

## Gute Frage

## Ist Wolle wirklich selbstreinigend?

«Schafwolle hat im Vergleich zu anderen Fasern von Natur aus gute schmutzabweisende Eigenschaften», sagt Karola Schäfer, Projektleiterin am Deutschen Wollforschungsinstitut (DWI) in Aachen, einer Forschungseinrichtung der Leibniz-Gesellschaft, die sich heute mit interaktiven Materialien befasst. Der Aufbau der Wolle und ihre chemischen Eigenschaften erklären aber auch, warum sie nicht mit jedem Schmutz fertig wird: Eine



Wollfaser besteht aus dem Faserstamm, der sich Cortex nennt, und der Hülle, der sogenannten Cuticula. Die Cuticula umgibt den Cortex schuppenartig.

«Die Cuticulaschuppen überlappen sich und bieten dadurch dem Faserinneren einen Schutz vor gröberen Fremdkörpern wie Bakterien», sagt Karola Schäfer. «Feinere Schmutzpartikel können jedoch ins Innere der Faser eindringen und sind dann auch nicht so schnell zu entfernen.»

Weil die Cuticula wasserabweisende Eigenschaften besitzt und nicht elektrostatisch aufladbar ist, können weder Fette oder Öle noch Staubpartikel haften bleiben. Gleichzeitig kann Wolle aber Geruchsstoffe aufnehmen und neutralisieren. Karola Schäfer dazu: «Einige Geruchsstoffe reagieren mit bestimmten Molekülresten in der Faser und werden dadurch abgebaut.»

Henrike Berkefeld

## Kaleidoskop

## Teenager leiden unter Depressionen der Väter

Depressionen können von den Eltern auf die Kinder übertragen werden. Nachdem frühere Studien nur den Einfluss der Mütter beleuchtet hatten, zeigt jetzt eine Studie in «Lancet Psychiatry», dass die psychische Konstitution des Vaters mittlerweile einen gleich grossen Einfluss hat, auch wegen des veränderten Rollenverhaltens. Heute teilen oft beide Elternteile die Erziehung. Damit ist der emotionale Einfluss des Vaters auf die Kinder gewachsen, im positiven wie aber auch im negativen Sinn. (daeb)

## Prähistorische Frauen brauchten sehr viel Kraft

Forscher der University of Cambridge und der Uni Wien haben die Knochen von prähistorischen Frauen analysiert. Ihre Ergebnisse zeigen, dass die körperliche Routinearbeit (Getreide mahlen) von Frauen, die vor rund 7000 Jahren lebten, sogar strapazierter war als die körperlichen Anforderungen an heutige Spitzensportlerinnen. Die Armknochen waren um einiges stärker als jene heutiger Top-Athletinnen. (idw)

# Nikolaus ist wieder unterwegs

**Religion** Nikolaus von Myra wird sowohl in den West- wie in den Ostkirchen tief verehrt. Das machte und macht auch seine Gebeine begehrt. 2017 gingen sie erstmals nach 930 Jahren auf Reisen.

Martin Leutenegger

Von Nikolaus von Myra, auf den unter anderem unser Samichlaus zurückgeht, sind fast keine Daten bekannt. Er soll zwischen 270 und 286 geboren worden sein und starb irgendwann zwischen 326 und 365. Fest steht nur, dass er nach dem heute gültigen gregorianischen Kalender an einem 6. Dezember gestorben ist.

Myra (heute Demre) lag in der kleinasiatischen Region Lykien. Diese war damals Teil des Römischen Reiches und gehört heute zur Türkei. Laut der Überlieferung wurde Nikolaus mit 19 Jahren zum Priester geweiht und später Abt des Klosters, bevor er zum Bischof geweiht wurde.

