

# Kaiserliches Kraut wirkt königlich

**HEILKUNDE** Bohnenkraut hilft gegen Bronchitis, Magen-Darm-Probleme und Erschöpfung. Und es erinnert unsere Fachfrau immer an Sissi.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR  
wissen@luzernerzeitung.ch

Vielleicht ist dieses Bild übertrieben, doch es geht in diese Richtung: Die Frau von heute isst morgens ein Light-Joghurt, mittags ein «Salätli», und abends geht es statt an den Herd ins Fitness. Alles, damit sie ja nicht zu dick wird. Auch Sissi hungerte: Die österreichische Kaiserin (1837–1898) trainierte ebenfalls viel und hielt aus dem gleichen Grund Diät. Doch Sissi hatte als Ausgleich das Bohnenkraut, das Kraut, das auch der Frau – und dem Mann – von heute gut tun würde.

## Verbotenes Liebesmittel

Mönche brachten das Bohnenkraut (*Satureja hortensis*) einst in die Klöster Europas. In den Klostergärten wurde es bald zu einem der wichtigsten Kräuter – bis es dort bald wieder verboten wurde: Es stand im Ruf, ein Aphrodisiakum zu sein. Vermutlich weniger an aphrodisische Begebenheiten dachten viel später – genau gesagt im Jahr 1620 – die frommen englischen Pilgerväter, die mit dem Segelschiff «Mayflower» Richtung Neue Welt aufbrachen und Bohnenkraut mit an Bord hatten. Eher wollte man auch in Amerika nicht auf seine gesundheitlichen Wirkung verzichten. Denn Bohnenkraut lindert Husten, ja es bringt sogar zähesten Schleim zum Auswurf und ist somit ein gutes Erkältungsmittel.

Am besten nimmt man es als Tee: Man übergiesst zwei Teelöffel getrocknete Bohnenkrautblätter mit 2,5 Deziliter kochendem Wasser und lässt das Ganze zehn Minuten stehen. Jetzt gurgeln oder trinken oder beides kombinieren. Diese expektorierende, also auswurfördernde Wirkung war schon dem Mediziner Lonicerus (1528–1586) bekannt. Heute weiss man mehr: Bohnenkraut wirkt dank seines ätherischen Öls Carvacrol zusätzlich antibakteriell, es wirkt sogar gegen Pilze und als Entwurmungsmittel. Carvacrol übrigens ist der Grund, warum Bohnenkraut nicht

nur pfeffrig, sondern auch leicht nach Thymian schmeckt.

Genau derselbe Bohnenkrauttee hilft ferner gegen Durchfall, und zwar aufgrund seines Gerbstoffgehalts. Gerbstoffe nehmen den Bakterien den Nährboden weg: Sie verdichten das Gewebe, und dadurch bildet sich eine schützende Membran. Ausserdem wirken sie entzündungshemmend, austrocknend und stopfend. Auch im Falle einer akuten Magen-Darm-Entzündung vermag dieser Tee gut zu lindern, sogar dann, wenn der Durchfall mit Gärungserscheinungen kombiniert ist.

## Raus mit der Wind-Kälte

Auch die Traditionelle Chinesische Medizin TCM verschreibt Bohnenkraut bei Erkältung, Grippe, Husten, Bronchitis und zähem Lungenschleim. Die TCM-Erklärung ist bildhaft: Es gilt, Wind-Kälte aus dem Körper zu bringen. Dazu öffnen die Wärme und Schärfe des Bohnenkrauts die Poren der Haut, so dass der Krankheitserreger aus dem Körper getrieben werden kann. Man kommt ins Schwitzen. Ausserdem hilft es aus TCM-Sicht bei Verdauungsschwäche, bei Darmkrämpfen, Flatulenz und Blähungen, und es vertreibt die Kälte aus dem Inneren.

