

Orangen haben Kehrseite

Süss, gesund und saftig: Die Orange ist äusserst beliebt, sei es als Frucht oder Saft. Doch gerade im Winter ist sie nur bedingt zu empfehlen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Sie wächst in heissen Gegenden: die Orange (*Citrus sinensis*). Ursprünglich, so ist die Vermutung, kommt sie aus China (das in Teilen Deutschland gebräuchliche Wort Apfelsine bedeutet «Apfel aus China») oder Nord- und Nordostindien. Portugiesische Seefahrer waren es wahrscheinlich, die die Orange im 14. Jahrhundert nach Europa gebracht haben. Die erste grössere Orangenplantage wurde 1792 in Spanien gegründet. Heute ist Spanien ein bedeutender Orangenexporteur, doch Brasilien und die USA sind die wichtigsten Anbauer.



Kraut des Monats

Nach drei Jahren tragen Orangenbäume Früchte. Wenn sie etwa 20 Jahre alt sind, erreichen sie ihre volle Kraft und liefern bis etwa zum 60. Jahr kontinuierlich eine sehr hohe Fruchtzahl. Die Orange blüht im Frühling. Ihre weissen Blüten sind sehr wohlriechend, und so werden sie in der Aromatherapie und für Tee verwendet. Ihr Duft wirkt beruhigend, ja sogar stimmungsaufhellend. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betrachtet Orangenblüten als energetisch neutral: weder wärmen sie noch kühlen sie. Ausserdem beruhigen sie den Geist. Vor allem bei Schlaflosigkeit, Nervosität und Depressionen werden Orangenblüten als Tee verabreicht, ebenfalls bei chronischem Durchfall und trockener Haut.

Energetisch kalt

Geerntet werden die Orangen im Herbst, manche Sorten im Winter, einige wenige sogar erst im Februar. Vor allem als Saft stehen sie auf zahllosen Zmorge-tischen, und zwar das ganze Jahr hin-



Der frische gepresste Saft der Orange hat es in sich: So hilft er etwa bei Unruhe und – was für Festfreudige interessant sein könnte – bei Alkoholkater. GETTY

durch. Frisch gepresst wäre besonders gut: Für Fertigsäfte werden nämlich die ganzen Orangen maschinell verarbeitet – mit allem, was dran ist, auch der bitteren Schale. Damit der Saft nicht bitter wird, werden diesem Gemisch die Bitterstoffe der Schale mit Hilfe von künstlichen Stoffen entzogen. Auch wer gerne mit der Orangenschale würzt oder Kuchen backt, sollte am besten Orangen aus ökologischem Anbau wählen.

Doch nicht nur wegen des Geschmacks wird Orangensaft getrunken, sondern auch wegen des guten Wissens, das man dabei hat. Schliesslich denkt man, dass ein tägliches Glas

Orangensaft hilft, nicht so anfällig für Erkältungen zu sein. Doch da überraschen die Erkenntnisse der TCM: Zwar verfügen die Orange und ihr Saft tatsächlich über sehr viel Vitamin C. Doch die Orange ist energetisch kalt, und das heisst, dass sie den Körper noch weiter kühlt, und Erkältungserreger haben noch leichteres Spiel. Im Winter ist die Orange deshalb nur bedingt zu empfehlen. Besser sind Nahrungsmittel, die wärmen: Ingwertee, Yogitee. Dann schadet es nicht, ab und zu einen frisch gepressten Orangensaft zu trinken.

Ganz auf Orangen verzichten soll man laut TCM, wenn «Wind-Kälte» und

«Schleim» diagnostiziert wurden. Übersetzt: «Wind-Kälte» sind diejenigen Erkältungskrankheiten, unter denen wir im Winter leiden. «Schleim» ist etwas, das gerade Menschen zusetzt, die sich vorab mit Snacks, Mikrowellen-Gerichten, Fertigpizza und Teigwaren ernähren. Aus Sicht der TCM ist dies alles sehr feucht, und aus Feuchtigkeit entwickelt sich «Schleim». Vieles von dem, was wir als typische Zivilisationskrankheiten bezeichnen, sind typische Feuchtigkeits- und Schleimkrankheiten.

Die guten Seiten

Und wann sind Orangen zu empfehlen? Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ist gegen Orangen und Orangensaft natürlich nichts einzuwenden. Orangen und ihr Saft sind ideal im Sommer oder in heissen Gegenden, wo sie ja auch ausgezeichnet gedeihen. Dort schadet die kühlende Wirkung nicht, ganz im Gegenteil.

Therapeutisch genutzt werden Orangen und ihr Saft von der TCM wegen ihrer drei Hauptwirkungen: Erstens stärken sie das «Yin», insbesondere das der Lungen. Empfohlen werden Orangen deshalb bei Lungentrockenheit, chronischen trockenen Hustenanfällen, trockenen Formen von Asthma, Mundtrockenheit und Säftemangel.

