

Koriander ist besser, als er teils riecht

HEILPFLANZE Der «chinesische Peterli» ist in der Küche und in der Pflanzenmedizin vielseitig einsetzbar. Vielleicht ist er sogar ein Wundermittel gegen resistente Bakterien.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Viele Leute mögen ihn nicht, den Koriander (*Coriandrum sativum*). Das kann daran liegen, dass sie vielleicht unreifen erwischen. Denn da riecht er noch stark nach Wanzen – ein Umstand, der dem Koriander auch den Namen gegeben hat: koris ist altgriechisch für Wanze, und oft wird Koriander einfach Wanzenkraut oder Wanzendill genannt. Mir gefällt der Name «chinesischer Peterli» natürlich besser. Wann es Zeit für die Ernte ist, merkt man ganz gut: Der wanzenartige Geruch nimmt deutlich ab, verschwindet fast.

Die Pflanze kommt aus dem Mittelmeerraum. Einige Quellen nennen das Gebiet um Ägypten, andere das um Israel als den Ursprungsort. Bald war sie nach Indien gelangt und avancierte dort zu einem der wichtigsten Bestandteile des Currypulvers. Die indische



Ob wie hier als Kraut oder auch als Samen: Koriander ist ein Tausendsassa mit ungeahnten Kräften.

Getty



Medizin setzt Koriander ein bei Nasenbluten, Husten, Hämorrhoiden, Ödemen, Blasenleiden, Erbrechen, Magen-Darm-Grippe und Schwindel.

Hitze beseitigen

Bekannt ist die Pflanze seit 6000 vor Christus, und sie war eine der ersten, die von der Alten in die Neue Welt nach Amerika mitgenommen wurde. Das mag seine Gründe in seiner Bedeutung für die Volksmedizin haben. Koriander wurde verabreicht bei Verdauungs- und Magenbeschwerden, bei Kopfschmerzen, Mund- und Rachenleiden. Wenn eine grosse Reise anstand, noch dazu über den Ozean in eine unbekannte neue Welt, voller Abenteuer und kulinarischer Unwägbarkeiten, mag es ganz gut gewesen sein, etwas dabei zu haben, das bei Magen- und Verdauungsbe-

schwerden hilft. Koriander ist auch Bestandteil manch eines Magenbitters und Kräuterkörers.

Tatsächlich ordnet die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) dem Koriander die Fähigkeit zu, Hitze zu eliminieren und Toxine auszuleiten. Neben Magen-Darm-Grippe und Lebensmittelvergiftungen sind Masern ein gutes Beispiel: Koriander eliminiert die Hitze, indem er die Bildung des Hautausschlags fördert, was die Krankheit schneller vorübergehen lässt. Und bei Vergiftungen erzielt man mit Koriander sehr gute Erfolge. Früher hatten diese Vergiftungen ihren Ursprung in der mangelhaften Lagerung von Lebensmitteln. Und heute hat unsere Luft- und Umgebungsverschmutzung zu ganz neuen Ursachen von Schwermetallvergiftungen geführt: Metalle in der Luft, im Thunfisch, in Waldpilzen. Dazu gehören Schwermetalle wie Quecksilber, Blei und Cadmium.

Kreativität ankurbeln

Quecksilber gelangt auch über Zahnfüllungen aus Amalgam in den Blutkreislauf und von da ins Bindegewebe und andere Körperzellen, insbesondere

Gehirn- und Nervenzellen. Zum Glück wird Amalgam nicht mehr so bedenkenlos eingesetzt. Viele Leute haben aber noch Füllungen aus diesem Material, und damit scheint bei einigen eine Vielzahl von Beschwerden und Leiden zusammenzuhängen, von Kopfschmerzen bis zu Depressionen. In einem komplexen Verfahren mit Bärlauch und Koriander können solche Schwermetalle ausgeleitet werden. Der Erfolg lässt sich über eine Haarmineralanalyse prüfen.

Die TCM setzt Koriander auch ein, um Kreativität anzukurbeln und introvertierten oder verschlossenen Menschen zu helfen, etwas offener zu sein. Wer also aufgeschlossen auf Menschen zugehen und wer auf neue statt immer dieselben Lösungen kommen möchte, dem sei Koriander sehr empfohlen: Koriandersamen im Mörser zerstampfen, mit kochendem Wasser übergossen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und als Tee geniessen. Eine weitere Möglichkeit ist, das Essen mit Koriander zu würzen: Das reguliert die Energie und bewegt sie. Sogar bei depressiven Verstimmungen kann Koriander so sehr hilfreich sein.

Doch die Hauptwirkung von Koriander liegt sicherlich in der Förderung der Verdauung. Er stärkt die Verdauungssäfte, und so kann der Körper mehr Energie aus der Nahrung gewinnen. Auch Blähungen werden verhindert und sogar Verdauungsblockaden gelöst. Koriander wirkt entgiftend, harn- und schweisstreibend. Dazu wird Koriander in Form einer Tinktur in einer Rezeptur mit anderen Kräutern verwendet. Dreimal täglich 10 bis 30 Tropfen in etwas Wasser geben und eine halbe Stunde vor dem Essen zu sich nehmen.

