

Ein Tausendsassa aus der Natur

HEILKRAUT Schon bei Verletzungen auf dem Schlachtfeld wurde einst ihre Heilwirkung genutzt. Aber auch heutige «Feinde» kann die Schafgarbe erfolgreich bekämpfen: Stress und Überforderung.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Wer jetzt durch Auen joggt oder sich dem Anblick einer Sommerwiese hingibt, dem wird eine Pflanze besonders auffallen: die Schafgarbe. Von Juni bis August, manchmal bis in den September oder Oktober hinein, steht sie in Blüte. Der Namensbestandteil «-garbe» kommt vom Althochdeutschen «garwe», was so viel wie Gesundheitsmacher, Heiler bedeutet.



Zu vermuten ist, dass kranke Schafe mit dieser Pflanze gefüttert wurden oder dass sie sie sogar selber gerne fressen, wenn sie krank sind.

Tausend Blättchen

Auf ihre Heilkraft deutet auch der wissenschaftliche Name der Pflanze hin: *Achillea millefolium*. Achilles war der grosse griechische Krieger, der seine Wunden jeweils nach Schlachten mit der Schafgarbe geheilt haben soll. Der

Zusatz «millefolium» (tausend Blättchen) bezieht sich auf die vielen kleinen Blättchen der Schafgarbe. Unter der Lupe betrachtet, scheinen sie sich in die Unendlichkeit zu verästeln.

Es gibt unglaublich viele – tausend? – Indikationen, bei denen sich die Schafgarbe als hilfreich erwiesen hat: Als eine Art Tausendsassa der Naturheilkunde hilft das *Millefolium* bei Beschwerden wie Angina pectoris und Rhinitis über Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck bis hin zu Venenentzündungen und Hämorrhoiden.

Jetzt, während ihrer Blüte, ist es Zeit, die Schafgarbe zu sammeln. Am besten über Mittag in der prallen Sonne. Denn zu dieser Zeit enthält die Schafgarbe am meisten ätherische Öle. Man kann die Schafgarbe pressen und den Saft trinken. Aber ganz frisch muss er sein. Das ist gut bei Verdauungsstörungen, da er die Produktion von Gallensaft anregt und Krämpfe im Magen-Darm-Trakt löst.

Tee, Wickel, Sitzbad

Wer lieber einen Tee mag, kann Schafgarbentee in der Apotheke oder der Drogerie holen. Oder ihn selber machen: Dazu werden Kraut und Blüten der Schafgarbe getrocknet. Man nimmt die oberen 10 bis 15 Zentimeter des blühenden Krauts und hängt sie im Schatten an die Luft oder legt sie in dünnen Schichten aus. Einen Teelöffel der Blüten und etwas mehr des Krauts, beides fein geschnitten, übergiesst man mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt es 10 bis 15 Minuten ziehen. Diesen Tee kann man drei- bis viermal täglich zwischen den Mahlzeiten trinken.

Auch Wickel sind ausgezeichnete Anwendungen, etwa um Prellungen schneller heilen zu lassen. Für einen Wickel lässt man 50 Gramm des getrockneten Krauts mit Blüten eine Viertel-



Die Schafgarbe: Ihre ätherischen Öle wirken Wunder.

Getty

stunde in einem halben Liter Wasser ziehen, nachdem man das Kraut in das kochende Wasser gegeben und dann das Feuer abgestellt hat. Man trinkt ein Tuch und legt es – solange es noch warm ist – auf die betreffende Stelle. Das widerspricht dem Umstand, dass bei Sportverletzungen immer sofort ge-

kühlt wird. Doch wer einmal darauf achtet, wird feststellen, dass Sportverletzungen wie Prellungen oftmals schneller und besser heilen, wenn statt Kälte Wärme zugeführt wird.

Um Hämorrhoiden, Menstruationsbeschwerden und Blasenentzündungen zu lindern, kann ein Sitzbad sinnvoll sein. Dazu nimmt man 100 Gramm Schafgarbenkraut, gerne mit Blüten, und lässt es in ein bis zwei Litern Wasser 20 Minuten ziehen, bevor man es dem Badewasser zugibt.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) verwendet die Schafgarbe in Rezepturen, die das Blut bewegen, stillen und regulieren, ebenso bei Erkältungen und Grippe, ferner bei Hauterkrankungen, unreiner und fettiger Haut, Schwellungen und Ausfluss.

