

Junge Triebe treiben es toll

NATUR Allmählich sind sie nun da, die Spargeln. Nicht nur zum Genuss: Sie kurbeln mit ihren Vitaminen unsere Vitalität an und werden auch zur Durchspülung genutzt.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Der Winter geht, das Leben beginnt sich wieder zu regen, und da brechen bereits die Spargeln durch: Asparagus, von griechisch aspharagos, zu deutsch «der junge Trieb». Was jetzt in Lebensmittelläden und Restaurants angeboten wird, sind effektiv junge Triebe: frisch geerntet, weit vor der Blüte, die erst im Juni wäre. Sie entwickeln sich aus dem kleinen Wurzelstock und würden eigentlich weiter zu einem Strauch wachsen.

Der Name passt also. Spargeln geben uns wieder Kraft: schälen, zumal den weissen, mit etwas Salz und Zitronensaft kochen, fertig ist ein wunderbares Gericht, obwohl Spargeln zu etwa 95 Prozent aus Wasser bestehen, aber voller Vitamine und Mineralstoffe sind. Und sie sind komplett ohne Fett (ausser man gönnt sich viel Butter oder eine Sauce Béarnaise dazu ...)



Spargeln haben sich in Mittel- und Südeuropa durchgesetzt, auch in Nordafrika und China gibt es sie, gesamthaft sind es über 200 Unterarten. Auf den Teller kommt Asparagus officinalis, die sogenannte Gemüsespargel, doch wird diese Spargelart auch therapeutisch eingesetzt: Der Zusatz «officinalis» besagt, dass sie als Arznei eingesetzt wird. Verwendet wird dazu der Wurzelstock mit den Wurzeln. Sie werden im Herbst ausgegraben und getrocknet. Auch die frischen jungen unterirdischen Sprosse werden genutzt, sie werden im Frühling, also jetzt, ausgegraben.

Viele therapeutische Anwendungen der Spargeln wurden seit der Antike beschrieben, so gegen Gelbsucht, Hauterkrankungen, Nieren- und Blasenleiden, Herzklopfen und Husten mit blutigem Auswurf. Verschieden wurden die Spargelwurzeln und -sprosse als Tee, Tinktur und mittlerweile auch als Extrakt.

Spargelsirup gegen Herzklopfen

Zum Beispiel wurde empfohlen, die jungen Sprosse mit Wasser und Zucker zu einem Sirup zu kochen. Zwei bis drei Teelöffel bis zu dreimal täglich wurden von diesem Sirup gegen Herzklopfen und Wassersucht verschrieben, auch bei Krampfhusten und Erkrankungen der Harnwege. Mit Wein zubereitet, wurde eine Abkochung der



In Spargeln stecken verschiedene Heilkräfte, welche sich die Naturmedizin zu Nutze macht.
Getty

Wurzel bei Menstruations- und Steinbeschwerden verabreicht.

Hinter all diesen Indikationen steht die Vermutung, dass Spargeln den Harn treiben, also den Körper durchspülen. Es gibt sogar einen Spargeltee, der diese Wirkung noch steigern soll, bis zu drei Tassen kann man täglich trinken: Man übergiesst zwei bis drei Esslöffel getrockneter Spargeln mit einem Viertel liter kochenden Wassers. Nach 15 Minuten seht man ihn ab und trinkt ihn noch warm.

Das Harntreibende kennt jeder, der Spargeln isst. Verantwortlich dafür sollen

der hohe Gehalt an Kalium sowie das Asparagin sein. Asparagin ist eine Aminosäure, die ausser in Spargeln nur noch in Keimlingen von Hülsenfrüchten enthalten ist. Dass der Urin aber so eigenartig riecht, liegt an der Asparaginsäure. Wenn dieser Aromastoff im Körper gespalten wird, entstehen schwefelhaltige Verbindungen.

Bei Harnwegserkrankungen

In der Naturheilkunde werden Spargeln heute vor allem als Durchspülungstherapie bei entzündlichen Harnwegserkrankungen empfohlen. Tatsächlich

sind Spargeln ein sehr gutes Mittel zur Durchspülung, jedoch wird diskutiert, ob sie den Urin nicht sauer machen und sich deshalb Beschwerden sogar noch verstärken könnten. Nicht ganz klar ist auch, ob Spargeln tatsächlich harntreibend sind oder ob einfach das reichlich darin enthaltene Wasser Wirkung zeigt.

