

Sportgetränke: Zweifel am Nutzen

red. Sportgetränke sind mittlerweile so beliebt, dass viele Menschen sie auch dann trinken, wenn sie gar keinen Sport treiben. Kein Wunder, denn Gatorade & Co. schmecken fein, und viele Konsumenten dürften der Ansicht sein, dass sie mit solchen Getränken etwas für ihre Fitness tun. Doch die wissenschaftliche Evidenz, dass sie notwendig sind oder gar die Leistung steigern, ist mager. Dies berichtet das Deutsche Ärzteblatt und beruft sich dabei auf eine Studie von Carl Heneghan vom Oxford Centre for Evidence Based Medicine.

KALEIDOSKOP

Den Herstellern sei es in den letzten Jahren gelungen, das Vertrauen der Verbraucher in das eigene Durstgefühl zu erschüttern, schreibt Deborah Cohen im «British Medical Journal». Sie deckte in ihrer Recherche auch Interessenkonflikte zwischen den Herstellern und den medizinischen Fachverbänden auf. Stattdessen würden von den Herstellern pseudomedizinische «Sports Science Academies» gegründet, die laut Cohen eher das Ziel haben, Wissenschaft zu «verkaufen» denn nach neuen Erkenntnissen zu forschen.

Solarien erhöhen Hautkrebs-Risiko

sda. Auch wenn Betreiber dies meist abstreiten: Solarien erhöhen das Hautkrebsrisiko. Fast 3500 neue Krebsfälle pro Jahr gehen allein in Europa auf das Konto der Sonnenbanken (das sind knapp 6 Prozent aller Hautkrebsfälle). 794 Menschen sterben jährlich an einem von Solarien verursachten Melanom.

Wissenschaftler um Mathieu Boniol vom International Prevention Research Institute in Lyon haben für ihre Studie 11 428 Hautkrebsfälle analysiert. Demnach steige das Risiko für Hautkrebs durch den Besuch in einem Solarium um 20 Prozent. Besonders gefährdet seien junge Menschen unter 35, berichten die Forscher im Fachmagazin «British Medical Journal». Frühere Studien hätten die mit Solarien verbundene Gefahr deutlich unterschätzt. Entgegen früherer Annahmen sei das gesamte Spektrum der UV-Strahlung potenziell krebserregend, nicht nur der UV-B-Anteil.

Rosmarin ist Leidenschaft

KRAUT Rosmarin ist eines der vielfältigsten Heilkräuter: Er bringt die Wärme des Sommers und hilft bei tiefem Blutdruck, Verdauungsbeschwerden, Erschöpfung – und er weckt die Leidenschaft.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Vom Mittelmeerraum aus, von den Küsten des Ionischen Meeres, hat sich der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ausgedehnt. Kultiviert wird er in Süd-Asien, Australien und den USA. Bei uns in der Zentralschweiz wächst er gut im Garten, nur im Winter ist es von Vorteil, ihn hineinzunehmen. Winterhart ist er nämlich nicht ganz. Zwar kann man lange Zeit Glück haben, und er übersteht zahlreiche Winter, doch im letzten ist manch schöner Rosmarin eingegangen. Wild kann der strauchige Halbbusch bis zu 2 Meter hoch werden.



Ros marinus, der «Tau des Meeres», bewegt, und zwar nicht eben wenig. Er treibt an und befeuert, und das nicht nur sprichwörtlich: In der Hitze auf den Hochebenen Spaniens kann es schon passieren, dass sich die ätherischen Öle des Rosmarins entzündend – und ganze Felder in Brand setzen. Schliesslich sind die Öle des Rosmarins in allerhöchster Masse flüchtig. Sie befinden sich in seinen nadelartigen, ledrigen Blättern, und es sind vor allem diese Blätter, die – zusammen mit den Zweigen – in der Heilkunde von Bedeutung sind. Sie enthalten die Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide und Harze, die so wertvoll sind. Zum Beispiel wirkt Rosmarinsäure antiviral, antibakteriell und antiinflammatorisch, die Carnosolsäure zudem antioxidativ. Das erklärt, warum Rosmarin-Umschläge bei Ekzemen und bei schlecht heilenden Wunden wirken und auch bei Verletzungen in Mund und Rachen die Schmerzen stillen. Doch Rosmarin kann noch mehr: Er macht wach, vertreibt die Trägheit des Geistes, weckt die Leidenschaft.