Abbau von Spannung

Störungen und Beschwerden mit den Harnwegen stehen gemäss TCM sehr oft in einem Zusammenhang mit Emotionen. Blase und Harnwege erweisen sich als sehr empfindlich auf Stress, Zeitdruck und Hektik. Die Schafgarbe kann gegen all diese Alltagsübel empfohlen werden. Und wer nach einem ausschweifenden Mahl einen besonders stillvollen Magenbitter zu sich nehmen möchte, füllt sein Gläschen mit Iva-Schnaps. Diese Engadiner Spezialität ist hergestellt aus einer Verwandten der Schafgarbe: Die *Achillea moschata*, stark aromatisch und daher auch Moschus-Schafgarbe oder Wildfräuleinkraut genannt, ergibt einen hervorragenden Digestif.

HINWEIS:

* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin z. B. des «Praxisbuchs Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin». www.heilpraktikerschule.ch

Bei Vollmond leidet die Schlafqualität

sda. Viele Menschen klagen über schlechten Schlaf bei Vollmond. Doch Studien konnten bislang keinen Zusammenhang finden. Nun aber konnten Basler Forscher den Vollmond-Effekt bei einer allerdings kleinen Probandengruppe von 33

KALEIDOSKOP

Personen im Schlaflabor bestätigen: Dabei stellte sich heraus, dass die innere Uhr auf den Rhythmus des Mondes reagiert, schreibt das Team um Christian Cajochen nun in der Fachzeitschrift «Current Biology». Die Testpersonen berichteten von



einer schlechteren Schlafqualität während Vollmondphasen, und auch körperliche Reaktionen waren messbar. Zudem fiel bei Vollmond die Aktivität in den Hirnarealen, die mit tiefem Schlaf in Verbindung stehen, um immerhin 30 Prozent. Ausserdem brauchten die Probanden im Schnitt fünf Minuten länger, um einzuschlafen, und schliefen 20 Minuten weniger lang.

Entweder Krebs oder Alzheimer

red. Das zum Nationalen Forschungsrat CNR gehörende Istituto di Tecnologia Biomedica im Mailänder Vorort Segrate hat aufgedeckt, dass Krebs und Alzheimer insbesondere bei älteren Menschen meist nicht gemeinsam auftreten. Untersucht wurden die Fälle von insgesamt 2832 Alzheimer-Patienten und 21 451 an den verschiedensten Krebsarten leidenden Personen. Es ergab sich, dass bei den Alzheimer-Patienten das Krebsrisiko um 50 Prozent tiefer war als in der Referenzgruppe. Umgekehrt zeigte sich, dass die Gefahr bei Krebspatienten, an Alzheimer zu erkranken, um 35 Prozent reduziert war. Alzheimer und Krebs sind laut den italienischen Wissenschaftlern nicht nur sich häufig gegenseitig ausschliessende Krankheiten, sondern sie sind oft auch alternative Begleiterscheinungen der menschlichen Alterungsvorgänge. Einzelheiten der Studie «Inverse occurrence of cancer and Alzheimer disease» sind in «Neurology» nachzulesen.

HPV-Impfung schützt auch oral

red. Eine mittelamerikanische Studie hat ergeben, dass die Impfung gegen humane Papillomaviren (HPV) nicht nur vor genitalen Infektionen und – damit verbunden – Gebärmutterhalskrebs schützt. Offenbar bietet die Impfung auch einen Schutz vor oralen Infektionen, die für die steigende Zahl von Krebs im Mund- und Halsbereich verantwortlich gemacht werden. Für diese Karzinome galten bislang Alkohol und Zigaretten als klassische Risikofaktoren. Doch immer mehr Tumore werden anscheinend durch sexuell übertragene HP-Viren bei Oralverkehr ausgelöst, sowohl bei Frauen wie bei Männern. Je mehr Sexualpartner, um so höher das Risiko. Zu erwarten ist, dass die in «PLoS One» veröffentlichte Studie die Diskussion um die HPV-Impfung neu lancieren wird. In der Schweiz wird sie Mädchen im Alter zwischen 11 und 14 Jahren empfohlen (vor dem ersten Sex). Ziemlich sicher werden nun Stimmen lauter, die eine Impfpflicht auch für Buben fordern. Doch wie fast alle Impfungen ist auch jene gegen HP-Viren sehr umstritten.