Genau das ist das Stichwort für die Frauen – und auch die Männer – von heute. Diese Kälte resultiert, so die TCM, aus übermässigem Verzehr sogenannt kalter Ernährung. Dazu gehören Rohkost, Joghurt, Brötchen, das obligate «Salätli», kalte Getränke. Diese Kälte wird auch erzeugt, indem man das Essen auslässt oder vor dem Bildschirm isst. Ideal wäre es, sich regelmässig ein Mittag- und ein Abendessen zu kochen. Nichts gegen Fitnesscenter und gegen Büros, nur wäre wohl ab und zu eine warme, selbstgekochte Mahlzeit, in Ruhe genossen, einiges mehr wert als eine Stunde den Puls hochzuhalten oder bis in alle Nacht eine Präsentation fertigzustellen. Hungern, Sport und volle Leistung in Beruf und Familie – das scheint mir, so zugespitzt das jetzt formuliert sein mag, das Programm jener Menschen zu sein, die überspitzte Ansprüche unserer Gesellschaft unbedarft zu ihren eigenen machen.

Dass mir bei Bohnenkraut immer gleich Sissi einfällt, hat nicht unbedingt etwas damit zu tun, dass ich Österreicherin bin. Vielmehr sehe ich Sissi als eine Art Vorreiterin. Sie litt unter ähn-



Bohnenkraut ergibt – zusammen mit seinen Blüten – einen wunderbaren Tee gegen Erkältungen.

Bild Andrea Moro/Universität Triest

lichen Symptomen wie viele heutige Frauen, war leicht depressiv, überarbeitet, erschöpft. Das Bohnenkraut, das bei mir gleich vor der Tür wächst, erinnert mich an Sissi, weil sie dieses Kraut ungemein schätzte. Tatsächlich kann das Bohnenkraut da helfen, es reguliert und bewegt das Qi, die Energie, und stärkt das Yang. Indem es der Erschöpfung begegnet, hilft es auch bei bestimmten Menstruationsbeschwerden, bei Impotenz und Unfruchtbarkeit. Und die Energie kommt zurück, die Stimmung wird besser: Schon Hildegard von Bingen empfahl Tee vom Bohnenkraut, um ein trauriges Gemüt aufzuhellen.

Bohnenkraut mit seinen leuchtend grünen Blättern kann man sowohl im Garten wie auch als Topfpflanze halten. Anzusäen ist es von April bis Juni, und ernten kann man bis zum ersten Frost. Ich selber ernte es, sobald die weissblässrosa Blüten erscheinen. Denn um Tinkturen herzustellen, braucht es das frische Kraut zusammen mit den Blüten, und auch für Aufguss und Tee braucht es beides, diesmal getrocknet. Um Bohnen zu würzen, zum Beispiel Dörrbohnen, ist das Bohnenkraut – getrocknet oder frisch – am besten gegen Ende des Kochens beizugeben, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen.

## Vielseitiger Einsatz in Küche

Jetzt kommt ja wieder die Zeit der Metzgete, und so wird das Bohnenkraut manchem helfen, die Verdauung zu fördern und Blähungen zu vermeiden. Auch Hülsenfrüchte, Suppen, Pilzgerichte, Fisch und eingelegte Gurken schmecken bestens mit Bohnenkraut. Selber würze ich Omeletten damit, oder ich mache Flädli aus Hirse, Buchweizen oder Linsen und würze sie mit wirklich viel Bohnenkraut.

Ein Tipp noch für den Winter: Ein Bad mit Bohnenkraut gibt nicht nur Wärme, sondern es wirkt belebend. Dazu gibt man dem Badewasser ätherisches Öl aus Bohnenkraut hinzu, vielleicht noch etwas Thymian und Salbei. Genau das Richtige, um der Erschöpfung nach einem anstrengenden Tag Einhalt zu gebieten.

## HINWEIS

► \* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Luzerner HSP-Klinik für traditionelle und chinesische Naturheilkunde ([www.hpsklinik.ch](http://www.hpsklinik.ch)) sowie die Heilpraktikerschule Luzern ([www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)).

