

# Ein Lob auf den Lorbeer

**VOLKSMEDIZIN** Er steht in jedem Gewürzregal, kommt in jedes Voressen: der wunderbar aromatische Lorbeer. Doch der grosse Bekannte hat noch einige unbekannte Eigenschaften. Fast nur gute!

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR\*  
wissen@luzernerzeitung.ch

Er mag es ja warm, eher heiss, der Lorbeer, und immer wenn ich im Tessin bin, dann pflücke ich seine Blätter und trockne sie. Lorbeer wächst dort fast überall, auch in den Gärten ist er zu sehen, teils kultiviert, zu Kugeln und Kegeln geschnitten, und teils wild wachsend. Und er kann ja beachtliche zehn Meter hoch werden, dieser noble Lorbeer, *Laurus nobilis*.

Auch jetzt, im Winter, wenn ich meine Lorbeerdose öffne, beginnt es, wunderbar zu duften. Sommerliche Wärme scheint in die Küche zu strömen. Dabei ist der Lorbeer für mich fast schon zu

wird Daphne nicht eingeleuchtet haben, so, wie Apoll sie bedrängte. Diese Verfolgung ging so weit, dass Daphne ihren Vater bat, sie zu verwandeln, und das tat er: Er verwandelte sie in einen Lorbeerstrauch. Und so heisst Lorbeer in Griechenland «Daphne», und Apoll war der erste Träger eines Lorbeerkränzes.

Dies nicht als Zeichen des Sieges, wie ihn später die Kaiser trugen, sondern wohl eher als Zeichen der Sühne.

## Rituelle Handlungen

Griechenland, ja das ganze Mittelmeergebiet mit seinen heissen Sommern, ist die Ursprungsgegend des Lorbeers. Genutzt wurde er in rituellen Handlungen, zum Beispiel als Räucherwerk. Dem Rauch wurde dabei eine reinigende Wirkung zugeschrieben. Gemäss Dioscurides, dem wohl berühmtesten Naturarzt Vorderasiens, seien Blätter und Früchte des Lorbeers wärmend. Er empfahl, sie bei Wespen- oder Bienenstichen aufzulegen. Bei Gebärmutter- und Blasenleiden riet er zu Sitzbädern aus Lorbeerblatt-Abkochungen. Und das Öl, aus den Lorbeerfrüchten gepresst und mit altem Wein oder Rosenöl vermischt, sei gut gegen Schwerhörigkeit und Ohrenschmerzen. Das hört sich für uns heute wohl ähnlich seltsam an wie der Glaube, Lorbeer sei ein Mittel gegen die Pest und schütze vor Zauber und Feuer.

Einen verzauberten Eindruck kann man möglicherweise auf andere ma-

chen, wenn man dem Hinweis glaubt, dass durch die Einnahme von sehr viel Lorbeer Narkotisierungen und Bewusstseinsveränderungen verursacht werden, ja sogar eine Trance. Empfohlen werden soll das hier aber nicht.

## Gegen grippale Infekte

Verlässlicher und bewährter ist die Aromatherapie. Sie empfiehlt das ätherische Lorbeeröl zur Unterstützung der Atmung und des Immunsystems. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe Lineol und Alpha- und Beta-Pinen löst es auch Schleim, fördert den Auswurf und treibt den Schweiß. Deshalb wird es auch bei grippalen Infekten und Bronchitis empfohlen. Man kann an einem Fläschchen mit ätherischem Lorbeeröl schnupfen, gewonnen durch Wasserdampfdestillation (also nicht am Lorbeeröl, das durch das Pressen von Früchten entsteht). Es macht auch Sinn, solches ätherisches Öl auf Reisen durch fremde Länder mitzunehmen, um seine antibakterielle Wirkung zu nutzen.

Dieses ätherische Öl ist sehr hautreizend. Es direkt auf die Haut zu geben,

kann ich nicht empfehlen. Besser ist es, das Lorbeeröl in ein Basisöl zu mischen. Gut geeignet ist Jojobaöl: 10 Tropfen Lorbeeröl in 100 ml Jojobaöl mischen und gut vermengen. Eingerieben wird es – etwa bei Erkältungskrankheiten – auf die Brust.

## Für guten Schlaf

Weiter wird Lorbeer, seien es die Blätter oder die Früchte, volksmedizinisch bei folgenden Indikationen verwendet: bei Hysterie, ausbleibender Monatsblutung, Darmkoliken und ähnlichen Beschwerden. Zur Behandlung von Schlaflosigkeit werden ein bis zwei

## Lorbeer als Suppenblatt zu bezeichnen, wird ihm nicht gerecht.

Tassen von folgendem Tee vor dem Schlafengehen empfohlen: drei bis fünf gebrochene Lorbeerblätter in eine Tasse Tee geben, mit heissem Wasser übergiessen und 10 Minuten ziehen lassen.

