

## Stören Handys Herzschrittmacher?

daeb. Die elektromagnetischen Felder in der Nähe von Handys oder Hochspannungsleitungen können im Einzelfall die Funktion von Herzschrittmachern oder implantierbaren Kardioverter-Defibrillatoren (ICD) stören. Dies zeigen Studien, die auf der Fachtagung in Mailand vorgestellt wurden, wie das Deutsche Ärzteblatt berichtet. Gerätehersteller und die US-Aufsichtsbehörde FDA raten Trägern von Herzschrittmachern und ICD zu einem Sicherheitsabstand von 15 bis 20 cm zwischen dem Implantat und dem Mobiltelefon.

Diese Warnung beruht allerdings auf Studien, die vor zehn Jahren an

## KALEIDOSKOP

Herzschrittmachern durchgeführt wurden. Damals gab es noch keine Smartphones, und der Mobilfunkstandard war das GSM-Band. Inzwischen haben «Galaxies» und «iPhones» die früheren Handys verdrängt, und telefoniert wird zunehmend über UMTS und LTE. Auch bei den medizinischen Implantaten ist die Entwicklung nicht stehen geblieben. Viele Patienten tragen ICDs und Herzschrittmacher mit komplexen und auch besseren Einstellungsmöglichkeiten.

## Nüsse verlängern das Leben

daeb. Ob Baum- oder Erdnüsse: Sie sind offenbar gesund. Gemäss der jüngsten Untersuchung im «International Journal of Epidemiology» können bereits 10 Gramm am Tag ausreichen, um verschiedene Risiken zu senken. Forscher der Universität Maastricht präsentieren



eine Studie mit 120 852 Männern und Frauen im Alter von 55 bis 69 Jahren, die 1986 zu ihren Ernährungsgewohnheiten und ihrem Lebensstil befragt worden waren. Seit 1986 sind 8823 Teilnehmer gestorben. Nussliebhaber waren in dieser Gruppe unterrepräsentiert.

Wer regelmässig Nüsse isst, hat laut der Studie ein um 23 Prozent vermindertes Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre zu sterben. Nussliebhaber starben zu 17 Prozent seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zu 15 Prozent seltener an Krebs. Zudem gibt es 29 Prozent weniger Atemwegserkrankungen. Zu betonen ist wie immer bei solchen Studien, dass möglicherweise weitere Lebensstilfaktoren zu dieser Wirkung beitragen. Einen kausalen Zusammenhang zwischen Nusskonsum und längerem Leben beweist die Studie nicht.

# Schon sein Anblick beruhigt

**KRAUT** Ob in der Provence oder auf dem heimischen Balkon: Lavendelduft sorgt für Erholung. Die Pflanze wirkt in erster Linie beruhigend und schlaffördernd, hat aber weitere wunderbare Wirkungen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR  
wissen@luzernerzeitung.ch

Viel Sonne und einen trockenen, wasserdurchlässigen Boden, mehr braucht der Lavendel nicht. Schliesslich entstammt er den Küstenregionen des Mittelmeers. Benediktiner sollen die Pflanze in den Norden gebracht haben, und hier zeigte sie sich als winterhart – sofern genug Schnee fällt, der sie vor Frost schützt. Heute ist Lavendel nicht nur in Klostersgärten zu sehen, sondern in vielen Privatgärten und auf Balkonen und Terrassen.

Lavendel (*Lavandula angustifolia*) ist auffällig schön anzusehen. Bereits sein Anblick scheint beruhigend zu wirken. Trotzdem soll er erst spät als Heilkraut genutzt worden sein. Erwähnt ist er erst bei Hildegard von Bingen, also im 12. Jahrhundert. Sie beschreibt ihn als wärmend und trocknend. Ihn einzunehmen, davon rät sie noch ab.



Später wird den Lavendelblüten von verschiedenen Autoren Heilkraft bei einer ganzen Liste von Beschwerden zugeschrieben.

