

## Falsches Lachen wird entlarvt

pte. Unser Gehirn ist in der Lage, zwischen einem echten und einem vorgetäuschten Lachen zu unterscheiden. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Royal Holloway

### KALEIDOSKOP

University of London. Derzufolge werden bei einem falschen Lachen Hirnareale aktiviert, die für die Entschlüsselung von Emotionen verantwortlich sind. Stattdessen regt ein herzliches Lachen jene Regionen an, die für die positiven Gefühle zuständig sind.

## Aktivere Mütter, aktivere Kinder

pte. Kinder sind nicht von Natur aus aktiv. Wenn es um die Entwicklung eines gesunden, physisch aktiven Lebensalltags geht, orientieren sie sich vielmehr sehr stark an dem jeweiligen Vorbild ihrer Eltern. Grundsätzlich gilt: Je aktiver eine Mutter ist, desto physisch aktiver wird auch ihr Kind sein. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie des Institute of Child Health des University College London. Unter die Lupe genommen wurden mehr als 500 Mütter und ihre vierjährigen Sprösslinge. Das Resultat: Die meisten Mütter bewegen sich viel zu wenig.

## «Sex-Selfies» sind ein starker Trend

pte. Überraschend viele Männer und Frauen fotografieren sich mit Handykameras, während sie Sex haben, und stellen diese sogenannten Selfies dann in soziale Medien im Internet. Das zeigte eine Um-



frage von ashleymadison.com. Vor allem Briten – sowohl Männer wie Frauen – stellen mehrheitlich diese Sex-Selfies gerne online. «Die Leute suchen eben den Kick, sie empfinden es als aufregend, solche Selfies zu posten», erklärt die Psychotherapeutin Sabine Fischer. Sie gibt aber zu bedenken, dass die Folgen oft nicht bedacht würden. «Sex teile ich doch exklusiv mit dem Partner. Wenn ich das online teile, ist es nicht mehr intim», warnt die Paartherapeutin. Und der Bruch dieser sei nicht mehr ungeschehen zu machen, denn soziale Netzwerke haben ein langes Gedächtnis.

# So bäumig wirkt die Birke

**NATURHEILKUNDE** Mögen sich viele Allergiker momentan über ihre Pollen ärgern: Die Heilkräfte der Birke haben es in sich. Vielleicht können sie sogar bei Hautkrebs helfen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR\*  
wissen@luzernerzeitung.ch

Wir sind mitten in der Fastenzeit. Und da kommt die Birke gerade recht. Ich empfehle meinen fastenden Patienten als Ergänzung zu ihrer Kur dreimal täglich einen Esslöffel Birkenelixier, in ein Glas Wasser gerührt. Das leitet Schadstoffe aus und revitalisiert.

Die Birke ist am ehesten im Norden Europas zu Hause. Man denke nur an die weiten Birkenwälder in Finnland oder im Baltikum. Da gibt es auch die Tradition, aus Birkenrinde Handwerkliches herzustellen: Taschen, Kleider und Schuhe, auch Dächer und Boote, denn Birkenrinde ist wasserundurch-



lässig. Ausserdem hält Birkenrinde fast ewig, ebenso die Gegenstände, die aus ihr gefertigt werden.

Das liegt am sogenannten Betulin, ein kampferartiger, zähflüssiger Inhaltsstoff der Birkenrinde. Dieses Betulin ist sicherlich auch das Auffälligste an der Birke: Es macht, dass die Rinde weiss ist; und es hat der Birke wohl auch ihren wissenschaftlichen Namen *Betula pendula* gegeben: *Betula* stammt wahrscheinlich vom gallischen «betu» ab; Harz. Und «pendula» verweist auf den Umstand, dass die männlichen Fruchtstände hängen, während die weiblichen aufrecht stehen. Mehr zum Betulin weiter unten.

### Symbol von Fruchtbarkeit

Auch kulturell war die Birke wichtig, und zwar als Lebensbaum und Symbol von Fruchtbarkeit. Was im Frühling mit einem Birkenzweig – der Lebensrute – berührt wurde, sollte besonders fruchtbar werden, sei es ein Acker, ein Baum oder eine Pflanzung. Wurde die Birke angezapft, floss Birkenensaft, und der sollte Schönheit bringen, Fieber senken, Magenprobleme kurieren und die Männer von Impotenz befreien. Auch geboren wurde die Birke: Birkenmetz und Birkenwein sorgten dafür, dass es da manchmal lustig zu und her ging.