Wo Leidenschaft ist, ist oft auch Liebe, und tatsächlich war zu Zeiten der Griechen der Rosmarin der Liebesgöttin



Die meisten kennen den Rosmarin aus der Küche. So sieht er in Blüte aus.

Getty

Aphrodite geweiht. Die Heilwirkungen standen noch nicht im Zentrum, vielmehr wurde Rosmarin vor allem aus ästhetischen und rituellen Gründen als Schmuck getragen. Rosmarin wurde zum Symbol für Aufrichtigkeit und Treue eines Geliebten. Bis ins 16. Jahrhundert wurde Rosmarin bei Hochzeiten getragen. In manchen Gegenden Deutschlands ist Rosmarin heute noch Teil des Brautstrusses.

Bewegung und Leidenschaft bringt der Rosmarin auf eine wärmende Weise, und so verschreiben ihn TCM-Thera-

peuten als Tinktur oder Tee Patienten, die oft frieren und über kalte Hände oder Füsse klagen. Und wer unter einem tiefen Blutdruck leidet, findet in Rosmarin das Mittel, diesen – und gleichzeitig Kreislauf und Stoffwechsel – zu stärken. Auch bei Rheuma helfen Tinktur und Tee, ebenso bei Muskelkater. Zusätzlich kann man die betroffenen Stellen mit etwas Tinktur einreiben.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Rosmarin bevorzugt Personen verschrieben, die sich müde, geradezu erschöpft und ausge-

laugt fühlen und die sich wenig merken können. Insbesondere für Frauen, die gerade eine Geburt hinter sich haben, oder für Personen, die sich über lange Zeit verausgabten oder rekonvaleszent sind, ist Rosmarin das Kraut erster Wahl. Indikationen sind Bluttiefdruck, Schwächegefühle, Herzinsuffizienz, Energiemangel, Erschöpfung, Abgeschlagenheit. Auch Depressionen, Schüchternheit, Konzentrationsstörungen und Antriebslosigkeit gehören dazu.

Tinktur leicht selber herstellbar

Frauen, die Probleme mit ihrer Monatsblutung haben, hilft der Rosmarin, die Blutung zu regulieren. Ausserdem wirkt Rosmarin entkrampfend auf die Unterleibsmuskulatur. Dabei hilft der Tee, zwei bis drei Tassen pro Tag: Rosmarinblätter mit kochendem Wasser übergossen, zehn Minuten stehen lassen und abseihen. Und wer viel auf den Füssen steht, dem tut ein Rosmarin-Fussbad gut: Getrockneten Rosmarin zehn Minuten kochen, abseihen und dem Bad beigegeben, am besten nicht wärmer als 36 Grad.

Eine Rosmarin-Tinktur lässt sich sehr leicht selber machen: Rosmarinzwige in ein luftdicht verschliessbares Glasgefäss geben, mit Wodka auffüllen, verschliessen und mindestens eine Woche, lieber vier Monate, an einen dunklen, eher kühlen Ort stellen. Ab und zu leicht schütteln. Dann morgens, mittags und nachmittags einen Teelöffel davon nehmen; nicht abends: Rosmarin regt stark an, und das kann den Schlaf empfindlich stören. Doch hilft die Tinktur bei Magenkrämpfen, Blähungen und Völlegefühl. Auch die Homöopathie nutzt Rosmarin zur Behandlung von Magen-Darm-Störungen.

