

Bitter blüht der Enzian

Naturheilkunde Der Gelbe Enzian enthält den bittersten aller bislang entdeckten Stoffe. Diese Bitterkeit stärkt den Magen und bringt den Menschen in Schwung.

Ulrike von Blarer Zalokar

Jetzt im Frühjahr, bevor die neuen Blätter ausgetrieben werden, oder dann im Herbst nach der Blüte: Wer Gelben Enzian im Garten hat und dessen Bitterkeit naturheilkundlich nutzen möchte, kann nun die Wurzel ernten.

Und warum ist hier die Rede vom eigenen Garten? Weil ich Mühe hätte, wild wachsenden Gelben Enzian zu pflücken: Teilweise steht dieser sogar unter Schutz, zwar nicht in der Schweiz, aber zum Beispiel in Deutschland und in Österreich. Deswegen, so meine ich, sollten wir ein wenig auf den Enzian aufpassen und nur eigenen verwenden oder ihn aus der Apotheke holen.



Genutzt wird der Gelbe Enzian seit der Antike, und da hat er auch seinen Namen erhalten: *Gentiana lutea*. *Lutea* steht für gelb, *gentiana* steht für den illyrischen König Genthios. Der Gelbe Enzian wächst in gebirgigen Regionen Mittel-, Süd- und Südosteuropas, und zwar bis auf 2500 Meter Höhe.

Bis zur ersten Blüte vergehen Jahre

Man erntet, wenn die Pflanze richtig gross und kräftig ist. Dazu braucht es Geduld: Bis *Gentiana lutea* zum ersten Mal blüht, vergehen Jahre, man spricht von zehn, und da ist der Gelbe Enzian etwa einen Meter hoch, bis zu sechzig Jahre alt kann er werden.

Ausserdem bildet er eine wirklich grosse Wurzel: Dieses Rhizom ist oft armdick, bis zu vier Kilo schwer und bis zu einem Meter lang, wenn es der Pflanze gefällt: kalkhaltiger Boden, keine stehende Feuchtigkeit, schön offen und sonnig. Frisch aus dem Boden geholt, schneidet man die Wurzel längs in zwei Teile und hängt sie zum Trocknen auf. Oder man macht aus dieser frischen Wurzel gleich einen Alkoholauszug als Tinktur.

Dazu übergiesst man die frische und klein geschnittene Enzianwurzel mit einer Spirituose, lässt sie vier Wochen ziehen, in einem verschlossenen Glas. Ab-



Gelb, und nicht blau: Dieser Enzian wächst in Mittel-, Süd- und Südosteuropa.

Bild: Getty

sehen und täglich vor den Mahlzeiten etwa 15 Tropfen nehmen.

Für einen Tee übergiesst man einen halben Teelöffel getrockneter Enzianstücke aus der Apotheke mit einer Tasse kochenden Wassers. Ein bis zwei Tassen pro Tag trinken, am besten vor den Mahlzeiten. Sollten Kopfschmerzen auftreten, die Therapie besser absetzen. Und Achtung: Falls man unter einem reizempfindlichen, übersäuerten Magen oder gar einem Magen- oder Zwölfgerdarmgeschwür leidet, verzichtet man auf *Gentiana lutea*. Gel-

ber Enzian: Es gibt wohl keine andere Pflanze, die dermassen bitter schmeckt.

Nicht mit dem giftigen Weissen Germer verwechseln!

Wer absolut sichergehen will, dass er *Gentiana lutea* nicht mit dem giftigen Weissen Germer, *Veratrum album*, verwechselt: Die Wurzeln zeigen den Unterschied ganz deutlich. Die von *Gentiana lutea* ist gelb, die von *Veratrum album* weiss. Während der Blüte sieht man den Unterschied zwischen diesen Pflanzen

zudem klar – Verwechslungen passieren während der blütefreien Zeit. Weisser Germer hat weisse, Enzian gelbe Blüten. Weisser Germer kann zu Atemlähmung und zu Kollaps führen – bei einer Verwechslung sollte man sofort den Notarzt rufen.