Viele ätherische Öle

Man braucht ja nicht immer einen gesundheitlichen Hintergedanken. Der spezielle Geschmack des Korianders eignet sich dafür, ihn vielfältig einzusetzen: So kann man Korianderkraut wie Petersilie nutzen – also in Salaten und Suppen, vor allem der Karottensuppe, und gehackt in Saucen und Füllungen oder schlicht und schön als Garnitur. Koriander passt zu geschnetzeltem Huhn, zu fast jedem Gemüse oder über einen Getreidefladen und natürlich zum Curry. Wer Chili liebt, aber seine Schär-

fe nicht verträgt, kombiniert ihn am besten mit frischem Korianderkraut, das hilft. Auch zum Nachtisch: Nicht umsonst bewährt es sich, zu einem Käseplättchen etwas frisches Korianderkraut zu servieren.

Die Koriandersamen lassen sich ebenfalls nutzen, zum Beispiel, um zu würzen: kurz anrösten, dann frisch mahlen. So verflüchtigen sich die Aromastoffe nicht, und Koriander macht Brot, Kohlgerichte oder Hülsenfrüchte nicht bitter, sondern schön aromatisch. Wunderbar ist es, Blaukraut zusammen mit einem gehäuften Teelöffel ganzer Koriandersamen zu kochen: Wenn man dann beim Essen auf einen Koriandersamen beisst, gibt das eine kleine Aromaexplosion. Die Aromastoffe bestehen aus sehr vielen ätherischen Ölen, unter anderem Linalool und Geraniol. Gerade diese beiden lassen die Samen angenehm blumig riechen, nachdem sie getrocknet worden sind. Wer sie isst, so glaubte man in China, wird unsterblich. Und wer Knoblauch mag, wird Freude an Koriandersamen haben: Sie zu kauen hilft gegen Mundgeruch. Die ätherischen Öle lassen sich den Samen entnehmen, und zwar indem man sie über Wasserdampf destilliert.

Öl lässt Hoffnung aufkommen

Es ist genau dieses Korianderöl, das letzten Sommer für Aufsehen gesorgt hat. Eine Gruppe von Wissenschaftlern untersuchte, wie Korianderöl auf Bakterien wirkt. Das Problem ist, dass viele Keime und Bakterien gegenüber den meisten Antibiotika Resistenzen entwickelt haben. Korianderöl lässt nur also Hoffnung aufkommen, wo Penicilline und Methicilline versagen. Eine Korianderöl-Lösung scheint gegen MRSA-Keime zu wirken. Ihre Membran wurde zerstört, die Bakterien starben.

Man hatte auch geprüft, ob es reicht, die Bakterien mit dem Hauptbestandteil des Korianders, also dem Linalool, zu attackieren. Doch da war die Wirkung wesentlich schwächer. Es scheint also auf das Zusammenspiel von mehreren oder gar allen Komponenten dieses Öls anzukommen.

Wer selber Koriander anpflanzen möchte: Jetzt im Frühjahr ist die richtige Zeit dazu. Am besten an einer halbschattigen Stelle im Garten. Ab Juni kann dann das Kraut und ab August können die Samen geerntet werden.

HINWEIS

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

Fortsetzung von Seite 17

Radikaler Einschnitt ins Leben

zeitig Hilfe zu organisieren und sich genügend Entlastung zu gönnen.

Depressive Phase ist normal

Der Hirnverletzte selber «schwimmt» in dieser Zeit der Suche nach seinem

ANZEIGE

Lebensqualität

Zentrum für Rehabilitation und Erholung

Rehaklinik Hasliberg

CH-6083 Hasliberg Hofhub, Telefon: +41 31 972 55 55
www.rehaklinik-hasliberg.ch

neuen Platz im Alltag. «Hirnverletzte neigen dazu, ihre Fähigkeiten zu überschätzen und sich selber zu überfordern», wurde an der Tagung gesagt. Hans Peter Rentsch bestätigt dies und sagt, die fehlende Einsicht oder gar Frustration über die reduzierte Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit könne zum Hader bis zu depressiven Verstimmungen oder zu einer Depression führen. «Eine depressive Phase nach einer schweren Hirnverletzung ist etwas ganz Normales», sagt er. In manchen Fällen sei eine temporäre psychotherapeutische Begleitung des Betroffenen oder von Angehörigen oder der ganzen Familie nötig. Wichtig sei, dass derartige Begleitung durch eine Fachperson erfolge, die mit Hirnverletzungen vertraut sei.

Verändert eine Hirnverletzung auch die Persönlichkeit? Das komme vor, sagt der Fachmann und schildert Beispiele, die für das soziale Umfeld eine Herausforderung sind: «Das ist nicht mehr mein Vater», sagt eine erwachsene Tochter, denn ihr lebensfroher Vater ist nach dem Hirnschlag beinahe teilnahmslos. Umgekehrt, aber eher selten komme es vor, dass ein verschlossener Mensch nach der Hirnverletzung offen und anhänglich werde. Rentsch: «Es gibt Beispiele von unkontrolliertem, fast manischem Verhalten, oder jemand kann nicht mehr mit Geld umgehen, verschrenkt plötzlich Geld, oder wird sexuell aggressiv.» Oder ein ehemals gut integrierter Mitarbeiter verkrache sich mit allen Kollegen.