Wenn wir im Winter erkältet sind, ist eine Scheibe Toast mit etwas Bitterorangemarmelade besser.

Die zweite Wirkungskategorie der Orange ist «Hitze eliminieren und Feuer reduzieren». Deshalb wirken Orangen und ihr Saft bei Unruhe und Alkoholkater. Manchem wird also am Neujahrs-morgen ein Glas Orangensaft gut tun.

Und schliesslich «eliminieren Orangen Hitze und leiten Toxine aus»: Gerade bei Infektionskrankheiten sind Orangen Teil der Phytotherapie wie auch des Ernährungsplanes. Übrigens: Speziell die weissen Faserteile, die man eigentlich immer wegschneidet, unterstützen die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion und sind reich an Antioxidantien.

Bitterorange hilft

Gerade richtig für den Winter ist die Bitterorange (*Citrus x aurantium* L.): Sie ist energetisch warm, löst «Schleim-Kälte» auf und ist daher bei Husten mit Schleim zu empfehlen. Wenn wir also im Winter erkältet sind, ist eine Scheibe Toast mit etwas Bitterorangemarmelade empfehlenswerter – egal wie schön ein Glas frisch gepressten Orangensafts aussieht.

HINWEIS

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

KALEIDOSKOP

Versteckte Hilfe nützt am besten

Wer dringend Unterstützung braucht, stösst sich oft ausgerechnet an den Menschen, die ihm helfen wollen. Bewusst erfahrene Hilfeleistung kann Menschen verletzlich und ängstlich machen, während unsichtbare Hilfe stärkt und besänftigt. Das berichten Forscher der Universität Minnesota in der Zeitschrift «Psychological Science».

Die Forscher liessen 85 Paare vor laufender Videokamera darüber diskutieren, was sie gerne in ihrer Beziehung ändern würden. Einen Partner wies man dabei an, den anderen durch Bestärkung oder Interessensbekundung zu unterstützen. Geschulte Beobachter sahen das Video und entschieden, ob die Hilfe jeweils sichtbar war oder nicht. Diejenigen, die unsichtbare Hilfe empfangen hatten, glaubten zwar, sie hätten weniger Unterstützung bekommen. Gleichzeitig waren sie jedoch weniger wütend oder ängstlich als jene, bei denen die Hilfe offensichtlich war.

Sich überschätzen

Für den Berner Entwicklungspsychologen August Flammer ist dies der Hinweis darauf, dass sich Menschen nicht gerne vereinnahmen lassen, auch wenn dies durch Unterstützung



geschieht. «Spüre ich, dass jemand mit seiner Liebesswürdigkeit oder Anstrengung sein eigenes Ziel verfolgen will, so hat diese Hilfe oft den genau umgekehrten Effekt», so der Experte. «Reaktanz» heisst dieses Prinzip in der Verhaltenspsychologie.

Gleichzeitig gehe es im Experiment jedoch auch um den Glauben an sich selbst, im Fachterminus die «Selbstwirksamkeit». «Menschen bringen dann die beste Leistung, wenn sie sich selbst leicht überschätzen. Das macht sie kompetent, unternehmungslustig und zufrieden mit sich selbst.»

Die beste Hilfe liefert deshalb derjenige, der dem anderen mit viel Empathie Akzeptanz und realistisches Vertrauen in dessen Fähigkeiten vermittelt. «Ein Extrembeispiel dafür sind Verliebte. So mancher, der spürt, dass der andere an ihn glaubt, wird plötzlich kreativ und malt etwa Bilder», veranschaulicht der Experte.

Wie wichtig die Form der Hilfeleistung ist, ist auch Schmerzmedizinerinnen bekannt. Wer sich als Angehöriger allzu fürsorglich verhält und dem Patienten unangenehme Tätigkeiten stets abnimmt, meint es zwar gut, erschwert ihm jedoch langfristig das Zurechtkommen im Alltag. pte

Fortsetzung von Seite 57

«Hätte ich doch nur ...»

zu ermitteln, «wie ernst» es jemand mit seiner Reue meint», so Ackermann.

Wann ist Reue echt?

Auch Caroline Storz hat Erfahrung darin, wie komplex der Umgang mit der Reue im Bereich Justiz ist. Storz war jahrelang als Psychotherapeutin im Strafvollzug tätig und als Bewährungshelferin im Sonderdienst für den Justizvollzug Zürich. «Niemand kann in einen andern Menschen hineinsehen.» So könne man sich der Frage, ob Reue ernst gemeint sei, nur über viele Gespräche und unter der Beachtung verschiedenster Facetten annähern.