### Selbst gemachter Lavendeltee

Machen wir uns einfach einmal einen Tee. Dazu übergiessen wir pro Tasse ein bis zwei Teelöffel Lavendelblüten. Diese Blüten holen wir aus dem eigenen Garten: Am besten, wenn sie kurz vor der vollen Entfaltung stehen und früh am Morgen. Da sind sie voller ätherischer Öle. Es lassen sich auch die getrockneten Blüten aus der Apotheke verwenden. Wir übergiessen sie mit heissem Wasser und lassen sie fünf bis zehn Minuten ziehen. Besonders schön: Nehmen Sie ein Teeglas, so sehen Sie, wie wunderbar blau dieser Tee am Anfang aussieht. Das liegt daran, dass zunächst der Farbstoff, also das Blau der Blüten, ins Wasser kommt, und die anderen Wirkstoffe erst nach und nach, bis das Gebräu goldbraun geworden ist.

Dieser Tee wirkt gegen Blähungen und nervöse Magen-Darm-Beschwerden, und er fördert den Appetit. Spannend ist die Wirkung auf den Geist: Lavendeltee beruhigt. Wer nervös ist oder von Ängsten oder Unruhe geplagt, darf morgens und mittags eine Tasse trinken. Auch am Vortag einer Prüfung oder eines wichtigen Ereignisses empfehlen sich ein, zwei Tassen davon. Wem es schwerfällt einzuschlafen, macht sich vor dem Zubettgehen eine Tasse und trinkt sie in ruhigen, kleinen Schlucken. Der Schlaf soll dann angenehm und ruhig werden. Wer viel auf Reisen ist –



Ob Tee, Öl oder Blütenbad: Lavendel hilft.  
Getty

Stichwort Jetlag – kann einmal versuchen, Zeitverschiebungen mit Lavendeltee auszugleichen. Eine Tasse gleich nach der Ankunft im fernen Land kann Einschlafstörungen reduzieren.

### Weshalb Lavendel wirkt

Woher holt der Lavendel diese Wirkung? Zu seinen Wirkstoffen gehören Gerbstoffe wie Rosmarinsäure, enthalten sind auch Hydroxycumarine, die die Blutgerinnung etwas hemmen können.

Besonders hervorzuheben ist das ätherische Öl mit den Hauptbestandteilen Linalylacetat und Linalool. Dabei soll vor allem das Linalylacetat beruhigend wirken. Dieses Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus den blühenden Rispen und Stängeln hergestellt.

Das Lavendelöl lässt sich sowohl innerlich wie äusserlich anwenden. Nimmt man es innerlich, wirkt es wie der Tee. Dazu gibt man bis zu vier Tropfen in etwas Wasser oder auf ein

Stück Würfelzucker. Einige sagen, es helfe auch bei Migräne, Krämpfen und Asthma bronchiale. Wer schwanger ist, verzichtet auf Lavendel, denn Lavendel stimuliert den Uterus.

### Über die Nase fürs Baby

Auch über die Nase hilft der Lavendel. Ein paar Tropfen Lavendelöl auf das Kopfkissen geben oder den Kopf auf ein mit Lavendelblüten gefülltes Kissen legen, und schon schlafen unruhige Babys einiges besser. Erwachsenen geht es ebenso. Nicht umsonst wird Lavendel in der Aromatherapie verwendet, um zu beruhigen, auszugleichen und die Stimmung aufzuhehlen.

Als Tinktur wird Lavendel in der Phytotherapie West-TCM verwendet, meistens in individueller Kombination mit anderen Kräutern. Diese europäische Art der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM entdeckt im Lavendel eine Vielzahl von Wirkungen. Dabei sieht sie «Shen/Geist beruhigen» als Hauptwirkung, und so wird Lavendel Teil von Tinkturen gegen Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit, Nervosität, Restlosigkeit und sogar gegen zwanghafte Gedanken.

### Einreibungen und Bäder

Zur äusserlichen Anwendung gehören Einreibungen und Bäder. Für ein Vollbad werden etwa 30 Tropfen Lavendelöl benötigt; alternativ können auch etwa 50 Gramm frischer Blüten verwendet werden, die zunächst mit einem Liter heissen Wassers übergossen werden. Nach fünf bis zehn Minuten kann dieser Ab-sud ins Badewasser abgeseiht werden. Ob mit Öl oder Blüten, dieses Bad soll bei Erschöpfung, Nervosität und Muskeltäter helfen und dank der antiseptischen Eigenschaften des Lavendels die Haut desinfizieren. Studien zeigen, dass er sogar bei Haut- und Nagelpilz Linderung bringen kann.

