

Wein fürs Bein

Zurzeit werden die Trauben geerntet. Dabei würde es sich durchaus auch lohnen, die Blätter der Weinrebe zu pflücken, da sie zahlreiche Wirkstoffe haben – zum Beispiel gegen Krampfadern.

Getty

NATUR *Vitis vinifera*, die Weinrebe, als Heilmittel? Klar, auch fröhliche Stunden dienen der Gesundheit. Weniger bekannt ist: Viele Bestandteile der Weinrebe werden in der Naturheilkunde eingesetzt.

ULRIKE VON BLARER
wissen@luzernerzeitung.ch

Nehmen wir die Traubenkerne: Sie werden heute noch in der Hautpflege eingesetzt, um die Haut jung zu halten. Und es ist noch nicht allzu lange her, da wurden auf spektakuläre Weise auch die Trauben in Arztpraxen und Spitälern genutzt: Bis zu acht Liter Wein pro Tag tranken Patienten solcher «Wein-Curen», von Weiss- über Rotwein bis hin zu Champagner, alles basierend auf der 1753 erschienenen Schrift «Weinarzt»: Wein gegen Verstopfung, gegen Fieber, gegen schlechtes Gedächtnis. Wohl auch gegen Kopfschmerzen.

Blätter für die Mundschleimhaut

Jetzt sind die Blätter der Weinrebe aktuell. Bis Ende Oktober werden sie traditionellerweise gesammelt: Gemäss europäischer Volksmedizin sollen sie sich hervorragend eignen, getrocknet oder auch frisch, um als Tee bei Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches sowie bei Durchfall zu helfen: morgens, mittags und abends zwei Teelöffel mit einem Viertelliter heissem Wasser aufgiessen, zehn Minuten ziehen lassen und möglichst heiss trinken. Mittlerweile gibt es sogar einen Extrakt aus Blättern der Weinrebe gegen Venenschwäche, Krampfadern und schwere Beine.

Auch die sogenannte rationale Phytotherapie – das ist diejenige Kräutertherapie, die die Kräuter nach ihren wissenschaftlich erforschten Wirkstoffen einteilt – nutzt diesen Trockenextrakt, und zwar bei chronischer Veneninsuffizienz. Dazu gehören Schmerzen und Schweregefühle in den Beinen, Wadenkrämpfe speziell nachts, auch Juckreiz und Wassereinlagerungen. In der indischen Medizin des Ayurveda hilft die Weinrebe zum Beispiel bei Kopfschmerzen, Harn-



zwang, Hauterkrankungen, Tripper und Hämorrhoiden. Die Homöopathie befasst sich ebenfalls mit der Weinrebe, und als Bachblüte Nummer 32 richtet sich die Weinrebe unter dem Namen Vine gegen Selbstgerechtigkeit, Intoleranz und Humorlosigkeit.

Ursprünglich kommt die Weinrebe, *Vitis vinifera*, die «weintragende Ranke», aus dem Kaukasus. Und sie hat sich vorgearbeitet bis nach Griechenland und von da überall hin, wo es nur sonnig genug ist. Nicht nur bis ins Wallis, ins Rheinland, nach Kalifornien und Chile, auch bis nach China. Auch dort ist die Weinrebe von Bedeutung, doch ist es vor allem die westliche Form der chinesischen Arzneimitteltherapie, die die Blätter der Weinrebe therapeutisch verschreibt, als Tinktur oder Tee: Für diese sogenannte Phytotherapie West-TCM zählen ebenfalls die energetischen Eigenschaften der Heilkräuter: Danach ist die Weinrebe neutral in der Temperatur, im Geschmack adstringierend, also

zusammenziehend, und sie wirkt auf die Funktionskreise Milz und Niere. Auf die Weinrebe zählt die West-TCM – wie die rationale Phytotherapie – bei Veneninsuffizienz und Ödemen in den Beinen; ausserdem bei Blutungen, Hämorrhoiden und Nachtschweiss. Insbesondere rotes Weinlaub soll dabei gegen Krampfadern helfen.

Weinlaub gegen Frostbeulen

Äusserlich soll Weinlaub bei Frostbeulen helfen sowie bei rissiger und unreiner Haut, zum Beispiel an Händen oder Fersen, bei Geschwüren, Ausschlag, Dermatitis und eiternden Wunden. Dazu kann man das Weinlaub als Umschlag auflegen, direkt auf die betroffenen Stellen. Pharmakologisch betrachtet enthalten die Blätter viele Flavonoide, die die Wände der Venen, insbesondere der Kapillaren, stabiler machen. Die Folge: Es dringt weniger Flüssigkeit aus den Gefässen, und so kann die Einlagerung von Wasser im Gewebe reduziert oder gar vermieden werden. Auch entzündliche Prozesse sollen eingedämmt werden, sodass sich die Durchblutung der Kapillaren in der Haut verbessert. Zusätzlich sind viele Säuren enthalten, zum Beispiel die Weinsäure und Derivate von Kaffeesäuren, ausserdem Gerbstoffe. Die Polyphenole der Traubenkerne fangen die angriffslustigen freien Radikale ab und halten so die Haut jung. Extrakte aus diesen Kernen werden auch manchen Hautcremes als Sonnenschutz zugefügt.