Doch es geht auch ohne Alkohol: Griechische Studenten haben oft einen Rosmarinzwig in der Nähe. Der Duft steigert Merkfähigkeit und Konzentration – und der Rosmarin duftet an allen 365 Tagen des Jahres. Auch in der Aromatherapie wird er genutzt. Das ätherische Öl zu inhalieren hilft bei Erkältungen und Grippe, und es wirkt stimulierend und bringt Klarheit in die Gedanken.

Volksmedizinisch wird Rosmarin bei Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen und Migräne genutzt, auch zu Unrühmlichem: Rosmarin im Übermass kann zu Schwangerschaftsabbrüchen führen, jedoch gleichzeitig auch zu Koma, Krämpfen, Uterusblutungen und sogar zu Lungenödemen.

HINWEIS

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

Fortsetzung von Seite 14

«Stärken machen glücklich»

Studien ausgesucht. Der Psychologe hat im Rahmen seiner Doktorarbeit erforscht, welche Charakterstärken sich bei Kindern und Jugendlichen positiv auf die Lebenszufriedenheit auswirken. Die Forschungsgruppe, zu der Weber gehört, konnte beispielsweise zeigen, dass schon für Kinder ganz ähnliche charakterliche Glücksmacher gelten wie für Erwachsene: Optimismus, Tatendrang, Dankbarkeit sowie die Fähigkeit, zu lieben und geliebt zu werden. Diese Charaktereigenschaften sind besonders wichtig für die Lebenszufriedenheit von Kindern und Jugendlichen.

Lebenszufriedenheit? Erfüllung? Und das schon bei Kindern? Wird da nicht etwas dick aufgetragen? «Ein wichtiger Aspekt zum Thema Charakterstärken ist, dass sich Eltern überhaupt bewusst werden, dass bereits Kinder individuelle Charakterstärken haben», erklärt Marco Weber. Das Ziel sei schliesslich, die persönlichen Stärken des Kindes zu identifizieren und sie durch entsprechende Bedingungen zu fördern. Dabei geht es gemäss Weber nicht um eine Förderung um jeden Preis. «Es geht nicht darum, dass ein Kind alle 24 von der Wissenschaft postulierten Charakterstärken besitzen soll», so der Psychologe. «Wir gehen davon aus, dass Menschen im Laufe ihres Lebens zwischen

drei und sieben Stärken besonders deutlich entwickeln und diese zu ihren Signaturstärken werden. Es ist wichtig, diese zu fördern und zu leben und nicht anderen Stärken hinterherzulaufen, die nicht zu einem gehören.» Entdecken Eltern beispielsweise, dass ihr Kind die Charakterstärke «Liebe zu Lernen» zeigt, sollten sie ein Umfeld schaffen, in dem ein Kind möglichst viel Neues entdecken und dazulernen könne. Zeige ein Kind dagegen die Charakterstärke «Teamfähigkeit», sollte man ihm zum Beispiel ermöglichen, sich in Gruppen einzubringen.

Das Ziel ist bei dieser Art von Förderung immer gleich: Ein Kind soll oft und eingehend die Chance haben, seine eigenen Stärken auszuleben und seine Kompetenzen nicht nur auszubauen, sondern auch zu geniessen.

Umfeld schlägt Genetik

Warum sich bei einem Kind eine bestimmte Stärke entwickelt und eine andere weniger, lässt sich nicht abschliessend beantworten. Man geht davon aus, dass positive Emotionen in diesem Prozess eine zentrale Rolle spie-

len, weil sie den Erkundungsdrang von Kindern freisetzen und daraus später Können resultiert. Als entscheidende Phase gelten gemäss Untersuchungen die ersten sechs Lebensjahre. Aus Zwillingsstudien weiss man zudem, dass es für die Charakterstärken zwar eine gewisse genetische Basis gibt, die Umgebung eines Kindes (Familie, Freunde, Freizeit, Schule) aber auch einen grossen Einfluss hat.