Die Grossen der Heilkunde waren allesamt angetan von der Birke. Ein paar Beispiele: Hildegard von Bingen kannte Birkenrinde unter anderem als Mittel zum Schliessen von Wunden. Die geschälte Rinde war zu verreiben und aufzulegen. Gemäss *Lonicerus* und *Bock* soll dieser Birkenensaft bei Steinleiden und Gelbsucht sowie bei Mundfäule und Hautflecken helfen und gemäss



Charakteristisches Merkmal der Birke ist ihre weisse Rinde. Verantwortlich dafür ist Betulin, das auch grosse Heilkräfte hat.

Getty

Weimann bei Gicht, Scharbock und Krätze. Von Haller attestierte dem Saft schweiss- und harntreibende Wirkungen, einzunehmen bei «Zähigkeit der Säfte und Verstopfungen der Gefässe». Es gab auch entsprechende Empfehlungen bei Haarausfall oder Schuppen.

### Hautkrankheiten bessern sich

Bei einigen dieser Indikationen werden Birkenmittel auch heute eingesetzt. Und die Birke, so zeigen neuere Erkenntnisse, kann noch mehr: So lindert das erwähnte Betulin nicht nur Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis. Vielmehr senkt Betulin – zumindest im Labor und bei Mäusen – den Cholesterinspiegel und verbessert Blutfettwerte und den Zuckerstoffwechsel; die Mäuse entwickelten auch weniger Ablagerungen in den Blutgefässen. Ausserdem scheint Betulin dafür zu sorgen, dass mehr Kalorien verbrannt werden. Und: Betulin scheint Hautkrebszellen zerstören zu können, darauf deuten zumindest erste Studien.

Einiges ist bereits anerkannt, zum Beispiel die Durchspülungstherapie. Die

## Birkenzucker gegen Karies

**XYLIT** uvb. Den wohl einzigen Zucker, der auch von Zahnärzten empfohlen wird, liefert ursprünglich ebenfalls die Birke: Birkenzucker ist so süss wie Haushaltszucker, greift aber die Zähne nicht an und ist sogar eines der besten Mittel zur Kariesprophylaxe: Unter dem wissenschaftlichen Namen Xylit oder auch Xylitol ist Birkenzucker zum Beispiel Bestandteil von Kaugummi, auch von Zahnpasten und Mundspülungen. Das hilft nicht nur gegen Karies: Xylitol fördert ebenfalls den Speichelfluss und führt zu einer Remineralisierung der Zähne. Hergestellt wird Birkenzucker heute industriell, und zwar aus Maiskolben, nachdem die Körner für andere Produkte abgeerntet wurden.

diuretische Wirkung (Harnausscheidung durch die Nieren) der Birke wurde in pharmakologischen Studien überprüft: Getrocknete Birkenblätter erhöhen die ausgeschiedene Harnmenge und sind schonender für die Nieren als synthetisch hergestellte Diuretika. Angewandt wird die Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und in der Behandlung von Wasseransammlungen, also Ödemen.

### Die Haut wird schöner

Diese Förderung der Diurese ist auch aus meiner Sicht als Therapeutin der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) interessant. Denn gemäss TCM «leitet die Birke Nässe aus»: Wer eine oder zwei Wochen lang täglich zwei Liter Birkenblättertée trinkt, wird bemerken, dass da einiges mehr ausgeschieden als getrunken wird: Wasseransammlungen verringern sich, manche verschwinden ganz, und es ist spannend, zu sehen, wie auch die Haut dabei schöner wird. Die TCM sagt dazu, «Nässe/Feuchtigkeit und Hitze werden ausgeleitet», das heisst: Bei Ekzemen und Hauterkrankungen kann die Birke sehr gut helfen. Und jetzt, im Frühling, ist sie fast schon ideal zum «Entgiften», also, um «Hitze zu eliminieren und Toxine auszuleiten».

### Birkenbad gegen Rheuma

Diese Wirkung steht wahrscheinlich im Zusammenhang mit ihrer diuretischen Wirkung: Eiterungen und Furunkeln bessern sich, auch Apththen und Mundfäule. Gifte werden über die Nieren ausgeschwemmt, müssen also nicht mehr über die Haut austreten.

Ein Birkenbad kann gegen Rheuma helfen. Manche behaupten, es wirke wie ein Jungbrunnen. So wird es gemacht: einen grossen Topf halb mit frischen Birkenblättern füllen und mit kaltem Wasser übergiessen. Damit besonders viele Wirkstoffe in den Absud gehen, über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag vor dem Bad erwärmen. Es braucht nicht zu kochen. Den Absud abseihen und ins Badewasser geben und bis zu 20 Minuten baden. Am besten wickeln Sie sich nachher einfach in ein Tuch, ohne sich abzutrocknen, und ruhen eine Stunde.

