

Ein gutes Mittel bei Rheuma wie Grippe

HEILKUNDE Ihre Zweige haben in Kirchen den Palmzweig ersetzt, ihre Blütenkätzchen sind Vorboten des Frühlings. Und Tee und Extrakt ihrer Borke lindern Schmerzen: Die Weide wird seit alters als Heilpflanze genutzt.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Schon jetzt im März beginnen einige der über 400 Weidenarten zu blühen. Im April ist es schliesslich für die *Salix nigra* so weit – dann entfalten sich ihre Blüten. Diese Weidenart kommt hauptsächlich in Amerika vor und wird auch Amerikanische Schwarzweide genannt. In der Naturheilkunde werden vor allem Schwarzweide und Silberweide genutzt. Die Silberweide oder *Salix alba* ist in Europa heimisch und steht derzeit auch kurz vor dem Blühen. Im Frühling kann man ihre Borkenrinde trocknen, und auch ihre jungen Blätter lassen sich nutzen. Nicht zuletzt wären da natürlich die Weidenkätzchen, also ihre Blüten.

Bei Gelenkentzündung und Fieber

Ursprünglich kommt die Weide aus Mittel- und Südeuropa, und so haben schon die Heilkundigen des Altertums diese Pflanze genutzt. Hippokrates (460–377 v. Chr.) sprach ihr kühlende Wirkung zu und liess bei Gelenkentzündungen und fiebrigen Erkrankungen Weiden-Aufgüsse verschreiben. Und im ersten Jahrhundert beschrieb Dioskurides sowohl Blätter, Früchte, Rinde wie auch den Saft der Weide als hilfreich bei Verdauungsproblemen. Als Mittel zur



Die Weide wächst oft direkt im Wasser, mitten in Fluss- und Seeufern. Ihren Produkten wird kühlende Wirkung zugeschrieben.

PD

Damals gab es weder analytische Chemie noch moderne Pharmakologie. Man betrachte also die Pflanze selber und schliesse auf ihre Wirksamkeit und ihren Nutzen. Sicherlich eine etwas gewagte Vorgehensweise, doch schauen wir uns die Weide einmal an.

Weidenkörbe und Hexenbesen

Sie steht fest in feuchter Erde, ihre Wurzeln durchdringen die Umgebung und geben ihr Halt: Viele Weiden wachsen direkt im Wasser, mitten in Fluss- und Seeufern. Die einen sind gross, bis zu 30 Meter hoch, andere wieder sehr klein – auch die Form der Blätter kann sehr unterschiedlich sein. Ihre Äste sind ausgesprochen biegsam: Der Name «Weide» stammt vom althochdeutschen Wort für biegsam, «wīda». Sie sind so biegsam, dass man sie gut zu Körben verflechten kann. Übrigens sollen auch die Hexen ihre Besen aus Weidenruten gemacht haben.

Doch zurück zur Signaturenlehre. Die Schlussfolgerung zur Weide könnte sein: Die Weide hilft bei Problemen mit Wasser auf eine sehr unterschiedliche Wei-

se – sie mag das Kühlende, sie gibt Halt und hat vielleicht auch etwas Beruhigendes. Probleme mit Kälte, Wasser und Feuchtigkeit sind typische Rheumapro-

Die Weide soll auch helfen, Groll zu überwinden.

bleme. Nun kommt Rheuma in vielen unterschiedlichen Formen vor. Den meisten gemein sind Hitze, gerötete Haut, Schwellungen, Funktionseinschränkungen und Schmerz. Hier kommt die kühlende Wirkung der Weidenprodukte gerade recht.

Berühmt ist auch die schmerzstillende Wirkung der Weidenborke, und tatsächlich ist das Schmerzmittel Aspirin ursprünglich aus Salicin – *Salix* – gewonnen. Aus Salicin entsteht in der Leber Salicylsäure. Diese lindert Schmerzen, senkt Fieber und hemmt Entzündungen. Genau deswegen sind Mittel

aus Weidenrinde bei rheumatischen Beschwerden hilfreich.

Die Borke soll sogar stärker wirken, als es ihrem Gehalt an Salicin entspricht. Wahrscheinlich, so die Vermutung, wegen einer synergistischen Wirkung: Andere Stoffe, die in der Borke enthalten sind, wirken noch mit. Bei diesen anderen Stoffen handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe wie die Flavonoide, also Farbstoffe, und weitere Phenolglykoside sowie Gerbstoffe.

Extrakte, Aufgüsse oder Bäder

Wer unter leichten bis mittelschweren rheumatischen Beschwerden leidet, mag seinen Arzt fragen, ob es statt Medikamenten vielleicht auch ein pflanzlicher Weidenrinden-Extrakt tue. Dieser Extrakt bringt Vorteile mit sich: Er soll breit wirken und kaum unerwünschte Wirkungen haben. So wird die Magenschleimhaut nicht gereizt, auch die Blutgerinnung soll weniger bis gar nicht gehemmt werden. Allein die Gerbstoffe können zu Übelkeit oder Magendruck führen. Während der Schwangerschaft soll auf Mittel, die Weide enthalten,

verzichtet werden – und auch bei einer Überempfindlichkeit gegen Salicylate.