Die elterliche Rolle bei der Entwicklung von Charakterstärken zeigt sich auch im Erziehungsstil. Eine Forschungsgruppe unter der Leitung von

Professor Willibald Ruch, zu welcher auch Marco Weber gehört, verfolgt aktuell die These, dass jene Eltern die besten Entwicklungsmöglichkeiten bieten, die den sogenannten autoritativen Erziehungsstil pflegen. Dieser Stil setzt auf klare Regeln (die dem Kind jeweils erklärt werden) und auf ein hohes Mass an Wärme und Unterstützung. Anders als beispielsweise der autoritäre Stil, bei dem strikte Regeln gelten, die aber wenig erklärt und mit Bestrafung durchgesetzt werden und die Interessen und Ansichten des Kindes wenig Beachtung erhalten. Weitere Untersuchungen beschäftigten sich damit, wie Charakterstärken bei Jugendlichen mit Themen wie zum Beispiel Schulerfolg oder ersten Liebesbeziehungen zusammenhängen und ob bestimmte Stärken auch mit diesen Gebieten positiv verknüpft sind. Tatsächlich weisen erste Befunde tatsächlich auf solche Zusammenhänge hin.

Eigene Kompetenzen erleben

Im Umgang mit den persönlichen Top-Stärken ist es laut Marco Weber wichtig, seine Stärken auch mal auf neue Art und Weise zu nutzen und zu erleben – und das gilt nicht nur für Kinder. Wer also beispielsweise besonders kreativ ist, sollte diese Stärke nicht nur in den immer gleichen Tätigkeiten ausleben, sondern sich auch anders gelagerte Tätigkeiten suchen, die dieselbe Stärke ansprechen. Was für einen kreativen Menschen ja eine Leichtigkeit sein sollte.

Dem erfüllenden Leben auf der Spur

POSITIVE PSYCHOLOGIE fux. Einer der Gründerväter der Positiven Psychologie ist der amerikanische Psychologieprofessor Martin Seligman. Wie andere Forscher stürte er sich daran, wie defizitorientiert die psychologische Forschung der Neuzeit war. Er initiierte diverse Forschungsprojekte, die klären sollten, welche Verhaltensweisen und Eigenschaften zu Wohlbefinden und Glückserleben führen.

Seligman postuliert als Folge seiner Forschung unter anderem drei Lebensstile, die zum sogenannten «guten Leben» führen sollen. Das «gute Leben» ist ein Leben, das man gerne lebt, weil man zufrieden ist und das Leben als erfüllend erlebt.

Die drei von Seligman definierten Stile sind das «Pleasant Life», das «Engaged Life» und das «Meaningful Life». (In der deutschsprachigen Forschung werden die englischen Namen verwendet.)

Im Lebensstil des «Pleasant Life» («angenehmes Leben») stehen Spass und positive Emotionen im Vordergrund, Genuss und Vergnügen sollen gesteigert werden. Personen, die im «Engaged Life» («engagiertes Leben») ihr Glück suchen und erleben, kennen in der Regel ihre Stärken und bevorzugen Tätigkeiten, in denen sie ihre Stärken selbstvergessen ausleben können. Sie suchen Aktivitäten, in denen sie aufgehen und sich verlieren kön-

nen. Wer nach den Prinzipien des «Meaningful Life» («bedeutungsvolles Leben») lebt, sucht Sinn und findet Zufriedenheit darin, seine Kompetenzen für eine höhere Sache zur Verfügung zu stellen.

Forschungsergebnisse aus verschiedenen Kulturkreisen zeigen, dass alle drei Lebensstile mit einer höheren Lebenszufriedenheit verbunden sind, am stärksten ist dieser Zusammenhang allerdings beim «Engaged Life». Umgekehrt konnte gezeigt werden, dass Personen, die sich nur schwach oder gar nicht mit einem der drei Lebensstile identifizieren können, eine besonders geringe Lebenszufriedenheit angeben.