Auf die Grösse kommts den Weibchen nicht an

ZOOLOGIE Mit ihren prächtigen Schwanzfedern ziehen männliche Pfauen die Weibchen in ihren Bann. Meint man. Doch wahrscheinlich setzen Pfauenweibchen auf ganz andere Qualitäten.

Unbestritten: Das menschliche Auge ist von der Farbenpracht der Schwanzfedern beeindruckt, wenn der männliche Pfau bei der Balz sein Rad schlägt. Aber die umworbenen Hennen – um die es schliesslich geht – lässt das überraschenderweise eher kalt. Bei der Wahl eines Partners achten sie nämlich mehr auf andere Merkmale. Amerikanische Biologen haben jetzt balzende Männchen erstmals mit den Augen der Weibchen gesehen: Sie zeichneten die Blickbewegungen der Hennen auf und stellten überrascht fest, dass diese sich ganz auf den unteren Teil des zur Schau gestellten Schwanzfächers konzentrieren. Die extreme Länge und auffallende Färbung der Federn dienen wahrscheinlich nur dazu, die Weibchen über grosse Entfernungen hinweg anzulocken, schreiben die Forscher im «Journal of Experimental Biology».

Hennen mit Helm

«Fast alle Blicke der Weibchen richteten sich auf Körperteile unterhalb des Kopfs, und nur sehr wenige galten dem oberen Teil der Schleppe», sagt Erstautorin Jessica Yorzinski. In Zusammenarbeit mit Gail Patricelli von der University of California in Davis und Michael Platt von der Duke University setzte sie bei ihren Beobachtungen einen sogenannten mobilen Eyetracker ein – eine Apparatur, die Augenbewegungen aufzeichnet. Dazu wurde ein Helm mit zwei Kameras auf dem Kopf einer Pfauhenne montiert. Die eine registrierte das Blickfeld, die andere die Pupillenbewegung der Augen.

In einer Gewöhnungsphase versicherten sich die Forscher zunächst, dass die Beeinträchtigung des Sehvermögens durch den Helm das natürliche Verhalten des Versuchstiers nicht veränderte.



Eigentlich unverständlich, wenn Pfauenweibchen bei dieser Federpracht nicht schwach werden.

Getty

te. Jede einzelne von insgesamt 16 Hennen wurde an verschiedenen Tagen mit jeweils zwei Männchen in einem Gehege zusammengebracht. Die Hähne präsentierten daraufhin ihr Rad und machten durch Flügelschlagen und Rasselgeräusche auf sich aufmerksam. Trotzdem richteten die näher kommenden Weibchen ihre Blicke nur zeitweise auf die Männchen. Und wenn sie das taten, betrachteten sie dabei hauptsäch-

lich den unteren Teil der aufgefächerten Schwanzfedern. Den auffälligeren oberen Teil mit den grossen Augenflecken und dem Kopf des Hahns würdigten sie dagegen kaum eines Blickes.

Zusätzliche Versuche mit entfernt platzierten Schwanzattrappen bestätigten eine Vermutung der Biologen: In ihrem natürlichen Lebensraum sind die Männchen in grösserer Entfernung aufgrund der dichten Vegetation nur schlecht zu

erkennen. Die aufgerichteten farbenprächtigen Schwanzfedern erleichtern es den Weibchen, die Männchen zu lokalisieren. Erst aus der Nähe begutachten sie dann die Qualität des möglichen Brutpartners. Aber welche Merkmale des Männchens nun eigentlich für ihre Wahl entscheidend sind, bleibt vorerst ein Rätsel.

JOACHIM CZICHOS/WSA
wissen@luzernerzeitung.ch