## Vielseitig in der TCM

Die meisten dieser volksmedizinischen Indikationen erhalten Unterstützung durch die Traditionelle Chinesi-

sche Medizin (TCM). Zwar wird Lorbeer da eher als Tinktur oder Kräuterdroge denn als Abkochung oder Tee genutzt: dreimal täglich 3 bis 15 Tropfen mit einem Glas Wasser je eine Stunde vor der Mahlzeit. Lorbeer tonisiert das sogenannte Qi, also die Lebensenergie. Dabei bezieht er sich auch auf den Funktionskreis Milz, und das heisst, er kann eingesetzt werden zur Behandlung von Appetitlosigkeit, Flatulenz, Blähungen, Koliken und Verdauungsschwächen.

Auch die Wirkung, die die TCM in zweiter Linie für den Lorbeer angibt, ähnelt dem volksmedizinischen Gebrauch: So bewegt er Blut, und das heisst, er kann als Tinktur verschrieben werden bei ausbleibenden Monatsblutungen sowie äusserlich als Öl bei Rheuma, Quetschungen, Insektenstichen, bei Furunkeln und Ekzemen. Auch der Einsatz bei Hysterie und Schlaflosigkeit macht aus Sicht der TCM Sinn, beruhigt doch Lorbeer, chinesisch-medizinisch gesprochen, den Geist.

Der Lorbeer hat also einiges zu bieten. Ihn als Suppenblatt zu bezeichnen, wird ihm wirklich nicht gerecht. Da scheint der wissenschaftliche Namen eher richtig: vornehmes Lob, *Laurus nobilis*.

## HINWEIS

\* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist unter anderem Autorin des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche». [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)



einer Allergispflanze geworden, ein Küchenkraut, das in solcher Selbstverständlichkeit verwendet wird, dass viele es nur «Suppenblatt» nennen. Und tatsächlich: Auch wer nur selten kocht, weiss, wie fein ein Braten, ein Voressen oder eine herzhaft Suppe werden kann, wenn zwei, drei Blätter Lorbeer mitgekocht werden.

## Sieges- und Sühnezeichen

Einer der ersten, die den Lorbeer gekostet haben, war Apoll, in seinem Fall freilich nur in einem übertragenen Sinn. Der griechische Gott war unsterblich in Daphne verliebt. Sie jedoch konnte Apoll nicht ausstehen. Dass der Gott des Lichts und der Heilkunst auch der Gott der Mässigung und sittlichen Reinheit sei,

## ANZEIGE



## Befreit von festgefahrenen Mustern

Energieblockaden und gesundheitliche Störungen können ihren Ursprung bereits vor der Geburt haben. Die Massagetechnik der Pränatalarbeit Metamorphose kann Tiefschürfendes bewirken: Festgefahrene Muster können einem Wandlungsprozess – der Metamorphose – zugeführt werden.

Karin, du unterrichtest Pränatalarbeit Metamorphose. Was gefällt dir am besten an dieser Massageart?

Karin Stettler: Es ist immer wieder eine sehr schöne Erfahrung, jemandem die Metamorphose-Behandlung zu geben. Die sanfte, stille, meditative Art dieser Methode mag ich einfach, und ich finde es schön mitzuerleben, wie die KlientInnen schnell in einen sehr tiefen, veränderten Zustand kommen, einen Zustand, den wir sonst in unserem aktiven Alltagsleben nur mit viel Übung, z.B. Meditation, erreichen. Besonders spannend finde ... Das ganze Interview lesen Sie auf [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch).

**Info-Abend: Freitag, 25. Oktober 2013, 20.15 Uhr.**

zu allen Ausbildungen: zum Beispiel Akupunktur, Chinesische Arzneimittel, Phytotherapie West-TCM, TuiNa, Ernährungscoach, Heilpraktiker, Craniosacral-Therapie, Kinesiologie, Shiatsu, Fussreflexzonen, Klassische Massage.

Heilpraktikerschule Luzern  
Gesegnetmattstrasse 14  
6006 Luzern  
041 418 20 10  
[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)

**Ausbildungen, die verändern.**  
Gratis Info-Abend am Freitag, 13.12.2013, 20:15 - 22:00 Uhr  
[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)  
Heilpraktikerschule Luzern | Gesegnetmattstrasse 14  
CH-6006 Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10

# Nüssli-Notfälle gehäuft im Advent

**VORSICHT** Spanische Nüssli gehören zur Vorweihnachtszeit. Doch die Dinger bergen Gefahren, die bei Kleinkindern lebensgefährlich sein können.