## Fortsetzung von Seite 47

### Was behindert wirklich heisst

Kommen Sie herein! Freut mich, dass Sie es sich so schnell einrichten konnten», begrüsst mich Jacky (die Dozentin), als ich in ihrem Büro vorbeischaue. Jacky schliesst die Tür, setzt sich und sagt: «Ich will Sie nicht unnötig auf die Folter spannen. Ich wollte Sie nur kurz sprechen, um Ihnen mitzuteilen, dass ich Sie trotz Ihrer besonderen Umstände genau gleich benoten werde wie alle anderen in der

Klasse.» «Oh, das ist für mich selbstverständlich. Ich wüsste nicht, weshalb ich eine Sonderbehandlung kriegen sollte», erwidere ich überrascht. Der Rollstuhl stört mich ja nicht beim Schreiben. «Nun, Sie werden es zweifellos schwieriger haben als Ihre Mitstudenten. Und ich dachte, vielleicht erwarten Sie, dass Ihre Arbeiten deswegen weniger streng bewertet werden.» «Nein, ich möchte genau gleich behandelt werden wie alle anderen!», sage ich mit Nachdruck. «Wunderbar, dann verstehen wir uns ja», sagt Jacky und wippt entspannt auf dem Bürostuhl vor und zurück. «Absolut! Es gibt keinen Grund, weshalb Sie mich wegen meiner Behinderung bevorzugt müssten.» Jacky hält beim Wippen inne und öffnet perplex den Mund. «Wovon sprechen Sie?»

«Äh naja, wovon sprechen Sie denn?», erwidere ich, nun ebenfalls verwirrt. «Ich spreche davon, dass Sie Austauschstudent sind», sagt Jacky. «Dass Englisch nicht Ihre Muttersprache ist, im Gegensatz zu den anderen Studenten. Dass Sie nicht auf das gleiche Sprachgefühl, den gleichen Wortschatz zurückgreifen können!» «Oh.»

«Ich schaue nach rechts zu Lynn und sehe, wie sie grimmig einer Gruppe Passanten nachblickt. «Was ist denn los, Lynn?» «Sag mal, gaffen dich die Leute immer so blöd an?», erwidert sie entrüstet. «Wie, wo, hat jemand gegafft?» Ich stoppe und schaue mich suchend um. «Na und wie! Als ob du der letzte Mensch wärst!» «Ist mir gar nicht aufgefallen.» «Und der da, schau mal, der Typ da mit dem Skateboard, wie der starrt!», faucht Lynn. Tatsächlich entdecke ich einen Teenager, der mich mit halboffenem Mund anglotzt. «Ach, das ist halb so wild», erwidere ich, «ich merke das mittlerweile kaum noch.»

«Hey du, was guckst du so behindert?», brüllt Lynn den Burschen an. Mehrere Dutzend Augenpaare richten sich auf Lynn, dann auf den Jungen, dann auf meinen Rollstuhl und dann wieder auf Lynn, die vor Zorn rot angelaufen ist. Der Teenager schaut zielenförmig verdutzt aus der Wäsche und überlegt wohl gerade, ob Lynn tatsächlich ihn meint. Dann ergreift er die Flucht.

Mit kämpferischer Miene blickt Lynn ihm nach. Dann zuckt sie auf einmal erschreckt zusammen, dreht sich zu mir um und stammelt: «Das habe ich nicht so gemeint ... das mit dem 'behindert' ... ich wollte nicht ... Sorry!» Ich bin mittlerweile auch rot angelaufen, allerdings nicht vor Wut, sondern aus Verlegenheit. Ich werfe einen flüchtigen Blick auf die starrende Menge und murmle zu Lynn: «Schon okay, lass uns abhauen.»

Guten Abend, was möchten Sie trinken?», erkundigt sich die Kellnerin bei Lynn. «Ein Molson-Bier bitte.» «Und was will er trinken?», fragt die Kellnerin und deutet mit dem Stift auf mich. Etwas irritiert schaut Lynn mich an, und ich sage: «Ich nehme auch so eins.» Als ob sie mich nicht gehört hätte, blickt die Kellnerin weiterhin Lynn an, bis diese sagt: «Also zwei Bier.» «Gerne.» Die Kellnerin schlurft davon.

«Passiert dir das oft?», fragt Lynn. «Kommt gelegentlich vor.» Nach dem ersten Bier erwacht unser Durst erst richtig, und wir lechzen nach einer zweiten Runde. Lynn hat genug von Bier und bestellt einen Gin Tonic. «Und was möchte er trinken?», fragt die Kellnerin wieder. Nun habe ich genug davon. «Er hätte gerne einen Tequila!», sage ich unüberhörbar laut. Die Bedienung zuckt zusammen. «Er nähme sogar einen doppelten, wenss recht ist!»

