

# Frühlingssonne von unten

Der Huflattich kann den Frühling kaum erwarten: Oft ist es noch Winter, da drückt er sich durch die Schneedecke und blüht. Er soll bei Husten und Heiserkeit helfen – und bei Frühjahrsmüdigkeit.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR  
wissen@luzernerzeitung.ch

Plötzlich sind viele kleine Sonnen zu sehen: Der Huflattich streckt seine gelben Blütenblätter dem Himmel entgegen. Der erste Frühlingsgruss ist also da, und Naturheilpraktiker könnten seine Botschaft erkennen: Kräftig singen solle man im Frühling. Denn eingesetzt wird der Huflattich hauptsächlich gegen Heiserkeit, Husten und andere Probleme mit den Atemwegen. Und das seit der Antike.

## Wirkung steckt im Namen

Dioskurides, Galenus und Plinius empfahlen damals, die Huflattichblätter auf Zypressenholz zu verbrennen und den Rauch einzusatmen, Schleim würde sich lösen, Husten und Heiserkeit verschwinden. Einige gingen noch weiter: In Schweden, so berichtete der Naturforscher Carl von Linné Mitte des 18. Jahrhunderts, wurden Huflattichblätter bei Problemen mit den Atemwegen sogar geraucht, zum Beispiel bei chronischer Bronchitis. Und in England waren Huflattichblätter Teil des «English Herbal Tobacco»: einer Mischung aus verschiedenen Kräutern, die tatsächlich bei Asthma und Bronchitis, Katarrh und anderen Lungenproblemen geraucht wurde. Eine Mrs. Lavender publizierte das Rezept dazu im Jahre 1930. Auch



gab es Empfehlungen, zur Raucherentwöhnung auf Huflattichzigaretten umzustellen; solche Zigaretten, meinte man, würden die Lungen kräftigen.

Dass der Huflattich gegen Husten helfen soll, das steckt schon in seinem botanischen Namen, Tussilago farfara bedeutet «der Huflattich, der den Husten vertreibt»: tussis ist der Husten, ago kommt von agere, tun, unternehmen, und farfara von farfarum, was den Huflattich bezeichnet. Er wächst in Europa, Afrika und in West- und Ostasien und ist sogar nach Nordamerika gekommen. Im Ödland und auf Dämmen gefällt es ihm, auf sandigem, magerem Boden,



Huflattich ist vielseitig verwendbar: Sogar zum Rauchen wurden seine Blätter dereinst angepriesen – als «gesündere» Alternative zum Tabak.

Getty

solange er nur schön besonnt ist, in Steinbrüchen, auf unbefestigten Wegen, im Gebirge, bis 2300 Meter über Meer. Alles, was er benötigt, sind trocken-warme Standorte mit durchlässigen Böden. Anscheinend soll Huflattich sogar auf reiner Braunkohle wachsen, so anspruchslos – oder spezialisiert – ist er.

## Wilden Huflattich nicht benutzen

Heutzutage ist Tussilago etwas aus dem Blickfeld geraten. Das hat damit zu tun, dass in dieser Heilpflanze Krebs erregende und leberschädigende Stoffe entdeckt wurden, nämlich Pyrrolizidin-Alkaloide wie Senecionin und Senkirkin. Mittlerweile konnten giftstofffreie Sorten gezüchtet werden, und so ist der Huflattich, der in Apotheken erhältlich ist, frei von Pyrrolizidin-Alkaloiden. Wilden Huflattich benutzt man besser nicht. Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte komplett auf Huflattich verzichtet werden.

Diese Giftstoffe sind wohl der Grund, warum Huflattich – die Heilpflanze des Jahres 1994 – oft spagyrisch verwendet wird: Die Inhaltsstoffe der Heilmittel werden zunächst getrennt und erst später wieder zusammengeführt. Auf diese Weise können bestimmte Inhaltsstoffe ausgeschlossen werden, sodass nur diejenigen Wirkstoffe im Medikament sind, die man wirklich will. Und in der Homöo-

pathie ist Huflattich ein Mittel, das bei Tuberkulose und Asthma eingesetzt wird, und zwar in Potenzierungen – da sind Vergiftungen nahezu ausgeschlossen.

Mit Huflattich aus der Apotheke lässt sich sehr gut ein Tee machen: ein bis zwei Teelöffel fein geschnittene getrocknete Blätter pro Tasse mit heissem Wasser übergießen, fünf Minuten ziehen lassen, abseihen. Dies kann man gut dreimal täglich machen; jedoch nicht länger als drei bis vier Wochen pro Jahr. Dass der Tee gegen Husten und Heiserkeit helfen soll, macht aus pharmakologischer Sicht Sinn: Huflattich enthält Schleimstoffe und saure Polysaccharide. Die legen sich als eine Art Schutzfilm auf die Schleimhaut und mindern so den Hustenreiz. Dazu kommen Gerbstoffe und Flavonoide, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken.