### Oder einfach aufs Butterbrot

Birkenelixier, -tinkturen und -tees sind in Drogerien und Apotheken erhältlich; TCM-Therapeuten machen individuelle Tinkturen. Den Birkenblättertée kann man sehr gut selber machen. Geben Sie eine Handvoll Blätter in einen Krug und übergiessen Sie sie mit zwei Litern heissen Wassers. Trinken Sie den Tee über den ganzen Tag verteilt, für mindestens drei Wochen. Die Blätter der Birke sind übrigens ess- und geniessbar: Die Frühlingsblätter auf ein Butterbrot geben oder unter den Salat mischen.

### HINWEIS

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

## ANZEIGE

### Lebensqualität

Zentrum für seelische Gesundheit

Privatlinik Meiringen

CH-3860 Meiringen, Telefon +41 33 972 81 11  
[www.privatlinik-meiringen.ch](http://www.privatlinik-meiringen.ch)

# Rangunterschiede: Frauen tun sich schwerer

**GESELLSCHAFT** Männer arbeiten eher mit männlichen Kollegen unterschiedlicher beruflicher Stellung zusammen als Frauen mit Kolleginnen.

Die Bereitschaft einer Zusammenarbeit zwischen zwei Frauen hängt anscheinend stark davon ab, ob sie sich in ihrer beruflichen Stellung unterscheiden oder nicht. Zumindest nordamerikanische Professorinnen kooperieren offenbar weit eher mit gleichrangigen Kolleginnen als mit untergeordneten Mitarbeiterinnen. Bei Männern dagegen spielt die Frage des Ranges in der Hierarchie eine viel geringere Rolle.

Das berichten US-amerikanische und kanadische Forscher im Fachblatt «Current Biology». Sie bearbeiteten dieses

Thema, indem sie die Zusammensetzung von Autorenteams wissenschaftlicher Veröffentlichungen analysierten.

### Männer sind kooperativer

«Im Alltagsleben haben wir oft den Eindruck, dass Frauen kooperativer und freundlicher miteinander umgehen als Männer. Aber das stimmt nicht, jedenfalls dann, wenn eine Rangordnung mit ins Spiel kommt», sagt Joyce Benenson von der Harvard University in Cambridge.

Zusammen mit ihren Kollegen untersuchte sie kooperatives Verhalten bei ordentlichen Professoren und Professorinnen des Fachbereichs Psychologie, die an 50 nordamerikanischen Universitäten tätig waren. Dazu werteten sie an die 400 Veröffentlichungen dieser Wissenschaftler aus, die zwischen 2008 und 2012 in Zusammenarbeit mit Autoren desselben Geschlechts entstanden waren. Die Forscher unterschieden, ob

der Mitautor die gleiche akademische Position innehatte oder «nur» Juniorprofessor bzw. -professorin war.

Resultat: Die Frauen kooperierten eindeutig seltener mit einer Juniorprofessorin als die Männer mit einem Juniorprofessor. Waren beide Autoren ordentliche Professoren beziehungsweise Professorinnen, ergaben sich keine solchen Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

### Schon im Kindergarten

Diese Ergebnisse passen zu Beobachtungen, die man bereits bei 5- bis 6-jährigen machen kann, sagt Benenson. In diesem Alter würden Buben eher in grossen, lockeren Gruppen spielen, während Mädchen sich lieber zu zweit zusammenschliessen und engere Freundschaften schliessen.

Im Verlauf der menschlichen Evolution könnte es sich speziell für Männer als vorteilhaft erwiesen haben, einerseits

zwar ständig um die soziale Stellung zu konkurrieren, aber andererseits bei Bedarf zum Nutzen der Gruppe auch zu kooperieren.

### Schuldfrage ist ungeklärt

Als mögliche Ursachen für das unterschiedliche kooperative Verhalten von Männern und Frauen kämen neben diesen biologischen Gründen zusätzlich kulturelle und umweltbedingte Einflüsse in Frage, vermutet Richard Wrangham, ein weiteres Mitglied des Forscherteams.

Noch nicht untersucht ist, wer von beiden Frauen die Schuld an der geringeren Kooperationsbereitschaft trägt: Verweigert die niederrangige Akademikerin die Zusammenarbeit mit der Chef-in? Oder mag diese nicht so gern eine mögliche Konkurrentin unterstützen?