Neben den Extrakten sind Aufgüsse eine gute Möglichkeit, Fieber zu senken sowie Schmerzen und Entzündungen zu lindern. Die Gerbstoffe machen einen Einsatz bei Magen-Darm-Beschwerden, Durchfällen und Neuralgien sinnvoll.

Für einen Weidenrindentee gibt man einen Teelöffel fein geschnittener Weidenrinde (*Cort. Salicis*), das entspricht 3,5 Gramm, in einen Viertelliter kaltes Wasser. Langsam erhitzt man diese Mischung, bis sie siedet, seigt ab und trinkt in kleinen Schlucken. Über den Tag kann man sich zwei bis drei Tassen zubereiten. Dieser Tee beziehungsweise Aufguss wird in der europäischen Volksmedizin bei vielen Indikationen verwendet: als Fiebermittel, gegen Rheuma, gegen Gicht, bei Entzündungsschmerzen, bei Grippe, bei Zahnschmerzen.

Es lässt sich auch ein Bad zubereiten. Zu erwarten ist eine antiseptische und adstringierende Wirkung – bei schlecht heilenden Wunden sowie bei übermäßigem Schwitzen. Für ein Vollbad benötigt man etwa 50 Gramm Weidenrinde (*Cort. Salicis*). Neben Tees verwendet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) Tinkturen: alkoholische Auszüge. Die TCM sieht die Borke der Weide als kalt: Sie wird eingesetzt, wenn es darum geht, gegen Hitze anzugehen.

Bei Kopfschmerzen und Durchfall

Die Weide trocknet ausserdem Nässe, und das macht sie zu einem sehr guten Mittel bei Kopfschmerzen, die auf «feuchter Hitze» beruhen, sowie bei chronischem Durchfall und Ödemen. Interessant ist, dass die Weide aus TCM-Sicht zudem hilft, den Geist zu beruhigen. Bei Schlaflosigkeit, die ihren Grund in unbefriedigender Sexualität hat, soll sie auch wirken: mit Weidenkätzchentee.

Die Weide ist auch eine der 38 Bachblüten. «Willow» soll helfen, Groll, Verbitterung und Ressentiments zu überwinden, sich von der Opferrolle zu verabschieden und das Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Schauen wir uns die Weide an, wie sie geduldig im Fluss steht, das Wasser an sich vorbeiziehen lässt und dieses Wasser dennoch benötigt. Scheint sie uns nicht zuzuflüstern, wir sollen uns zu ihr setzen, entspannen, die Gemüter kühlen? Vielleicht sollten wir das tun – und mit klarem Kopf weitergehen.

HINWEIS

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



**Kraut
des Monats**

Empfängnisverhütung empfahl er, Weidenblätter mit Pfeffer und Wein zu sich zu nehmen. Später wurde ein Tee aus Weidenblättern gegen sexuelle Übererregbarkeit empfohlen.

Vielleicht ist es sogar die Weide gewesen, die Paracelsus (um 1493–1541) zur Signaturenlehre inspiriert hat: aus der Erscheinung einer Pflanze zu erkennen, wie sie einem helfen kann.

Wer sich viel sonnt, lebt im Schnitt länger

GESUNDHEIT Ausgiebiges Sonnenbaden erhöht zwar das Hautkrebsrisiko, ist aber vielleicht wegen anderer, gesundheitsfördernder Wirkungen mit einer insgesamt höheren Lebenserwartung verbunden.

Es ist paradox: Wer sich oft und ausgiebig sonnt, hat erwiesenermassen ein höheres Risiko, an schwarzem Hautkrebs zu erkranken und an einem Melanom zu sterben. Andererseits bestätigt nun eine grosse schwedische Langzeitstudie, was schon frühere Auswertungen gezeigt haben: Verglichen mit den Sonnenanbeterinnen ist die Sterberate von Frauen, die sich nicht gerne der Sonne aussetzen, höher. Sie sind wohl weniger von Krebs betroffen, sterben aber eher an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Krankheiten.

Daten über 20 Jahre

Pelle Lindqvist vom Karolinska-Institut in Stockholm und seine Kollegen werteten Daten von 29 518 schwedischen Frauen aus, die zu Beginn der Studie zwischen 25 und 64 Jahre alt waren. Über einen Zeitraum von 20 Jahren dokumentierten die Mediziner sämtliche Sterbefälle. Um das Ausmass der Sonnenex-

position in jedem einzelnen Fall beurteilen zu können, beantworteten alle Teilnehmerinnen vier Fragen. 1. Wie oft sonnen Sie sich im Sommer? 2. Wie oft nehmen Sie auch im Winter Sonnenbäder, zum Beispiel bei Ferien in den Bergen? 3. Wie häufig nutzen Sie ein Solarium? 4. Wie oft im Jahr verreisen Sie zum Schwimmen und Sonnenbaden? Zusätzlich gaben die Frauen Auskunft über andere Aspekte ihres Lebensstils, insbesondere über den Tabakkonsum.

