

Zugvögel auf der Rigi beobachten

red. Zurzeit überqueren wieder Millionen von Zugvögeln die Schweiz auf ihrem Weg nach Süden. Dieses Naturspektakel können Interessierte am nächsten Wochenende, 3. und 4. Oktober 2015, auf der Rigi im

KALEIDOSKOP

Beisein von Fachpersonen mitverfolgen. Birdlife Luzern lädt die Bevölkerung anlässlich des 22. Euro-Birdwatch zur Beobachtung des herbstlichen Vogelzuges ein.

Der Beobachtungs- und Informationsstand befindet sich bei der Alp Schild entlang des Panoramaweges von Rigi Kaltbad nach Rigi Scheidegg. Er ist ab den Bahnstationen Rigi Kaltbad und Wölfertschen First markiert und in einem einfachen, rund



halbständigen Spaziergang erreichbar. Geöffnet ist er an beiden Tagen von 8 bis 16 Uhr. Am Beobachtungsstand erwarten Fachleute mit guten Feldstechern und Fernrohren Interessierte, um mit ihnen den faszinierenden Vogelzug zu beobachten und über spannende Fakten zu den einzelnen Arten und ihren Zugrouten zu informieren

Einige Vögel haben eine Strecke von mehreren tausend Kilometern vor sich, bis sie in ihren Winterquartieren ankommen. Nicht nur Distanzen und Witterung, sondern auch menschliche Aktivitäten beeinträchtigen die Zugvögel: Gemäss einem Bericht von Birdlife International werden im Mittelmeerraum jährlich rund 25 Millionen Zugvögel illegal getötet, sehr häufig betroffen ist die **Singdrossel (Bild)**. Viele davon werden als Nahrung verkauft, oft gilt die Jagd aber auch als Sport oder Hobby. Ein Ziel des diesjährigen EuroBirdwatch ist es deshalb, auf die gravierenden Auswirkungen dieser Jagd aufmerksam zu machen. Mehr unter www.birdlife.ch

ANZEIGE

HÜSLER NEST AM MÜHLENPLATZ



Die Kraft liegt in der richtigen Nachtruhe.

Ein HÜSLER NEST ist viel mehr als nur ein Bett. Es ist ein Ort der Erholung und des regenerierenden Schlafes - es ist eine Bereicherung im Alltag.

Der Mensch fühlt sich in natürlicher Umgebung wohl und aufgehoben. Dabei haben wir höchste Ansprüche an die Qualität. HÜSLER NEST - aus Respekt vor der Natur, für eine unvergleichlich wohlige Nestwärme und einen einzigartigen natürlichen Schlaf. Besuchen Sie uns an der Messe:

BAUEN WOHNEN

1. - 4. Oktober 2015

Allmend, Halle 3 Stand B 24

Profitieren Sie von interessanten Messe-Konditionen.

HÜSLER NEST AM MÜHLENPLATZ
041 494 08 88
www.am-muehlenplatz.ch

Er wirkt wie eine kleine Sonne

NATUR Die Pflanze ist eines der ältesten Heilmittel. Trotzdem ist der Alant in Vergessenheit geraten. Jetzt ist die beste Zeit, das zu ändern.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Schon im Frühling hätte man seine Wurzeln ernten können. Doch jetzt, nach der Blüte, ist der Gehalt an Wirkstoffen am höchsten. Zu finden ist die Pflanze, die ursprünglich aus Kleinasien kommt, an eher feuchten und halbschattigen Orten: in Hecken, ufernahen Gebüschern und an Waldrändern. Und da ist man überrascht, wenn man sie erblickt. Denn ihre gelbe Blüte mit den strahlenförmigen Blütenblättern lächelt einen an wie die Sonne.

Inula helenium, der botanische Name, nimmt wohl Bezug auf Helena, die griechische Göttin, oder sogar auf die vorgriechische minoische Vegetationsgöttin Helene. Ihren Tränen soll der Alant entwachsen sein. Paracelsus hat ihn schon empfohlen, gegen eine Vielzahl von Beschwerden: Husten, Krämpfe, Blähungen. Auch wenn die Zähne sich lockern, soll Inula helfen. Im Mittelalter wurde Inula gegen die Pest eingesetzt. Hildegard von Bingen, Bock und Hecker sahen im Alant vor allem ein Mittel gegen Lungenleiden.

Vor allem als Tee

In der traditionellen europäischen Naturheilkunde wird Alant vor allem als Abkochung bzw. Tee eingenommen, morgens, mittags und abends: Einen Teelöffel getrocknete Alantwurzeln aus der Apotheke mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Nach sechs Wochen sind vier Wochen Pause zu empfehlen. Dieser Tee kann bei Erkältungen, Bronchitis und Keuchhusten eingenommen werden wie auch bei Menstruationsbeschwerden, Infektionen der Harnwege, Verdauungsbeschwerden und Kopfschmerzen.