In der Homöopathie kann eine Spargelverdünnung zum Beispiel bei chronischem Blasenleiden und Herzbeschwerden genutzt werden. In der indischen Medizin des Ayurveda sind Spargeln ein Mittel, um die Konstitution auszugleichen sowie die Nerven und die Verdauung zu stärken.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Spargeln als Tinktur verschrieben. Dies in erster Linie, um das «Yin zu tonisieren», es also zu stärken. Ein starkes Yin ist wichtig, es bedeutet: Wir haben eine gute Substanz, sind vital, leistungsfreudig, voller Energie und dennoch entspannt.

Gichtschübe durch Spargeln?

Nicht einnehmen sollte man Spargeln bei Durchfall und Nierenerkrankungen. Auch bei Ödemen, die durch Herz- oder Nierenprobleme verursacht sind, sollte man auf Spargeln verzichten.

Probleme können auch die Purine verursachen. Sie kommen in vielen Nahrungsmitteln vor, sie stecken in rotem Fleisch, Wein, in Früchten, im Gemüse und eben auch in Spargeln. Normalerweise sind Purine kein Problem, sie werden, in Harnsäure umgewandelt, ausgeschieden. Jedoch können die Nieren nur eine bestimmte Menge Harnsäure verarbeiten, der Rest wird in Form von Harnsäurekristallen irgendwo abgelagert, meistens in Gelenken. So kann ein Übermass an Purinen zu Gichtanfällen mit entsprechenden Schmerzen in Finger- und Zehngelenken führen. Wer hohe Harnsäurewerte hat, sollte Spargeln nur beschränkt zu sich nehmen. Sie enthalten zwar nicht so viele Purine wie etwa Brokkoli, doch isst man halt meistens viel davon aufs Mal.

Gut für das Liebesleben

Der Frühling ist noch jung, auch die Triebe wachen jetzt wieder auf. Sollten Ihre noch etwas hintennach kommen, habe ich ein Rezept entdeckt, das «dem jungen Trieb» weiterhelfen soll. Spargeln wurden nämlich auch aphrodisische Eigenschaften zugeschrieben. Nehmen Sie je 500 Gramm weisse und grüne Spargeln, kochen Sie sie eine halbe Stunde in sprudelnd heissem Wasser. Dann reduzieren Sie die Hitze, nehmen die Spargeln heraus und lassen die Restflüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Geben Sie gut Rohrzucker und Kardamompulver dazu, verrühren Sie alles und trinken es dann lauwarm. Am besten gleich mit Partnerin oder Partner ...

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

Zweitmeinung hat viel Gewicht

daeb. 72 Prozent der Patienten ändern nach einer ärztlichen Zweitmeinung ihre ursprüngliche Behandlungsentscheidung ganz oder teilweise. Das zeigt eine deutsche Untersuchung (Barmer GEK sowie

KALEIDOSKOP

Bertelsmann-Stiftung). Für besonders relevant halten Patienten eine solche Zweitmeinung bei Krebserkrankungen, bei Operationen an Knochen und Gelenken sowie inneren Organen und bei Herzkatheter-Untersuchungen.

Soziales Verhalten macht zufriedener

pte. Wer sich im Alter sozial engagiert und auch bei einem schlechten Gesundheitszustand sozial aktiv bleibt, der lebt zufriedener. Das berichten Wissenschaftler des Instituts für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin in der Fachzeitschrift «Psychology and Aging». Häufig beginnt das Wohlbefinden von Menschen bereits einige Jahre vor ihrem Tod rapide abzunehmen. Warum aber grosse Unterschiede zwischen den Betroffenen bestehen, ist bislang wissenschaftlich nicht



genau geklärt worden. Der Gesundheitszustand spiele für das Wohlbefinden eine zentrale Rolle, weniger klar sei jedoch die Bedeutung psychosozialer Faktoren, sagen die Forscher.