Und welche Wirkungen darf man vom Gelben Enzian erwarten? Zu Zeiten von König Genthios wurde er bei Magenleiden eingesetzt, auch bei Leberproblemen, bei Bissen von giftigen Tieren, Krämpfen und inneren Verletzungen. Ausserliche Ver-

wendung fand er bei Geschwüren und Wunden, auch als Gichtmittel. Ärzte und Pharmakologen des Mittelalters verschrieben ihn, um Herz und Nerven zu stärken. Eine Wirkung stach und sticht besonders hervor: *Gentiana lutea* regt bei Magen- und Verdauungsbeschwerden den Stoffwechsel an und stärkt den Magen.

Und nicht nur die ungeheure Bitterkeit von *Gentiana lutea* ist interessant, sondern auch sein reflektorischer Wirkmechanismus: *Lutea* regt im Mund über die Geschmacksknospen auf dem Zungengrund den Speichelfluss an, und das wiederum regt die Magensäfte an. Das Bittere erleben wir in unserem Alltag ja kaum mehr, den meisten Gemüsen und Salaten wurde es weggezüchtet, so gut es geht, und leider geht es eben gut.

Bitterstoffe sind Balsam für den Magen

Doch ist dieses Bittere wichtig, damit Magen und Verdauung gut funktionieren, und so wird Bitteres fast überall geschätzt, sei es in der europäischen, der chinesischen und auch der ayurvedischen Medizin. Ausserdem: Gerade, wenn wir uns sowieso schon nicht allzu bewusst ernähren, ist Bitteres angezeigt.

Bitterstoffe sind nicht genug zu loben: Der Speichel fliesst, die Nahrung wird schon im Mund gut aufgelöst und trifft dann auf einen Magen, der sich bestens auf seine Aufgabe vorbereitet hat. Seine Säfte fliessen, seine Schleimhaut ist voll durchblutet, schliesslich wurde er bereits über das Nervensystem informiert, dass da was kommt. Auch der Darm weiss schon, was bevorsteht, er bewegt sich besser, seine Peristaltik kommt in Gang.

Doch jetzt – nach der Faschnacht, die ja nicht nur Bier und Schnaps, sondern auch fettreiche Nahrung gebracht hat – hilft uns *Lutea* zuerst, Magen und Darm zu stärken: Eine starke Verdauung ist eine super Grundlage für ein gesundes Leben.

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

Kaleidoskop

Drei von fünf Indern hassen ihren Job

Drei von fünf Angestellten in Indien sind mit ihrem Arbeitsplatz nicht zufrieden und würden sogar sagen, dass sie ihren Job hassen. Grund dafür sind nicht selten die Kollegen. Das zeigt eine aktuelle Umfrage von «TimesJobs». Von den für die Studie befragten 700 zurzeit in Beschäftigung stehenden indischen Angestellten gaben fast 60 Prozent an, ihren Job zu hassen. Dabei fällt auf, dass mehr Männer ihren Arbeitsplatz nicht mögen. Während 70 Prozent der männlichen Befragten sich als unzufrieden bezeichneten, taten dies nur 54 Prozent der Frauen. Für rund die Hälfte der Befragten war der Grund ihrer Abneigung eine andere Person im Arbeitsumfeld. Neben den Kollegen wurde auch der Vorgesetzte als Argument gegen den Job eingebracht. Dass Unhöflichkeit im Job die Produktivität sinken lässt, zeigte sich bereits in einer früheren Studie. (pte)