Vielleicht kocht man gerade etwas mehr Alant ab und nutzt diese Abkochung nicht nur als Tee, sondern auch für Waschungen: Man taucht einen Lappen darin und wäscht damit Hautstellen, die von Ausschlägen, Geschwüren oder Pickeln betroffen sind. Für Umschläge und Wickel taucht man ein Baumwolltuchlein in der Abkochung, wringt es so aus, dass es nicht mehr tropft, legt es auf die betreffende Stelle und wickelt ein Wolltuch darum, damit es sitzt. Nach mindestens einer Stunde, besser nach einer Nacht, kann man den Umschlag wieder abnehmen.

Geradezu als Allheilmittel wurde im Mittelalter der Alantwein verwendet: Für



Der Alant gilt schon seit Jahrhunderten vor allem als schleimlösend, nicht nur in den Atemwegen. Getty

einen Liter übergiesst man 50 Gramm Alantwurzeln mit einem Liter Weisswein. Diese Mischung lässt man für eine bis sechs Wochen verschlossen stehen, am besten in einem Glasgefäss, zum Beispiel einem leeren Konfitürenglas. Danach seigt man die Mischung ab und füllt den Wein in eine dunkle Flasche. Obwohl es ein Wein ist, sollte man ihn nicht aus Weinkelchen, sondern aus Schnapsgläschen trinken, eines bis höchstens drei pro Tag.

Vorsicht vor Allergien

In Tschechien und Russland wurde Alant gegessen, das sollte bei Asthma helfen. Und wer auf Reisen ging, ass ebenfalls etwas gezuckerten Alant als Schutz gegen «unreine Luft». Damit meinte man vielleicht das, was man erst später entdeckte: Bakterien und Viren. Geraten wurde, deutlich mehr Zucker als Alant zu sich zu nehmen. Denn Alant kann allergische Reaktionen hervorrufen, und überdosisiert kann er Erbrechen,

Durchfall, Krämpfe und Lähmungserscheinungen bewirken. Alant sollte also nur unter Aufsicht eingenommen werden, zum Beispiel eines Naturheilpraktikers. Wer schwanger ist, sollte ganz darauf verzichten.

Werden Krebszellen abgetötet?

Diese Nebenwirkungen liegen an Wirkstoffen, die früher als Helenin oder Alantkämpfer bezeichnet wurden: an den Alantolactonen. Das ist eine pflanzenspezifische Untergruppe der Sesquiterpenlactone, mit denen sich der Alant gegen Bakterien, Pilze, Würmer und andere Parasiten schützt. Einige dieser Alantolactone sind für die Forschung interessant: Ihre entzündungshemmende Wirkung wird untersucht; auch der Hypothese wird nachgegangen, dass sie Krebszellen abtöten können.

Ein weiterer wichtiger Wirkstoff ist Inulin, ein Kohlehydrat, das dem Fruchtzucker ähnlich ist. Inulin hat aber keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel

und kann deshalb gut von Diabetikern verwendet werden. Ebenfalls soll sich Inulin besonders gut auf die Darmflora auswirken. Ob Inulin zur Prävention von Darmkrebs wirksam ist, wird untersucht. Auch soll Inulin helfen, Calcium besser aufzunehmen, was besonders für die Osteoporose-Prophylaxe wichtig ist.

Aufgrund seiner schleimlösenden Wirkung ist Alant Bestandteil von manchen Hustensäften. Wie der Wirkmechanismus genau ist, ist jedoch noch nicht geklärt. Die Vermutung ist, dass die ätherischen Öle schleimlösend und auswurfördernd wirken.



Schon in seiner Verwendung in der europäischen Naturheilkunde ist seine Wirkung auf Beschwerden, die wie Bronchitis mit Schleim zu tun haben, zu ersehen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht Schleim neben der Stärkung der Energie Qi als wichtigstes Thema des Alant.

Gegen allgegenwärtigen Schleim

Für die TCM gibt es nämlich nicht nur den sichtbaren Schleim, der die Atmungsorgane beeinträchtigt, sondern auch unsichtbaren Schleim: Zum Beispiel führt Schleim in den Gelenken zu Rheuma und Gicht, in der Gallenblase oder den Nieren zur Bildung von Steinen, im Gefässsystem zu Arteriosklerose, unter der Haut zu Lipomen, Knötchen und Fibromen. Auch der Geist kann verschleimt sein, und das kann zu mentalen Störungen führen. Aus TCM-Sicht sind sogar die meisten Tumore aus Schleim entstanden, Herzprobleme und Schlaganfall in den meisten Fällen ebenfalls. Und woher kommt aus TCM-Sicht dieser Schleim? Er entsteht durch Nässe und Feuchtigkeit und durch eine entsprechende Fehlernährung.