Darf ich dich etwas Intimes fragen?», sagt Lynn, als ich geendet habe, und drückt den Stummel aus. «Wie funktioniert das bei euch ... Rollstuhlfahrern ... eigentlich mit Sex?» Ich zucke zusammen. «Was meinst du genau?», frage ich, um Zeit zu gewinnen. «Was ich meine ist: Funktioniert es überhaupt?» «Naja», druckse ich, «ich kann da bloss für mich selbst sprechen. Je nach Art der Behinderung mag das unterschiedlich sein.» Lynn blickt mich abwartend an.

«Ich drücke es mal so aus: Die Infrastruktur ist vorhanden und einsatzbereit. Aber sie wird nur selten genutzt.» Ich grinse verlegen und hoffe, Lynn hak nicht nach, was nur selten in Zahlen ausgedrückt heisst, denn dann müsste ich zugeben, dass es noch nie bedeutet. «Wieso nur selten?», fragt sie. «Eigentlich spreche ich nicht über dieses Thema, wenn ich nüchtern bin.» «Es hat sicherlich noch Wein in der Küche, soll ich ihn holen?», sagt Lynn neckisch und zündet sich eine weitere Zigarette an. Ich weiche ihrem Blick aus und beobachte eine Schneeflocke, die zwischen zwei Stangen des Balkongeländers hindurch geweht wird. Lynn hält mir die neue Zigarette hin und ich nehme einen Zug.

«Für jemanden wie mich gibt es nur spärliche Gelegenheiten, um Sex zu haben», sage ich nach einer Weile. «Es ist nicht leicht, eine feste Freundin zu finden, und ich sehe nicht, wie das mit dem Sex ausserhalb einer Liebesbeziehung klappen soll. Das Problem ist, dass man mit dem Rollstuhl nicht einfach so auf Aufreisstour gehen kann.» «Aber du könntest jemanden mit nach Hause nehmen», erwidert Lynn. «Und dann? «Hallo Mama, darf ich dir diese Frau hier vorstellen, die ich gerade in der Bar abgefüllt habe? Wirf mich bitte möglichst schnell ins Bett, wir haben

Grosses vor!» Und zu meiner Gespielin sage ich: «Warte kurz hier, es dauert höchstens eine halbe Stunde, bis Mutti mit ins Bett gebracht hat. Versuch bitte, scharf zu bleiben oder wenigstens nicht einzuschlafen.» Das ist doch absurd. «Wieder starren wir wortlos ins Schneetreiben hinaus.

ZUSAMMENSTELLUNG:  
ANNETTE WIRTHLIN

## «Was guckst du so behindert?»

**DER ROMAN** via. Der 23-jährige Marc wird gezwungen, sich seiner Schwerstbehinderung zu stellen, als er für ein Jahr an einer kanadischen Uni studieren geht. Im Wohnheim trifft er auf andere junge Behinderte, die



mit den gleichen Ängsten zu kämpfen haben. Auf der Suche nach einem gesünderen Selbstwertgefühl ringt Marc um mehr Unabhängigkeit. Er möchte ein «normales» Leben führen und seine Behinderung keine Schlüsselrolle einnehmen lassen. Doch er stösst immer wieder an Grenzen: Er legt sich mit der strengen Heimleiterin an, er bringt sich in Gefahr, weil er seine körperlichen Fähigkeiten überschätzt, und er muss mit ansehen, wie Mitbewohner an ihren Problemen scheitern. Als er sich auch noch in eine attraktive Mitstudentin verliebt, geraten seine Überzeugungen ins Wanken.

Martin Hailer: «Was guckst du so behindert?», IL-Verlag, Fr. 19.20.

## ANZEIGE

### Selbstständigkeit



Zentrum für Rehabilitation und Erholung

Rehaklinik  
Hasliberg

CH-6083 Hasliberg Hohfluh, Telefon +41 33 972 55 55  
[www.rehaklinik-hasliberg.ch](http://www.rehaklinik-hasliberg.ch)