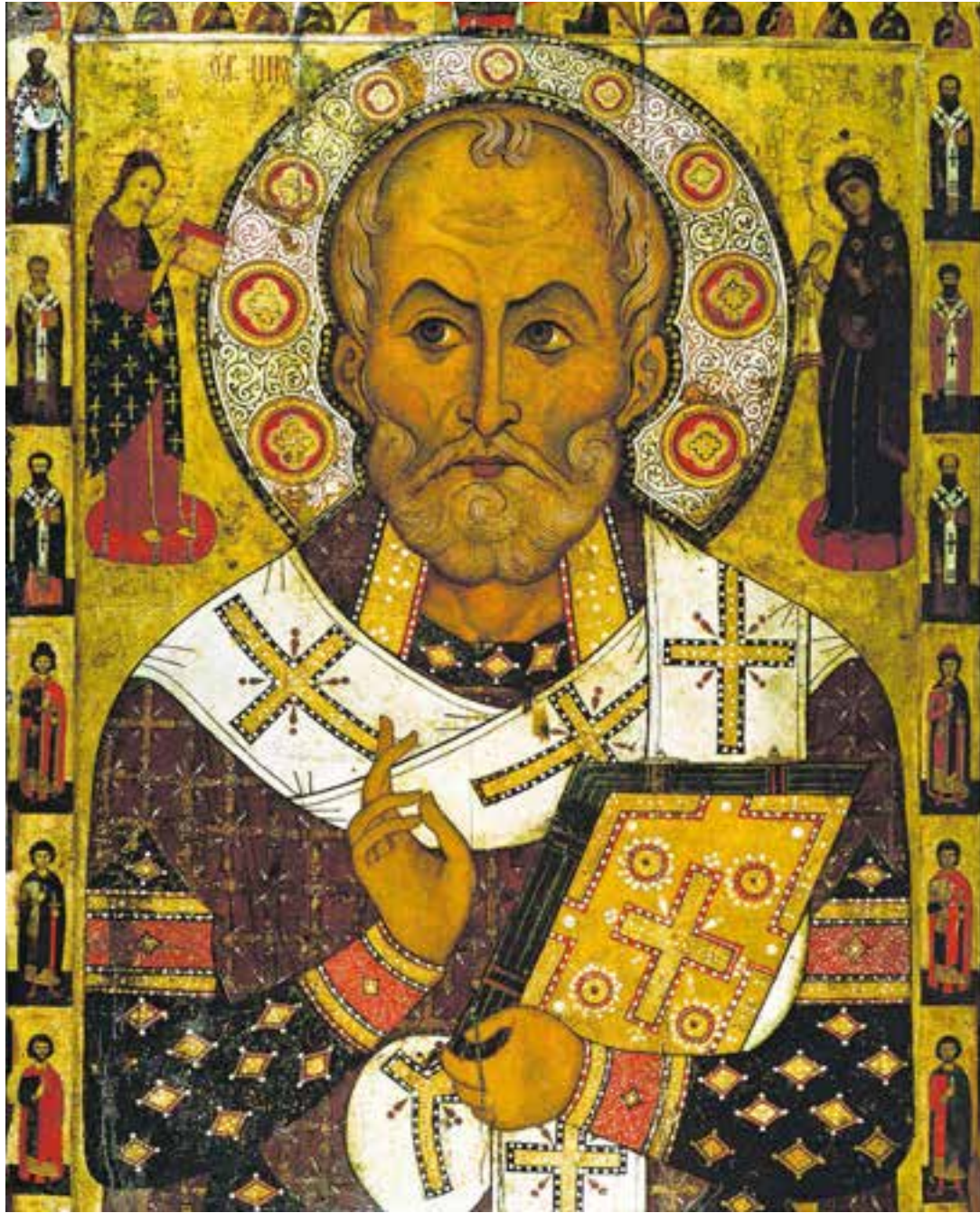
Nach dem Tod seiner Eltern soll er sein ganzes Erbe unter den Armen verteilt haben. Dies dürfte auch der Grund sein, dass sich im Lauf der Zeit die verschiedensten Bräuche und Legenden entwickelten, die fast alle einen Bezug zum Schenken haben. Nikolaus soll überdies mehrfach Tote auferweckt und andere Wunder bewirkt haben.