Der Aufruf des Luzerner Kantonsospitals (Luks) erfolgt pünktlich zur Adventszeit. Nicht zum ersten Mal, aber aus gutem Grund: Regelmässig in der Vorweihnachtszeit müssen im Kinderspital am Luks gehäuft Kleinkinder mit einer bedrohlichen Atemnot behandelt werden, welche durch Fremdkörper in der Nase oder in den tieferen Atemwegen verursacht wird («verschlucken») ist dafür nicht der treffende Ausdruck).

Bei der notfallmässig durchgeführten Operation finden die Ärzte oft Nüssli in der Luftröhre oder den tieferen Atemwegen. Die Nüssli können sich noch während der Entfernung in Narkose quer legen und damit die Atemwege von Kleinkindern akut verschliessen. «Glücklicherweise kam es zumindest in den letzten Jahren zu keinem Todesfall», sagt Thomas Linder, Chefarzt der Hals-Nasen-Ohren-Klinik des Luks, «aber solche Ereignisse können bei Kleinkindern immer gefährlich werden.»

## Es droht Erstickungsgefahr

Neben Erdnüssli können auch Sonnenblumenkerne, Münzen, kleine Plastikperlen oder Legosteine zu einem lebensbedrohlichen Notfall und im Extremfall zum Erstickten führen. «Es ist uns deshalb ein Anliegen, diese Gefahren allen ins Bewusstsein zu rufen, die mit kleinen Kindern zu tun haben», erklärt Thomas Neuhaus, Chefarzt des



Hilfreiche Methoden: Kopf vornüber und aushusten lassen (links) sowie das so genannte Heimlich-Manöver (siehe Text).

Bilder Getty



Kinderspitals. Die Aufmerksamkeitskampagne zeigt Wirkung: Die Zahl der Notfälle im Spital hat abgenommen, aber noch immer kommt es pro Jahr zu rund einem Dutzend solcher Dramen, grösstenteils in der Adventszeit.

Wenn bei Kindern Fremdkörper in die Atemwege gelangen – was oft unbemerkt erfolgt –, ist plötzliche Atemnot mit Husten das typische Symptom, sehr verdächtig ist auch plötzlich aufgetretener und anhaltender Husten. Dann muss rasch gehandelt werden. Im Kinderspital erfolgt die genaue Abklärung. Besteht Verdacht auf einen Fremdkörper in den Atemwegen, muss dieser möglichst umgehend mit Hilfe eines Endoskops (Bronchoskopie) entfernt werden.

## Soforttipps für zu Hause

• Bei akuter Atemnot den Kopf des Kindes vornüberhalten und aushusten lassen.

• Zweite gute Methode: Kind von hinten umfassen und ruckartig fest auf den Oberbauch drücken, um so durch den entstehenden Überdruck das Aushusten des Fremdkörpers zu unterstützen (so genanntes **Heimlich-Manöver**, benannt nach seinem Erfinder, dem heute 93-jährigen US-Arzt Henry Jay Heimlich).

• Nicht grundsätzlich falsch ist es, wenn ein oder zwei Erwachsene das Kind an den Füssen in die Höhe ziehen und es so aushusten lassen. «Wir empfehlen aber doch das Heimlich-Manöver», sagt Thomas Neuhaus.

• Bei bleibendem Husten, auch nach ausgehusteten Nüssli, unbedingt einen Arzt aufsuchen. Mögliche Fremdkörper, die zurückgeblieben sind, können in Bronchien und Lunge Schäden anrichten, manchmal erst nach Tagen.

## Überstunden machen dumm

pte. Wer ständig mehr arbeitet und Überstunden schiebt, wird dümmer. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Finnish Institute of Occupational Health. Die Wissenschaftler konnten nachweisen, dass permanente Mehrarbeit zu einem

## KALEIDOSKOP

schumpfenden Wortschatz führt. Zudem nimmt die Intelligenz im Vergleich zu Kollegen ab, die nur 40 Stunden pro Woche arbeiten.

Die im «American Journal of Epidemiology» veröffentlichte Erhebung weist nach, dass Menschen, die durchschnittlich 55 Stunden pro Woche und mehr arbeiten, mit der Zeit über ein kleineres Vokabular verfügen und einen geringeren IQ aufweisen. Bei ihnen liessen sich auch vermehrt körperliche Beschwerden feststellen, darunter chronischer Bluthochdruck sowie Herzerkrankungen.

Die Forscher kamen ausserdem zu dem Ergebnis, dass vor allem Menschen mit höherer Bildung dafür prädestiniert sind, mehr Überstunden zu leisten. Sie waren es auch, die weniger schliefen als ihre Kollegen und bei denen sich ein höherer Alkoholkonsum feststellen liess. Überspitzt formuliert sind es also die intelligenten Menschen, die sich durch ihren Job selbst dümmer machen.