Gesunder Rotwein?

Für Entzücken – und dann für Ernüchterung – hat vor Jahren ein bestimmter Inhaltsstoff gesorgt, der vor allem in der Traubenschale vorkommt: Resveratrol. In diesem Stoff erblickte man die Antwort auf das Rätsel, das als französisches Paradox bekannt wurde: Warum gab es in Frankreich so wenige

Herzinfarkte, wenn man sich da doch sehr fettreich ernährte, oft bereits zum Mittagessen ein Glas Rotwein trank und erst noch viel rauchte? Die vielen Polyphenole, die im Rotwein enthalten sind, schienen dieses Paradox aufzulösen, insbesondere das Resveratrol. Tatsächlich scheint es über viele gesundheitsfördernde Wirkungen zu verfügen: antioxidative, entzündungshemmende, antivirale und insbesondere eben kardioprotektive Wirkungen, also schützende Wirkungen auf Herz und Gefässe und eine ganze Menge mehr.

Die weitere Forschung brachte die Ernüchterung: Ob nämlich der Rotwein wirklich die Ursache für diese positiven Wirkungen ist, konnte nicht mehr klar gesagt werden. Es könnte auch nur der blosse Alkohol sein, hat eine Studie gezeigt; und es kam auch zum Gegenbefund: In Tierversuchen hat auch alkoholfreier Rotwein gewirkt.

Wie dem auch sei: Ob ein Gläschen Rotwein gesundheitsfördernd ist oder nicht, hängt von einigen Faktoren ab. Das wusste schon Hippokrates: «Der Wein ist ein Ding, in wunderbarer Weise für den Menschen geeignet, vorausgesetzt, dass er, bei guter und schlechter Gesundheit, sinnvoll und im rechten Masse verwandt wird, übereinstimmend mit der Verfassung der einzelnen Person.» Zum Wein geniesst man am besten gefüllte Weinblätter. Füllen kann man die essbaren Blätter nach eigenem Gusto, zum Beispiel mit Reis und gebratenem Hackfleisch. Und das ganz entspannt wie ein alter Rebstock in der herbstlichen Nachmittagssonne.

HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin in anderem des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche»: www.heilpraktikerschule.ch

Spiele in 3-D machen zornig

Ob und wie Videospiele die Aggressivität im echten Leben steigern, wird immer wieder diskutiert – jetzt liefern US-Forscher einen neuen Aspekt. Demnach macht das Ziel der Spieler ebenso einen Unterschied wie auch die Realitätswirkung

KALEIDOSKOP

der Spielwelt. Ein 3-D-Bildschirm fördert so nicht nur das bessere «Eintauchen» in die Welt eines Computerspiels. Er macht auch aufkommende Gefühle intensiver. Je gewaltbereiter ein Spieler dann virtuell in 3-D vorgeht, desto mehr steigt sein Ärger auch in der Realität. Vor einem 2-D-Bildschirm war dieser Effekt deutlich kleiner, berichten die Forscher in der kommenden Ausgabe von «Psychology of Popular Media Culture».

Stadtamseln sind länger wach

Amseln suchen bei künstlichem Licht länger nach Nahrung. Daher sind Vögel im Stadtzentrum nicht nur früher, sondern auch länger aktiv als ihre Verwandten in dunkleren Vierteln. Zu diesem Schluss kommen Experten des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung und der Universität Leipzig im Rahmen des Forschungsverbundes «Verlust der Nacht». Im Gegensatz zu früheren Vermutungen scheinen Stadtamseln von dem künstlichen Licht nicht körperlich zu profitieren. Auch der Himmel in vielen Naturschutzgebieten ist durch die benachbarten Städte nachts inzwischen deutlich heller als ursprünglich, was ein erhebliches Problem darstellt.