Das Christentum bildete bis ins 11. Jahrhundert eine Einheit, wenn auch geprägt durch unterschiedliche Riten und Traditionen. Als Datum für die Aufteilung in eine (orthodoxe) Ostkirche mit Sitz in Byzanz (Konstantinopel) und eine (lateinische) Westkirche mit Zentrum in Rom wird häufig das Jahr 1054 angegeben.

## Bari wollte Venedig Konkurrenz machen

St. Nikolaus spielte in allen Teilen der Christenheit schon sehr früh eine grosse Rolle. Als einer von wenigen Heiligen wird er – vor allem in seiner Funktion als Schutzpatron der Seefahrer, Kaufleute und Kinder – auch in vielen evangelisch-reformierten Regionen geschätzt. In Norddeutschland steht in fast jeder Stadt eine Sankt-Nikolai-Kirche.

Die Reliquien des Nikolaus befinden sich in der süditalienischen Stadt Bari an der Adria. Allerdings erst seit 1087. Zuvor ruh-



So ungefähr soll der heilige Nikolaus von Myra ausgesehen haben.

Bild: Heritage Images/Getty

ten die Gebeine in Myra in Kleinasien. Das aber passte den Barensern nicht.

Aus zwei Gründen: Zum einen standen die Hafenstädte Venedig und Bari in ständiger Konkurrenz zueinander, und weil die Venezianer überall in der Welt mit «ihrem» heiligen Markus auftrumpften, hätten sie in Bari gern auch einen solchen Heiligen von überregionaler Bedeutung

gehabt. Dessen Reliquien zu besitzen, bedeutete, Tausende von Pilgern anzuziehen und den Handel mit dem Osten zu beleben.

Der zweite Grund lag darin, dass muslimische Heerscharen immer näher an Myra heranrückten, und es war zu befürchten, dass diese das Nikolaus-Heiligtum zerstören würden.

Also zogen im Frühling 1087 62 Seefahrer los und boten den

Mönchen des Klosters in Myra eine grössere Geldsumme für die Übergabe der Reliquien an. Weil sich die Gottesmänner nicht auf den Handel einlassen wollten, machten die Seefahrer kurzen Prozess und raubten die Gebeine.

Am 9. Mai kamen sie zurück nach Bari, und seither findet jedes Jahr vom 7. bis 9. Mai zu Ehren des Heiligen eine grosse Nikolaus-Prozession statt – um-

rahmt von festlichen Veranstaltungen, Umzügen und Feuerwerk. Am 6. Dezember finden in der Basilika jeweils besinnlichere Feiern statt, verbunden mit dem Brauch, eine undefinierbare Flüssigkeit («Manna») im Grab des Heiligen aufzufangen, die anschliessend – stark verdünnt und in verzierte Fläschchen abgefüllt – an Gläubige verkauft wird.

## Für Römisch-Katholische und Russisch-Orthodoxe

Noch im Jahr der Ankunft der Nikolaus-Reliquien in Bari wurde mit dem Bau der imposanten Basilika San Nicola begonnen. Im Beisein Papst Urbans II. wurde 1089 die Krypta geweiht, in der noch heute Gottesdienste im römischen und im byzantinischen Ritus stattfinden. Obwohl inzwischen fast 1000 Jahre vergangen sind, ist die Nikolaus-Basilika ein bedeutendes Pilgerziel vor allem für römisch-katholische und russisch-orthodoxe Christen geblieben. Russisch ist heute in Bari genauso wichtig und verbreitet wie Englisch. Das zeigt sich auch daran, dass praktisch alle Anschriften – von Sehenswürdigkeiten bis hin zur Speisekarte – auch auf Russisch verfasst sind.