Alant wirkt wie eine kleine Sonne wärmend auf Milz, Lunge, Magen, Leber, Herz und Niere. Dabei löst sich der Schleim, Beschwerden werden gelindert. Von grosser Bedeutung ist, dass Alant durch sein Inulin die Verdauung unterstützt: Für die TCM ist eine geschwächte Verdauung Mitursache von Schleimbildung.

Wer Alant nehmen möchte, macht das am besten nicht auf eigene Faust, sondern unter Aufsicht eines TCM-Therapeuten. Je nach Diagnose wird er eine individuelle Tinktur vorschlagen.

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»: www.heilpraktikerschule.ch

Immer mehr Kinder werden kurzsichtig

AUGEN Experten erwarten einen deutlichen Anstieg in der Kurzsichtigkeit bei Kindern. Und zwar weltweit.

daeb. Augenärzte beobachten derzeit überall eine deutliche Zunahme der Kurzsichtigkeit (Myopie). Die Gründe liegen offenbar in veränderten Spiel- und Freizeitaktivitäten, einer stärkeren Nutzung mobiler Elektronikgeräte sowie intensivem Lernen in zu dunklen Räumen.

90 Prozent Kurzsichtige in China

«Besonders die asiatischen Länder sind von dem unscharfen Sehen in die Ferne betroffen», erklärte Karl Ulrich Bartz-Schmidt, Ärztlicher Direktor der Universitäts-Augenklinik Tübingen, im Vorfeld des Jahreskongresses der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG). So

seien etwa in China in manchen Regionen bis zu 90 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen kurzsichtig. In Deutschland beträgt der Anteil derzeit 35 bis 40 Prozent.

Neben regelmässigen Aufenthalten im Freien könne eine reduzierte Nutzung von Smartphone, Tablet und Co. das Sehvermögen junger Menschen schonen. «Eltern sollten die Online-Nutzung ihrer Kinder deshalb kontrollieren und gegebenenfalls dosieren», rät Wolf Lagrèze, Leitender Arzt an der Universitäts-Augenklinik Freiburg.

Auch Schutz vor Übergewicht

Aktuellen Schätzungen zufolge sind in Deutschland 10 Prozent der Dreijährigen und 50 Prozent der Achtjährigen regelmässig online. «Zusammengefasst lautet die wichtigste Empfehlung: mehr Spielplatz, weniger Smartphone», so Lagrèze. Zumal dieses Freizeitverhalten noch weitere positive Effekte habe - es verbessere die Stimmung und schütze vor Übergewicht.

Suizide an «beliebten» Orten sind vermeidbar

SUIZID Die Zahl der Selbsttötungen kann durch bauliche Massnahmen an «Hot Spots» gesenkt werden.

daeb. Jede grössere Stadt hat Gebäude, Brücken oder andere markante Punkte, die Menschen mit Suizidabsichten magisch anziehen. Und nichts, so scheint es, kann die Menschen von ihrem Vorhaben abhalten. In Wirklichkeit reichen oft bereits einfache Massnahmen aus, um die Zahl der Selbsttötungen an diesen Orten zu vermindern. Dies zeigen die Erfahrungen, die an 18 Orten gesammelt wurden.

Jane Pirakis von der Universität Melbourne hat die Daten zusammengefasst und in «Lancet Psychiatry» veröffentlicht. Sie unterscheidet drei Kategorien von Interventionen. Bei der ersten handelt es sich um Mass-

nahmen, die den Zugang zum «Hot Spot» einschränken. Dies konnte ein Zaun oder ein Geländer sein, oder auch die Absperrung von Wegen. Diese Barrieren, die die Ausföhrung der Tat behindern, haben an den «Hot Spots» die Zahl der Suizide um 91 Prozent gesenkt.

Ausweichen auf andere Orte?

Die zweite Kategorie umfasst Hinweisschilder oder Telefone, mit denen den Suizidwilligen eine sofortige psychologische Beratung vermittelt wird. Auch hiermit haben viele Städte gute Erfahrungen gemacht. Pirakis ermittelte etwa eine Halbierung der Anzahl der Suizide. Eine ähnlich gute Prävention erzielten Überwachungskameras oder die Verstärkung des Personals.

Die Studien haben allerdings nicht untersucht, ob die Suizidrate in den Städten insgesamt zurückgegangen ist. Es ist durchaus möglich, dass die Suizidwilligen auf andere Orte ausweichen. Die Städte müssen deshalb damit rechnen, dass sich neue «Hot Spots» bilden.