Wie die Ergebnisse zeigen, beruht die längere Lebenserwartung der Sonnenanbeterinnen auf einem geringeren Ri-

siko, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall oder anderen Krankheiten – ausser an Krebs – zu sterben. Insgesamt starben die Frauen, die sich am wenigsten der Sonne ausgesetzt hatten – das waren 5,8 Prozent aller Probandinnen – 0,6 bis 2,1 Jahre früher als die anderen.

Rauchen und Sonnenflucht

Erstaunlicherweise erwies sich das Rauchen als ähnlich starker Risikofaktor wie die extreme Sonnenflucht. «Für die Raucherinnen aus der Gruppe derjenigen, die sich am stärksten der Sonne ausgesetzt hatten, ergab sich nämlich

ein ähnlich grosses Sterberisiko wie für die Nichtraucherinnen, welche die Sonne gemieden hatten», sagt Pelle Lindqvist. Noch ein Indiz: 60-jährige Raucherinnen, die häufig sonnenbadeten, hatten eine um zwei Jahre längere Lebenserwartung als gleichaltrige Raucherinnen, die die Sonne mieden.

Da es sich um eine Beobachtungsstudie handelt, können die Ergebnisse keine ursächlichen Beziehungen nachweisen. Die Forscher vermuten aber, dass sich die durch starke Sonnenbestrahlung der Haut verstärkte Produktion von Vitamin D auf verschiedene Weise positiv auswirken könnte. Beispielsweise gebe es Hinweise darauf, dass häufiges Sonnenbaden das Immunsystem stärkt und die Gesundheit von Herz und Gefässen verbessert. Allerdings sei nicht auszuschliessen, dass auch ganz andere, von Vitamin D unabhängige Effekte der Sonnenbestrahlung von ursächlicher Bedeutung sind.

Keine Entwarnung

Die Forscher warnen auch davor, sich aufgrund der Erkenntnisse bedenkenlos der Sonne auszusetzen. Erst wenn Nutzen und Risiken des Sonnenbadens genauer abgewogen werden können, seien konkrete Empfehlungen zu Häufigkeit und Dauer möglich, schreiben die schwedischen Wissenschaftler im «Journal of Internal Medicine».

JOACHIM CZICHOS
wissen@luzernerzeitung.ch



Die Strahlkraft der Sonne kann tödliche Folgen haben, gleichzeitig aber auch lebensverlängernde.

Getty

ANZEIGE

1 Jahr sleepgreen – natürlich schlaf ich gut

Wie beschwingt sind Sie am heutigen Ostertag aus Ihrem Bett «gehüpft»? Die Natur hält für uns Menschen wunderbare Materialien für den gesunden Schlaf bereit. Nah an der Natur, schön in Form und Design.

Schweizweit einzigartiges Konzept

Gregor Thaler und sein Team beraten ihre Kundinnen mit Leidenschaft und grosser Erfahrung in allem, was es für einen guten, gesunden Schlaf braucht. Sleepgreen steht für eine natürliche Schlafkultur und führt:

- das beliebte **TRINATURA**-Naturbett-System.
- Lifestyle-Betten von **Coco-Mat** (mit Kaktus, Kokos, Seegrass etc.).
- Fairtrade-Matratzen von **Prolana**.
- **Rosshaar-Matratzen**.
- Betten und Sofas aus Manufakturen wie Holzmanufaktur und Plinio il Giovane.
- Naturbettwaren, Bettwäsche und Frottierwäsche aus Leinen und Baumwolle.
- Spezialitäten: Powernap im Arvenbett, Schlafberatung, Testkissen-Programm.

Freitag/Samstag, 1. und 2. April 2016

Duftkissen füllen mit Zutaten aus der LUNA Natur-Drogerie (www.lunaluna.ch) (Demeter-Hirsespreuer und biologische Kräuter) in Zusammenarbeit mit LUCouture.

Samstag, 2. April 2016: Beratertag Trinatura Reto Bucher, Gründer des einzigartigen Trinatura-Schlafsystems aus Buttisholz (LU), ist bei uns zu Gast.

Es freut uns, wenn Sie uns am Pilatusplatz besuchen. Herzlich willkommen und frohe Ostern!

sleepgreen
natürlich schlaf ich gut

sleepgreen
Pilatusstrasse 41, Eingang durch die LUNA
CH-6003 Luzern, Tel. 041 241 04 41
Di–Fr 10–13 h / 14–18 h; Sa 10–16 h
www.sleepgreen.ch