Soziale Medien machen Millennials einsam

Die Nutzung von Facebook, Twitter und Co. macht vor allem junge Menschen einsam, denn die meisten ihrer Freunde kennen sie nur aus dem Internet. Während die Einsamkeit unter älteren Menschen ein bekanntes Phänomen darstellt, zeigt eine neue Studie der britischen «National Building Society», dass das Aufkommen der sozialen Medien die Millennials immer mehr zur einsamsten Generation macht. Gemäss der Umfrage haben 89 Prozent der befragten jungen Erwachsenen schon einmal unter Einsamkeit gelitten. Verglichen dazu lag der Prozentsatz bei den über 55-Jährigen nur bei 70 Prozent. Bei den 18- bis 34-Jährigen übertreffen die Online-Freunde die Zahl der «echten» Freunde um das Sechsfache. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass viele junge Menschen auch anfälliger für Online-Betrüger sind: 36 Prozent derer, die angaben, sich einsam zu fühlen, sind laut der Studie bereits Opfer von Online-Betrug geworden. (pte)

Insekten lieben Sturmflächen

Auf Waldflächen, die durch Stürme verwüstet wurden, gibt es rund doppelt so viele Insektenarten wie in unversehrten Wäldern, wie eine Studie der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft in Birmensdorf ZH zeigt. Gefährdete Waldinsekten profitieren von den offenen Waldflächen, die die Stürme hinterlassen. «Vivian» oder «Lothar»: Stürme sind der häufigste natürliche Störfaktor in europäischen Wäldern und eine treibende Kraft der Walddynamik. Windwürfe verändern Lebensräume, indem sie zuvor



schattige Standorte öffnen und sich dadurch das lokale Klima sowie die Vegetation verändert. Ausserdem erzeugen Stürme viel Totholz, auf das etwa ein Viertel aller im Wald lebenden Organismen angewiesen ist. (idw)

Teenager verschweigen Mobbing oft

Social Media Mobbing im Internet betrifft gerade die Jungen häufig. Doch statt sich Hilfe bei den «Grossen» zu holen, werden die Attacken lieber unter den Teppich gekehrt.

Wer hat nicht schon mal von einem Heranwachsenden oder Teenager gehört, der im Netz gemobbt wird? Diese Fälle nehmen parallel zur wachsenden Beliebtheit von Social Media zu. Deshalb es gerade an den Schulen immer wieder Aufklärungskampagnen gegen das Cybermobbing gibt. Und auch die Kinder selbst wünschen sich die Aufklärung über die Risiken im Internet.

Gefragt sind natürlich ebenfalls die Eltern als Anlaufstelle für die Kinder, gibt es diesbezüglich

Probleme. Wie eine aktuelle US-amerikanische Studie aber zeigt, kann die Emotionalität der Eltern dafür sorgen, dass die Jugendlichen persönliche Angriffe lieber verschweigen. Das zeigen Forscher der University of Central Florida auf.

Forscherin Pamela Wisniewski erklärt sich das Schweigen der Jugendlichen unter anderem so: «Teenager tendieren dazu, gleichgültiger zu sein und zu sagen, dass ein bestimmter Vorfall sie in Verlegenheit gebracht hat,

«Teenager tendieren dazu, gleichgültiger zu sein, während Eltern wütend oder ängstlich werden.»

Pamela Wisniewski
Wissenschaftlerin

während Eltern viel stärkere Gefühle zeigen und wütend oder ängstlich werden.»

Das Gefährliche daran sei, dass Teenager durch die emotionale Reaktion ihrer Eltern abgeschreckt würden, über Mobbing-Vorfälle oder andere erlebte Angriffe im Internet zu reden. Die Forscher nehmen an, dass deshalb Mobbing, sexueller Missbrauch oder andere Angriffe im Internet von den Opfern oft verschwiegen und schlicht unter den Teppich gekehrt werden.

Pamela Wisniewski macht deshalb darauf aufmerksam, dass Eltern ruhig bleiben und sich die richtigen Schritte zur Hilfe überlegen sollten, anstatt sich zu ereifern. «Wenn Teenager mit ihren Eltern über das, was passiert ist, reden wollten, beabsichtigten sie in den meisten Fällen, Verständnis oder Hilfe beim Überstehen der Situation zu bekommen. Ihre Eltern tendierten jedoch dazu, diese Absicht falsch zu interpretieren», so die Wissenschaftlerin. (pte)