familientreffen zu kochen.

Safran-Hauptlieferant ist heute der Iran, mit grossem Abstand folgt Spanien. In der Schweiz wächst Safran einzig in der Walliser Gemeinde Mund, rund 4 Kilo können dort jährlich gewonnen werden,

KALEIDOSKOP

Keine Medikamente bei leichtem Fieber

Bei nur leichtem Fieber sollte man nicht gleich zu Medikamenten greifen. Die erhöhte Temperatur helfe dem Körper, Krankheitserreger zu bekämpfen, betont der Berufsverband Deutscher Internisten. Fieber unter 39 Grad sollte deshalb nicht sofort gesenkt werden. Besser: viel trinken und sich schonen. Mit der Wärme schwäche der Organismus Viren, Bakterien und andere Parasiten, die an die normale Körpertemperatur angepasst seien. Steigt aber die Körpertemperatur auf über 40 Grad oder hält das Fieber länger als zwei, drei Tage an, sollte ein Arzt die Ursache untersuchen. **ap**

Pharmawerbung oft wichtiger als Patient

Ärzte lassen sich bei ihrer Verschreibungspraxis zum Teil stark von der Pharmaindustrie beeinflussen. Sie verordnen dann den Patienten nicht nur häufiger Medikamente und orientieren sich nicht an dem individuellen Bedürfnis, sondern die Präparate sind tendenziell auch ungünstiger und teurer. Dies zeigt eine Auswertung von 58 Studien, die den Einfluss von Herstellerinformationen auf Mediziner unter die Lupe nahmen. Joel Lexchin von der York-Universität in Kanada, Mitautor der im Online-Journal «PLoS Medicine» veröffentlichten Analyse, erklärt: «Werden Ärzte mit Werbung eines Herstellers überflutet, verschreiben sie eher diese Marke, egal ob das für den Patienten am besten ist.» **ap**

Prostatakrebs: Neue Patientenvereinigung

Begleitung und Unterstützung von Prostatakrebs-Patienten in allen Stadien der Krankheit: Das hat sich die Vereinigung Europa Uomo Switzerland zum Ziel gesetzt. Sie will zudem den Betroffenen mehr Gehör in der Öffentlichkeit verschaffen. Die Gruppierung wurde am Freitag in Genf und Zürich vorgestellt. Als Dachorganisation umfasst sie schweizweit alle bereits bestehenden Patientenorganisationen und Gruppierungen zu Prostatakrebs. Verbessern möchte Europa Uomo Switzerland namentlich die Früherkennung sowie das Vorgehen in der fortgeschrittenen, metastatischen Phase. Mehr Infos unter www.europa-uomo.ch **pd**

Fortsetzung von Seite 53

Zurück in die Steinzeit

und durch. Und sie weist darauf hin, dass es Kannibalismus auch bei uns gegeben hat. «Ich will niemanden vor den Kopf stossen, aber im christlichen Sakrament, wo mit Oblaten und Wein symbolisch auch Fleisch und Blut Christi gegessen werden, steckt religionsgeschichtlich im Grunde wohl auch eine uralte Tradition des Kannibalismus dahinter.»

Erstaunliche Ereignisse

Interessant ist die Auseinandersetzung mit dem Zauberglauben: Die Stammesgemeinschaft kann bei Konfliktsituationen einen Einzelnen als «verzaubert» bezeichnen und ihm voraussagen, dass er bald sterben wird. Erstaunlich dabei ist, dass die Prophezeiung meist – früher oder später – auch eintritt. Das heisst: Das Opfer stirbt, ohne dass eine medizinisch erklärbare Ursache vorhanden ist – für uns ein schwer vorstellbares Ereignis. Karen Gloy ist diesem Phänomen nachgegangen. Das Opfer gerät durch das Urteil der Gemeinschaft in eine Art Schock- und Angstzustand. Das Kollektiv andererseits ändert auch das Verhalten dem Opfer gegenüber, es wird gemieden, der psychologische Druck ist enorm. Da das Opfer in dieser völlig auf Gemeinschaft beruhenden Lebensweise auch vollständig auf diese angewiesen ist, wiegt diese Ächtung schwer. Der Einzelne gibt sich auf, verliert jegliches Selbstwertgefühl und fällt in eine schwere Depression. Das vegetative Nervensystem rea-



Karen Gloy war im Februar 2010 im Urwald von Westpapua zu Besuch bei indigenen Stämmen.

giert, Angst und Stress beeinträchtigen Kreislauf und andere Körperfunktionen. «Was als Wirkung des Zaubers angesehen wird, ist nach naturwissenschaftlicher Erklärung nichts anderes als eine Art Suizid, der auf Selbsthypnotisierung und Autosuggestion beruht», erklärt Karen Gloy.

Burn-out und Zauberei

All diese Beobachtungen sind schön und gut – aber die Philosophin ging, wie eingangs erwähnt, nicht deswegen in den Urwald, sondern weil sie Rückschlüsse auf unser Leben machen will. Und da spannt sie einen verblüffenden Bogen: «Zauberei kann man als psychophysischen Terror oder Stress bezeichnen. Und das kennen wir auch bei uns,

etwa im Burn-out. Das Burn-out-Syndrom ist gewissermassen die moderne Fortsetzung der archaischen Verhexung und Zauberei.» Ein Manager etwa, der muss gewissen Gesellschaftsansprüchen genügen, er kann möglicherweise dem Druck aber nicht standhalten, und die Gesellschaft übt – aus Sicht des Betroffenen – einen Stress, einen Terror aus. Und dieser erkrankt daran.

Die permanente Arbeitsüberlastung führt zu einem Gefühl der Ohnmacht, der Unterlegenheit, und er fühlt sich von seinem sozialen Umfeld – der Firma, dem Chef, den Kollegen – fallen gelassen. Ähnlich wie bei den Kombai hat der Betroffene das Gefühl, gegenüber den Ansprüchen der Gesellschaft zu versagen. Er fühlt sich «wie verhext», der Elan, der ihn früher so auszeichnete, ist plötz-

lich weg, er verliert allen Lebensmut und damit auch seine Widerstandskraft.

«Diese Vergleiche mit unserer Lebensweise, das ist mein eigentliches Anliegen», fasst Gloy zusammen. Ihre Reise ans «Ende der Welt» hat ihr klargemacht, dass es trotz der grossen Unterschiede zwischen uns modernen Menschen und den Urwaldmenschen gemeinsame Grundlagen und Universalien gibt, die sich durch alle Kulturkreise ziehen. Karen Gloy schmunzelt. «Natürlich eckelt es uns, Sagoraupen zu verspeisen. Aber man halte sich einmal vor Augen, was wir alles essen.»

HINWEIS

► Karen Gloy: Unter Kannibalen. Eine Philosophin im Urwald von Westpapua, Primus Verlag, 2010, 128 Seiten, Fr. 30.50 ◀



Zum Wohnen errichten die Kombai durchschnittlich acht bis fünfzehn Meter hohe Baumhäuser.

BILD KAREN GLOY