Dieses Jahr jedoch mussten Russen nicht unbedingt nach Bari pilgern. Erstmals seit dem Raub der Gebeine vor 930 Jahren haben nämlich dessen Reliquien die Basilika San Nicola in Bari verlassen. Grund: Bei ihrem Treffen in Kuba 2016 hatten Papst Franziskus und der Moskauer Patriarch Kyrill I. vereinbart, dass die Reliquien an Russland ausgeliehen würden.

Im Sommer suchten in Moskau und St. Petersburg über 2,5 Millionen Menschen – darunter Wladimir Putin – die Nähe zu diesen Reliquien. Zurückgeholt nach Bari wurde die Leihgabe vom Schweizer Kardinal Kurt Koch. Doch womöglich werden die Gebeine nicht zum letzten Mal auf Reisen gewesen sein: Die türkische Nikolaus-Stiftung möchte die gestohlenen Überreste gerne zurückhaben.

## Die Artischocke senkt sogar das Blutfett

**Naturheilkunde** Mit dem Advent beginnt auch oft eine Zeit üppigen Essens. Ab und zu ein Artischockentee zwischendurch kann helfen. Nicht nur für die Verdauung.

Artischockenköpfe, frisch gekocht, wunderbar fein, wunderbar gesund: Blättchen abzupfen, in die Vinaigrette tauchen, den unteren Teil mit den Zähnen und Zunge herausziehen. Das machte man schon in der Antike. Auch therapeutisch nutzte man die Ar-

(*Cynara scolymus* fol./flos.): Ein Teelöffel davon mit einer Tasse Wasser aufkochen, fünf Minuten köcheln lassen, abseihen, trinken. Dreimal täglich vor den Mahlzeiten, falls man unter Völle- und Spannungsgefühlen, Reiflux und Sodbrennen leidet. Cynar, der Aperitif, hergestellt aus Artischocken und Kräutern, schmeckt besser, der Tee jedoch wirkt. In der Apotheke sind auch Kapseln, Tabletten, Tropfen und Saft erhältlich.

tische schon lang, als harn-treibendes Mittel, gegen Achsel-schweiss, auch um Liebe und Lust zu entflammen.

Ein Verdauungsschnäpschen? Besser ist ein Aufguss getrockneter Artischockenblätter und -blüten aus der Apotheke

Kommt hinzu: Die Artischocke enthält viel Inulin. Das ist zwar ein Vielfachzucker, beeinflusst aber den Blutzucker nicht und kann gar als Appetitzügler wirken. Das ist mit ein Grund, weshalb die Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEND die Artischocke bei Übergewicht und Diabetes empfiehlt. Dass die Artischocke hilft, liegt an Inhaltsstoffen wie den Phenolcarbonsäuren und den Flavonoiden. Und natürlich sind die Bitterstoffe hilfreich, etwa das Cynarin. Dieses Bittere bereitet den Magen auf die Nahrung vor, regt den Appetit an und lässt Speichel- und Magensaft fliessen.

Nur: Wie kann etwas gleichzeitig den Appetit anregen und zügeln? Nun, durch die

Bitterstoffe wird der Körper auf das Essen vorbereitet, die Nahrung dann besser verarbeitet und verdaut. Und durch das Inulin wird der Zuckerspiegel nicht in die Höhe getrieben. Dadurch

bleibt der Hungerast aus, den viele Leute etwa zwei Stunden nach ihren Mahlzeiten erleben.

Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM sieht eine zusätzliche Anwendung bei der sogenannten Leber-Qi-Stagnation. Verursacht wird sie, indem Gefühle über längere Zeit unterdrückt werden, also zum Beispiel Enttäuschung, Ärger, Eifersucht, Wut. Auch Überforderung und Überarbeitung blockieren den freien Fluss der Energie Qi.

Auf Artischocken verzichten soll man bei Problemen mit der Galle, so bei Verschluss oder Verengungen der Gallenwege oder bei Gallensteinen.



Kraut des Monats

Ulrike von Blarer Zalokar  
www.heilpraktikerschule.ch