ANZEIGE

Dentophobie: Wenn die Angst vorm Zahnarzt stärker ist als der Schmerz

Wer kennt es nicht, das mulmige Gefühl vor dem Zahnarztbesuch? Etwa 30% der Bevölkerung geben an, Angst vor dem Zahnarzt zu empfinden. Bisweilen sind traumatische Kindheitserlebnisse der Grund für die Phobie, die sich in Herzrasen, Schweißausbrüchen, Würgegefühl auf dem Behandlungsstuhl, aber auch Schlaflosigkeit in der Nacht vor dem Termin äussern kann. Oft ist die Dentophobie aber eine unerklärliche Urangst wie etwa die vor Spinnen. Das Bewusstsein, dass der Zahnarzt heute «gar nicht mehr weh tut», hilft den Betroffenen wenig, die zudem auch noch häufig mit ihrer Angst nicht ernst genommen werden. Für die Zahngesundheit und das körperliche bzw. psychische Allgemeinbefinden kann die angstbedingte Vermeidung des Zahnarztbesuches verheerende Folgen haben. Daher ist professionelle Hilfe oft unentbehrlich.

Bei Dentophobie-Patienten ist unser wichtigstes Ziel, die Angst vorm Zahnarzt schrittweise abzubauen. Ein intaktes Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Zahnarzt ist dafür unerlässlich. Darüber hinaus setzen wir spezielle Verfahren ein, wie z.B. die Behandlung mit Lachgas. Am Ende der Therapie sollten nicht nur die Zähne saniert, sondern der Patient auch in der Lage sein, eine Zahnbehandlung ganz normal und angstfrei zu absolvieren. Aus Hunderten von erfolgreich behandelten Fällen wissen wir, dass dieses Ziel erreichbar ist.

Praxis Dr. med. dent. Markus Schulte
Zahnarzt – Spezialist Oralchirurgie
Zahnarzt Team Luzern
Winkelriedstrasse 37 • 6003 Luzern
Telefon 041 210 58 58
Weitere Informationen: www.dentophobie.ch

Rundes Gesicht signalisiert aggressives Verhalten

MIMIK Die Form eines Gesichtes sagt viel über das Wesen eines Menschen aus. Rundliche Formen weisen auf einen dominanten Charakter hin.

ten bei Männern und Frauen», schreiben Carmen Lefevre von der Leeds University Business School und ihre Kollegen. Das Verhältnis zwischen Breite und Länge des Gesichts sei ein zuverlässiges Signal für Dominanz und Aggression. An der Studie beteiligten sich 103 männ-

liche und weibliche Studenten. Mit Hilfe von Fotografien ermittelten die Forscher bei jedem das Verhältnis zwischen Gesichtsbreite und dem Abstand zwischen Oberlippe und Augenlid. Je grösser dieser Quotient, desto rundlicher das Gesicht. Das Ausmass maskuliner Gesichtszüge – der sogenannte Maskulinitätsindex – wurde durch andere Merkmale, darunter das Verhältnis zwischen oberer und unterer Gesichtshälfte, die Stärke der Wangenknochen und die Grösse der Augen bestimmt. Die Angaben zu dominantem und aggressivem Verhalten beruhten auf der Selbsteinschätzung der Testpersonen sowie der Beantwortung eines standardisierten Fragenkatalogs. Beide Geschlechter zeigten denselben Zusammenhang zwischen Gesichtsbreite und Dominanz. Bei Männern galt diese Beziehung auch für körperliche und verbale Aggression, nicht aber für feindseliges Verhalten. Bei Frauen war eine eher rundliche Ge-

sichtsform besonders stark mit verbaler Aggression gekoppelt. Dagegen war zwischen Maskulinitätsindex und Verhalten kein Zusammenhang nachweisbar.

Backenknochen spielen eine Rolle

Das sei die erste Studie, die zeige, dass Gesichtszüge auch Rückschlüsse auf das Verhalten von Frauen zulassen, so die Autoren. Eine mögliche Erklärung sehen sie darin, dass grössere und kräftigere Backenknochen ein Gesicht breiter und gleichzeitig widerstandsfähiger gegen Schlagverletzungen machen. Diese Gesichtszüge könnten daher häufiger bei aggressiveren Menschen vorkommen. Frakturen der Backenknochen seien die zweithäufigsten Bruchverletzungen des Gesichts und träten hauptsächlich bei jungen Männern nach gewalttätigen Auseinandersetzungen auf.

JOACHIM CZICHOS
wissen@luzernerzeitung.ch



Auch Frauengesichter können angsteinflössend sein.
Getty

An der Mimik lassen sich nur momentane Emotionen ablesen. Doch bestimmte unveränderliche Gesichtszüge signalisieren auch Informationen über die Persönlichkeit. Eine britische Studie bestätigt jetzt, dass eine runde Gesichtszüge eher mit dominantem und aggressivem Verhalten verbunden ist als ein ovales Gesicht. Das traf sowohl auf Männer als auch auf Frauen zu, berichten die Forscher im Fachblatt «Biology Letters». «Unsere Resultate liefern neue Erkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen Aussehen und Verhal-

ZAHNARZTANGST?

Wir helfen Ihnen.
Vertrauen Sie auf
unsere Erfahrung

www.dentophobie.ch

Tel. 041 210 58 58