Lange Begleitung

Wie können Betroffene, wie ihr Umfeld mit solchen Problemen umgehen? Rentsch sagt: «Die Wiedereingewöhnung in einen veränderten Alltag kann

Jahre dauern. Das erfordert Zeit, Geduld, Verständnis. Gerade in unserer heutigen hektischen Zeit, wo alles sofort passieren muss, ist das nicht einfach.» Er plädiert für eine lange Begleitung des Betroffenen und seiner Familie durch Fachkräfte der Rehabilitation, angefangen von der Neuropsychologie und Ergo- oder Physiotherapie bis zur Invaliden-



«Eine depressive Phase nach einer schweren Hirnverletzung ist etwas ganz Normales.»

HANS PETER RENTSCH,
FACHARZT

versicherung. Unter allen Beteiligten sei eine sehr gute Zusammenarbeit nötig. Man müsse sich vor Augen halten, dass es nur Schritt um Schritt vorwärtsgehe. Darum sei es sinnvoll, in diesem Lernprozess mit realistischen Zielen zu arbeiten. «Wenn der Betroffene ein sehr aktiver Mensch ist und vorwärtstürmt, läuft er drein. Das ist keine gute Erfahrung.»

Eine Hirnverletzung heisst für viele Betroffene, auf Jahre oder gar auf Dauer mit Einschränkungen zu leben. Hans

Peter Rentsch betont: «Jeder einzelne Fall ist individuell. Eine Verbesserung des Zustandes ist immer möglich, die Frage ist aber, bis zu welchem Punkt. Ich muss das jeweils auch jenen Patienten erklären, die sich zum Beispiel hier in der Tages-Rehabilitation mit anderen Patienten vergleichen und fragen: «Warum ist X weiter als ich?»

Eine sehr grosse Hilfe sei der Austausch mit anderen Hirnverletzten. «Sie sehen dadurch, ich bin nicht allein, und sie können einander mit ihren Erfahrungen und Tipps weiterhelfen.» Das gelte insbesondere auch für Selbsthilfegruppen und Kursangebote der Fragile Suisse (siehe Kasten). Angehörigen, Freunden und Arbeitskollegen von Hirnverletzten rät Hans Peter Rentsch, den Betroffenen «nicht unter Druck zu setzen, sondern da abzuholen, wo er steht» und Verständnis zu zeigen, «wenn ihm beim Essen ein Missgeschick passiert oder wenn er aus heiterem Himmel eine unpassende Bemerkung macht».

Nie aufgeben

Eine Hirnverletzung kann, so seltsam das auf den ersten Blick wirkt, für Betroffene auch ein Gewinn sein. Susi P. sagte an der Tagung: «In der ersten Zeit sah ich nur das, was ich nicht mehr tun konnte. Später habe ich gelernt, den Fokus auf das zu legen, was noch und was wieder möglich ist. Ich habe heute auch viel mehr Zeit für den Austausch mit anderen Menschen, und das bereichert mich. Das grösste Geschenk ist, dass mein Mann bei mir geblieben ist.» Könnte sie einen Rat an andere Betroffene geben, so würde sie sagen: «Nie aufgeben. Millimeterweise vorwärtsgen. Dranbleiben, wieder aufstehen und weitergehen.»

Hier gibt es Hilfe

VEREINIGUNG rus. Fragile Suisse ist die schweizerische Selbsthilfe- und Fachorganisation für Menschen mit einer Hirnverletzung und ihre Angehörigen. Sie ist gesamtschweizerisch und regional tätig. Fragile Zentralschweiz mit heute 600 Mitgliedern feierte am 9. März ihr 10-Jahr-Jubiläum. Präsidentin ist Marlies Heini, Rothenburg (selber Hirnverletzt).

Fragile Suisse bietet gesamtschweizerisch und regional professionelle Beratung sowie ein vielfältiges Angebot an Kursen und Selbsthilfegruppen für Hirnverletzte, deren Angehörige und Fachpersonen. Kursthemen für Betroffene sind zum Beispiel Umgang mit verminderter Belastbarkeit oder mit Langsamkeit, Gehirn- und Gedächtnistraining, PC-Kurse und verschiedene Kreativkurse sowie Ferienangebote. Fragile Suisse bietet auch ein begleitetes Wohnen am (selbstständiges Wohnen ermöglichen). Fragile Zentralschweiz, Pilatusstrasse 30, 6003 Luzern. E-Mail: zentralschweiz@fragile.ch, Internet: www.fragile-suisse.ch. Gratis-Helpline: 0800 256 256.

HINWEIS

► Hans Peter Rentsch (67) ist Facharzt für Innere Medizin. Er hat ab 1984 die stationäre und ab 1994 die ambulante Neurorehabilitation am Luzerner Kantonsspital aufgebaut und geleitet. Er ist heute noch in einem Teilzeitpensum in der ambulanten Reha tätig. ◀