### Hilfreich bei Insektenstichen

In der Balneotherapie, der Bäderkur, werden Lavendelbäder bei Kreislaufstörungen verschrieben. Und wie angenehm dieses Bad ist, vor allem bei Verspannungen und Erschöpfung: Der Duft beruhigt und besänftigt, der Alltag verschwindet hinter einem Feld blühenden Lavendels. Übrigens: Kleinflächig lässt sich das Öl auch bei Insektenstichen anwenden. Bei Verbrennungen kann es helfen, das ätherische Öl aufzutragen.

Zum Einreiben, etwa bei rheumatischen Beschwerden und Gicht, nimmt man entweder reines Lavendelöl oder man mischt es mit einem Trägeröl. Wer etwa Jojobaöl mag, vermischt 100 Milliliter davon mit 30 Tropfen Lavendelöl. Das hilft gleichzeitig bei gereizter und trockener Haut. Oder man besorgt sich eine Lavendel-Lotion in der Apotheke.

### Zum Würzen und als Glace

In der Küche? Experimentierfreudige würzen zum Beispiel Geflügel oder Saucen mit den Blättern des Lavendels. Die Blüten lassen sich trotz ihrer leicht wärmenden Eigenschaften auch erfrischenden Sommertees begeben. Und selbst diejenigen werden sich überraschen lassen, die schon einige Gaumenfreuden gewohnt sind: mit selbstgemachtem Lavendel-Glace.

### 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

# Warum Jugendliche ungeduldiger sind als Erwachsene

**NEUROLOGIE** 20 Euro jetzt oder 50 in einem Monat? Für Jugendliche ist der Fall häufig klar. Sie nehmen 20. Jetzt. Eine neue Studie zeigt die Gründe.

US-amerikanische und deutsche Forscher haben herausgefunden, dass die Ungeduld von Jugendlichen sowohl mit einer Veränderung von Gehirnstrukturen als auch von deren Funktionen

einhergeht. Für ihre Studie liessen sie 50 Versuchspersonen im Alter zwischen 8 und 25 Jahren eine Entscheidungsaufgabe lösen. Sie mussten sich entscheiden, ob sie schnell einen kleineren Geldbetrag erhalten oder aber auf einen grösseren Betrag länger warten wollten. Während der Entscheidungsaufgabe wurden die Aktivität der bei Entscheidungen aktiven Hirnregionen sowie deren strukturelle Verbindungen untereinander im Magnetresonanztomografen (MRT) gemessen.

Die Ergebnisse zeigen, dass es den Jugendlichen schwerfiel, auf den grös-

seren Betrag zu warten. Den Grund lieferten MRT-Bilder. Die beiden Bereiche, die bei Entscheidungen aktiv werden, sind bei Jugendlichen noch nicht so stark miteinander verbunden, wie es bei Erwachsenen der Fall ist.

### Mehr im Hier und Jetzt

Dabei handelt es sich zum einen um den sogenannten dorsolateralen präfrontalen Kortex. Dieser wird unter anderem aktiv, wenn es um Zukunftsplanungen geht. Der andere involvierte Hirnbereich ist das Striatum, das Teil des Belohnungssystems ist. Aufgrund

der schwächeren Verbindung zwischen den Bereichen ist der Einfluss des «Bereichs Zukunftsplanung» auf das Belohnungssystem in der Jugend eher gering. Somit sind grössere Belohnungen, die in der Zukunft liegen, für Jugendliche weniger attraktiv.

«Es ist nicht so, dass Jugendliche keine Zukunftspläne haben, aber sie sind bei Entscheidungen einfach mehr im Hier und Jetzt», schreiben die Autoren. Die Jugend ist eine Trainingszeit für das Gehirn. Mit zunehmendem Alter wird die Verbindung zwischen den Gehirnbereichen dann stärker. Jugendliche

lernen somit erst im Laufe der Zeit, ihre Geduld besser zu kontrollieren und vorausschauender in die Zukunft zu blicken. Trotzdem solle man Jugendlichen die Entscheidungen nicht komplett abnehmen, denn das Gehirn lernt von den Fehlern. Man könne die Jugendlichen aber immer wieder an ihre Zukunftsziele erinnern. Die Studie ist in der Fachzeitschrift «Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA (PNAS)» veröffentlicht worden.