Für ihre Studie analysierten sie Daten von 2910 verstorbenen Personen, die vor ihrem Tod bis zu 27-mal an der jährlich durchgeführten Erhebung teilgenommen hatten. Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl ein sozial aktives Leben als auch das Verfolgen von sozialen Zielen unabhängig voneinander mit einem höheren Wohlbefinden in der letzten Lebensphase in Verbindung stehen. Der Zusammenhang ist unabhängig von anderen Faktoren wie Gesundheitszustand oder Spitalaufenthalt sowie dem Geschlecht, dem sozioökonomischen Status und dem Bildungsstand. Die Stärke des Effektes liegt bei annähernd zehn Prozent im Hinblick auf die Höhe des Wohlbefindens und bei beinahe zwanzig Prozent in Bezug auf dessen Abnahme kurz vor dem Tod.

Weshalb es sich auswärts schlechter schläft

RUHE Vor allem in der ersten Nacht an einem unbekanntem Ort schlafen wir oft nicht gut. Offenbar deshalb, weil das halbe Hirn Nachtwache hält.

«In Japan sagt man «Wenn du dein Kissen wechselst, kannst du nicht schlafen», sagt Yuka Sasaki von der Brown University in Providence (USA). Sie und ihr Team wollten wissen, weshalb viele Menschen in ungewohnter Umgebung nur wenig Ruhe finden, jedenfalls nicht in der ersten Nacht.

Auch aus Forschungen in Schlaflabors ist bereits bekannt, dass Versuchspersonen in ihrer ersten Nacht im Labor nicht gut schlafen – man spricht vom sogenannten First Night Effect. Daher

werden Daten aus der ersten Nacht für gewöhnlich verworfen. Sasaki und ihren Kollegen aber ging es nun genau um diese erste Nacht. Sie wollten wissen, weshalb es zu diesem Effekt kommt.

Auch bei Tieren bekannt

Von manchen Vögeln und Meeresäußern – etwa von Delfinen – wissen Neurowissenschaftler, dass diese nur mit einer Hirnhälfte schlafen, während die andere Wache hält. Das warnt die Tiere vor möglichen Gefahren. Diese Tatsache brachte die Forscher dazu, beim Menschen in unbekannter Umgebung ebenfalls nach einem vergleichbaren Schutzmechanismus zu suchen, der mit dem First Night Effect einhergeht.

Mit Hilfe einer Kombination verschiedener Techniken analysierten die Forscher den Schlaf und insbesondere die nächtliche Hirnaktivität von 35 Probanden in zwei Nächten, die eine Woche

auseinander lagen. Dabei zeigte sich: In der ersten Nacht bleibt eine Hirnhälfte tatsächlich wacher als die andere. Es besteht eine eindeutige Asymmetrie zwischen den Aktivitäten der beiden Hirnhälften. Ein bestimmtes Netzwerk in der linken Hirnhälfte bleibt deutlich aktiver, also quasi wacher, als in der rechten Hemisphäre, insbesondere in einer speziellen Tiefschlafphase. So reagierte das Gehirn auch stärker auf Geräusche, die das rechte Ohr – und damit die linke Hirnhälfte – erreichten. Der Schlaf war leichter und die Aufmerksamkeit geschärft, sodass die Probanden eher aufwachten.

Nur erste Nacht betroffen

In einer zweiten Nacht am Ort tritt dieses Phänomen nicht mehr auf, berichten sie im Fachblatt «Current Biology». Dann besteht kein Unterschied mehr in der Hirnaktivität zwischen den

beiden Hemisphären. Vermutlich handelt es sich also auch bei uns um einen Überlebensinstinkt, um mögliche Gefahren in einem unbekanntem und zunächst als potenziell unsicher empfundenem Umfeld schneller bemerken und rasch darauf reagieren zu können.

Die analysierten Daten sind allerdings nur ein Ausschnitt des gesamten Schlafs – sowohl räumlich als auch zeitlich. Die Messungen umfassten lediglich vier Netzwerke im Gehirn. Die Ergebnisse zeigen wachhabende Strukturen in der linken Hirnhälfte. Es ist aber zum Beispiel nicht klar, ob das über die gesamte Nacht hinweg so ist oder ob die Wache in Schichten abläuft. «Es ist möglich, dass sich die wachenden Hemisphären abwechseln», sagt Sasaki. Ebenso könnten andere Netzwerke eine Rolle bei der Wachablösung spielen.

CORNELIA DICK-PFAFF
wissen@luzernerzeitung.ch

ANZEIGE



Zentrum für seelische Gesundheit

Privatklinik
Meiringen

CH-3860 Meiringen, Telefon +41 33 972 81 11
www.privatklinik-meiringen.ch