## Schnaps oder Umschlag

Der Tee soll auch Entzündungen und Reizzustände in Mund und Rachen abklingen lassen. Oft wird er auch bei schleimigem Durchfall empfohlen sowie als blutreinigendes und schweisstreibendes Mittel.

Auch als Destillat, also als Schnäpschen, lässt sich Huflattich einnehmen: bei Leber- und Magenbeschwerden, gegen Fieber, Entzündungen, Kopfschmerzen und Verbrennungen. Als

Umschlag kann Huflattich ausserdem auf Geschwüre, vor allem an den Beinen, entzündete Venen und Verbrennungen appliziert werden.

## Stärkt die Lebensenergie

Tussilago kommt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zum Einsatz, wenn es darum geht, sogenannte «Schleim-Hitze aufzulösen», also gelblichen Schleim in Lunge oder Magen anzugehen: bei fast allen Arten von Husten, bei Erkältungen und Bronchitis sowie bei Schleim-Erbrechen und Übelkeit. Ausserdem, um «Hitze zu eliminieren und Toxine auszuleiten»: bei Hautausschlägen, Akne und Furunkeln sowie bei vielen Entzündungen, zum Beispiel an Kehlkopf, Hals, Magenschleimhaut oder Darm.

Ja, und Tussilago vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit. In der Sprache der TCM «tonisiert» er das «Qi», er stärkt also die Lebensenergie. Und das insbesondere dann, wenn man nach eigentlich normalem und gutem Schlaf am Morgen von bleierner Müdigkeit geplagt ist. Der Frühling, er kann also kommen.

## HINWEIS

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

## Adoptierte Kinder sind intelligenter

pte. Eine Studie der amerikanischen Universität Virginia zeigt, dass adoptierte Kinder einen etwas höheren IQ besitzen als ihre Geschwister, die bei den biologischen Eltern aufwachsen. Die Differenz macht dabei nicht extrem viel, aber immerhin

## KALEIDOSKOP

ungefähr vier IQ-Punkte aus. Die Forscher erklären diesen Unterschied mit einem durchschnittlich höheren Bildungslevel der Adoptiveltern. «Je höher die Bildung der Adoptiveltern ist, desto grösser ist der Vorteil für das Kind», meint Eric Turkheimer, Co-Autor der Studie. «Ein verbessertes Umfeld hilft der Entwicklung.»

## Unsere Exkremente als Goldgrube?

pte. Was unsere Haushalte über die Toiletten verlässt, ist eine potenzielle Goldmine für den, der eine Möglichkeit der Verarbeitung findet. Laut Kathleen Smith von der U.S. Geological Survey können Chemikalien, die im Bergbau eingesetzt werden, Metalle aus den menschlichen Ausscheidungen herauslösen. Wissenschaftler präsentierten die Ergebnisse ihrer Versuche mit Abwässern von Gemeinden in den Rocky Mountains. Haushaltsprodukte wie Waschmittel oder Sonnenschutzmittel enthalten Nanopartikel aus Metall. Rohrleitungen können Silber abwerfen. Manche alkoholische Getränke enthalten sogar winzige Mengen an Gold. Die Wissenschaftler fanden bei Tests tatsächlich Mengen an Gold, die es bei Gestein wert wären, abgebaut zu werden. Die Forschungsergebnisse wurden im Fachmagazin «Environmental Science and Technology» veröffentlicht.

## Kein Klimawandel auf dem Mars

pte. Eine Klimaerwärmung findet auf dem Mars trotz schmelzender Polkappen nicht statt. Zu diesem Ergebnis ist eine Studie der University of Arizona gekommen. Die Löcher, die an einen Schweizer Käse erinnern, sind vielmehr Teil eines natürlichen Zyklus und stellen keinen Hinweis auf eine aussergewöhnliche Erwärmung dar. Die Vertiefungen waren erstmals 1999 festgestellt worden.

# Fitnesscenter visieren kleine Kunden an – sogar 2-Jährige

**GESUNDHEIT** Viele Kinder bewegen sich heute zu wenig. Deshalb werden sie von Eltern ins Fitnesscenter geschickt. Muss das wirklich sein?

Gregory (5) formt seine Hände wie ein Boxer zu Fäusten, trippelt erst und dreht dann wild ein paar Runden in der Halle, dort, wo sich sonst die Erwachsenen zu Pilates oder Bodyattack quälen. Doch als Solène (4) und ihr Bruder Leo (2) den Anweisungen von Trainerin Julia Glauser lauschen, ist er sofort dabei. Er hüpfert und tanzt vergnügt zur Musik mit. Bewegung ist hier alles. Schliesslich heisst das Fitnessprogramm «Born to Move», das hier für Kinder ab 2 Jahren angeboten wird.