«Schliesslich muss man sich bewusst sein, dass jeder Reue anders zeigt – und zwar egal, ob es nun um ein Delikt, einen Seitensprung oder eine Verletzung unter Freunden geht.» Es trage nun mal nicht jeder sein Herz auf der Zunge oder nicht jeder sei ein

Mensch grosser Gesten. «Ganz abgesehen davon gibt es auch Leute, die wenig oder gar keine Reue zeigen können, weil sie vielleicht eine entsprechende psychische Störung haben», so die Psychologin. «Ich habe beispielsweise während Jahren einen Klienten begleitet, der für ein Delikt eine sehr hohe Strafe bekommen hat, aber im Moment der Verurteilung aufgrund einer Persönlichkeitsstörung schlicht nicht fähig war, Reue auszudrücken, wie es von ihm erwartet wurde. Das heisst aber nicht, dass er nicht eingesehen hat, dass das sehr falsch war, was er getan hat.»

Diesen Punkt spricht auch Strafrechtsprofessor Ackermann an: «Wer keine Reue zeigen kann, hat es tatsächlich schwer. Das ist im Strafprozess nicht anders als im täglichen Leben. In Zweifelsfällen muss zu Gunsten des Beschuldigten entschieden werden.»

Medial breitgetreten

Pompös inszenierte, öffentliche Reuebekenntnisse à la Tiger Woods sind für Psychologin Caroline Storz eine zwiespältige Sache. Dabei wurde die Entschuldigung des Golfprofis

kürzlich sogar vom «Time»-Magazin zu einer der zehn bedeutendsten Entschuldigungen des Jahres gewählt. «Hinter solchen Reuebekenntnissen steckt halt oft ein immenser Druck und eine Erwartungshaltung. Der zur Schau gestellte Grad der «Zerknirschtheit» ist dann der Massstab für die Tiefe der Reue, und das scheint mir doch etwas zu oberflächlich.»

Was wir bereuen

Inhalte, die besonders häufig bereut werden, lassen sich gemäss Caroline Storz nur schwer identifizieren. Viel spannender sei so oder so ein anderer Punkt: «Auffällig im therapeutischen Alltag ist, dass oft Versäumnisse oder ein «nicht gelebtes Leben» besonders lange und intensiv bereut werden», beobachtet Caroline Storz. Es sind also nicht die Dinge, die wir falsch gemacht haben, die uns besonders auf dem Magen liegen, sondern verpasste Chancen. «Der ausgeschlagene Job, die nicht gemachte Weltreise oder die Beziehung, um die man nicht gekämpft hat – es sind häufig Inhalte wie diese, die besonders lange nachhallen.»

Hier rät die Psychologin, aktiv zu

werden. «Natürlich kann man die Zeit nicht einfach zurückdrehen. Aber oft sind die Dinge gar nicht so unmöglich, wie sie scheinen», so die Psychologin. «Eine berufliche Neuorientierung oder eine längere Reise brauchen zwar einiges an Organisation, aber das heisst nicht, dass sie unerreichbar sind.»

«Wer keine Reue zeigen kann, hat es schwer. Das ist im Strafprozess nicht anders als im täglichen Leben.»

JÜRGEN BEAT ACKERMANN,
PROFESSOR FÜR STRAFRECHT

Wenn Reue alles blockiert

Manchmal braucht es aber auch fachliche Unterstützung, um einen Weg aus dem Bereuen zu finden. Caroline Storz berichtet hier vom Fall einer

Klientin, die sich nach dem Tod ihrer Mutter massive Vorwürfe gemacht hat, warum sie mit ihr nicht mehr Zeit verbracht hatte. «Es gibt nichts, was ihr ihre Mutter wieder zurückbringt. Aber diese Frau muss lernen, sich selber zu verzeihen und aus dem Bereuen wieder etwas Zielgerichtetes zu machen.»

Dieses Ziel- und Zukunftsgerichtete ist es denn auch, das die Reue von Schuldgefühlen abgrenzt. «Die Unterscheidung ist fein und nicht ganz einfach, aber bei der Reue sind immer auch korrigierende Handlungen und Überlegungen im Spiel», so die Psychologin. «Bei Schuldgefühlen verzeihen wir uns selber nicht mehr und verharren beim Passierten.» Schliesslich sei die Unterscheidung aber auch gar nicht so zentral. «Fakt ist», so die Psychologin, «wenn jemand an Vergangenen hängen bleibt, ist das nur noch hinderlich.»

Die wichtigste Botschaft zum Thema Reue ist für Caroline Storz, dass man aktiv bleibt. Einerseits, um Dinge anzupacken und zu korrigieren, andererseits, um später nicht einem «nicht gelebten Leben» nachzutruern. «So gesehen kann ich nur raten: Just do it – tun Sie es einfach.»