Kinder im Fitnesscenter? Soll der Fitnesswahn nun auch sie anstecken? «Nein, wir stellen vielmehr fest, dass sich die Kinder heute viel zu wenig bewegen», erklärt Instruktorin Julia Glauser. Seit einem halben Jahr bietet das Fitnesscenter im Bernaqua in Bern als eines der ersten in der Schweiz

«Born to Move» an. Bei diesem Programm von Les Mills, dem neuseeländischen Fitnessausbildungsinstitut, sollen die Kinder neue, spielerische Bewegungen altersgerecht und mit sportwissenschaftlichem Hintergrund ausprobieren und ihre Koordination, Kraft und Ausdauer trainieren können. Als eine andere Form des Muki-Turnens oder als Fortsetzung des Babyschwimmens sieht es Glauser. «Aber ohne die Eltern.»

## Nutzen oder reiner Kommerz?

Während in den USA das Geschäft mit Kinderfitnessprogrammen schnell wächst, ist der ganz grosse Run auf das neue Angebot hierzulande noch ausgeblieben. Ist es aber überhaupt nötig, dass Kinder von 2 bis 16 Jahren bereits ins Fitnesscenter müssen? Oder steht primär der kommerzielle Gedanke dahinter? Schliesslich kostet ein Zehnerabo von «Born to Move» mindestens 320 Franken. Ein paar Stunden im Wald herumtoben hingegen gibt es gratis und franko. «Die Bewegungsarmut unserer Jugend ist eine der grössten Herausforderungen unserer Zeit», sagt allerdings Kinder- und Jugendpsychologe Urs Kiener bei der Pro Juventute.



Keiner zu klein für Fitnessprogramme. Oder doch?

Getty

Noch vor zwei Generationen war es völlig normal, dass man sich zwischen Hunger und Essen auch mal bewegte, dass Kinder auf Bäumen herumkletterten und sie nicht – wie heute oft üblich – in die Schule gefahren wurden. «Heu-

te geht das leider immer mehr verloren, weil viele Kinder nicht mehr vorgelebt bekommen, dass man sich regelmässig bewegen muss», sagt Kiener. Eine Folge: Die Zahl übergewichtiger Kinder steigt.

## Zu wenig Bewegung

Noch gefährlicher als Übergewicht sei in der Tat zu wenig Bewegung, schreibt auch der Arzt Urs Eiholzer im Buch «Kraft für Kids – Kinder brauchen Bewegung». Dass nun Fitnesscenter den Nachwuchs im Visier haben, findet deshalb Psychologe Kiener grundsätzlich eine gute Sache. «Alle Anstrengungen, die die Bewegung unserer Kinder fördern, sind wichtig.»

Genügend Bewegung ist auch für Marco Hüttenmoser von der Fachstelle «Kind und Umwelt» in Muri AG der Schlüssel für eine gute Entwicklung. «Aber nicht mit Hilfe von Fitnessprogrammen!» Eine gesunde motorische Entwicklung habe wesentlich mit genügend Aussenraum zu tun. Doch dieser werde für Kinder immer kleiner. «Kinder müssen Räume haben, die sie selbstständig erreichen können, dann sind sie von sich aus motiviert, draussen zu spielen.» Dort lernen sie automatisch

all das, was sonst mit Förder- und Fitnessprogrammen erreicht werden soll.

## «Verhäuslichte» Kindheit

Als Hauptursache für den Bewegungsmangel bezeichnet Hüttenmoser die heutige «verhäuslichte» Kindheit. Der Lebensraum der Kinder werde immer mehr von aussen nach innen verlagert. «Der Grund: Die Aussenräume sind von Autos verstellt, und die Eltern haben heute ein zum Teil durchaus berechtigtes Sicherheitsbedürfnis.» Verdichtetes Bauen sieht er als eine wirksame Möglichkeit, den Aktionsradius der Kinder wieder zu vergrössern. Einfamilienhaus-siedlungen hingegen seien schlecht für die Entwicklung der Kinder, weil sie keine gemeinsamen Räume mit anderen Kindern zur Verfügung hätten.

Inzwischen sind die Kinder im Bernaqua auf Schatzsuche. Sie springen mit Julia Glauser über Stock und Stein, kriechen durch den dichten Dschungel und müssen vor den wilden Tieren fliehen – sodass sie ganz ausser Atem kommen. Nur Kaspar (5) schaut etwas skeptisch drein und meint: «Ich will lieber draussen spielen.»

SILVIA SCHAUB  
wissen@luzernerzeitung.ch