

Kaffee ist gut für die Leber

red. Kaffee enthält anscheinend eine Reihe von bioaktiven Substanzen, die sich in der Summe schützend auf die Leber auswirken. Eine Auswertung mehrerer Studien im Fachblatt «Clinical Gastroenterology and Hepatology» ist sogar zum Ergebnis gekommen, dass Kaffeetrinker um bis zu 40 Prozent seltener an Leberkrebs erkranken. Einzuschranken ist wie so oft in epidemiologischen Studien, dass das auch andere Ursachen haben kann, die zufällig mit dem Kaffeekonsum assoziiert sind. Dennoch gibt es gute Hinweise auf eine kausale Wirkung des Kaffees. Sammy Saab von der

KALEIDOSKOP

Universität von Kalifornien nennt im Bericht mehrere Substanzen aus dem mehr als tausend Zutaten enthaltenden Kaffeegebräu, welche leberschützend wirken könnten, unter anderem Koffein.

Blutvergiftung schneller erkennen

pte. Ein rascher Bluttest zur Diagnose einer Blutvergiftung oder Sepsis direkt im Spital könnte laut Wissenschaftlern des King's College London viele Leben retten. Laut den Wissenschaftlern kann es gegenwärtig bis zu zwei Tage dauern, bis eine Sepsis diagnostiziert wird. Das kann zu einer Verzögerung bei der Verabreichung lebensrettender Antibiotika führen (oder umgekehrt zu unnötigen vorsorglichen Abgaben von Antibiotika). Laut der in «Plos One» veröffentlichten Studie haben die Forscher nun einen Biomarker identifiziert, der eine rasche Diagnose über Blutproben ermöglicht. Sollten die weiteren Abklärungen positiv ausfallen, könnte dieser Test innerhalb von zwei Jahren flächendeckend eingesetzt werden.

Aspirin & Co nicht zur Prävention

red. Die in Medikamenten wie Aspirin enthaltene Acetylsalicylsäure (ASS) kann gemäss vielen Studien Herzinfarkte verhindern oder sogar vor Krebs schützen. Dennoch kommt eine britische Studie der Warwick Medical School zum Schluss, dass man ASS nicht regelmässig zur Prävention dieser Krankheiten einnehmen sollte. ASS kann zwar offenbar auf 100 000 Personen 33 bis 46 Herzkreislauf-todesfälle verhindern und vielleicht zusätzlich 35 Krebstodesfälle. Andererseits steigt durch die regelmässige ASS-Einnahme die Zahl der Magenblutungen markant an, und auch das Risiko für Hirnblutungen wird um rund einen Drittel erhöht.

Vorzügliche Verdauungshilfe

KÜMMEL Seine Samen machen die eher deftige Kost des Herbstes bekömmlich. Und Kümmel kann noch viel mehr: etwa als Tee für Stillende oder als Massageöl für Babys.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Gebliht hat Kümmel im Juni, Juli. Echter Kümmel, *Carum carvi*, wächst wild an Wegegrändern, auf feuchten Wiesen und Weiden, lehmigen Böden. Wenn die Früchte (Kümmelsamen) spätestens Ende September braun werden, können die Dolden zum Nachreifen und Trocknen aufgehängt werden. Die jetzt angetriebenen Samen lassen sich sehr gut in Dosen aufbewahren.

Verwechslungsgefahr

Statt ihn selber zu ernten, empfiehlt es sich, Kümmel im Handel zu kaufen. Dadurch ist sichergestellt, dass man Kümmel in der gewünschten Qualität erhält. Ausserdem besteht eine gewisse Gefahr, Kümmel mit dem Gefleckten Schierling, *Conium maculatum*, zu verwechseln. Zwar riecht diese giftige Pflanze nach Mäuse-Urin, und sie wächst auch höher als der Kümmel, doch die beiden Doldenblütler sind sich sehr ähnlich. Abzugrenzen ist *Carum carvi* auch von einem anderen Doldenblütler, dem Kreuzkümmel, *Cuminum cyminum*, der vorab in der indischen Tradition und Küche Verwendung findet.



In der Naturheilkunde werden vor allem die Samen von *Carum carvi* genutzt, in der Küche aber auch der ganze Kümmel: Aus den rübenartigen Wurzeln lässt sich eine Suppe kochen; besonders fein seien die Wurzeln, die im ersten Frühjahr dieser zweijährigen Pflanze geerntet werden. Die Blätter, am besten die jungen, im Mai geernteten, bringen Abwechslung in den Salat.

Zu kulinarischer Höchstform jedoch gelangt der Kümmel, wenn er den aromatisch-intensiven Geschmack seiner Samen ausspielen darf: als Gewürz zu den deftigen Herbstgerichten wie einem kräftigen Braten oder einer Metzgete. Kümmel verfeinert aber auch Käsekuchen, und er macht sich bestens im Randensalat. Traditionellerweise gehört er zu allen Kohlgerichten, aufs Roggenbrot, auf den Zwiebelkuchen und zum Sauerkraut. Oder man backt ihn, ob als Samen oder gemahlen, gleich ins Brot hinein – vortrefflich zum Käseplättchen.

Da läuft manchem gleich das Wasser im Munde zusammen. Auch die Magensäfte beginnen zu fliessen – dann nämlich, wenn diese Speisen tatsächlich mit Kümmel verfeinert werden. Er regt auch die Verdauungsdrüsen an, unterstützt Leber und Galle, entspannt die Muskulatur des Verdauungstraktes und wirkt sogar antibakteriell. So ist Kümmel eine der besten Verdauungshilfen und sogar eines der besten Mittel bei Blähungen und Magen-Darm-Krämpfen.

Massage auch für die Grossen

Das merken besonders Säuglinge. Ihre Koliken lassen sich auf zwei Arten lindern: Erstens kann die Mutter regelmässig Kümmeltee trinken. Die Inhaltsstoffe gelangen über die Muttermilch zum Baby. Kümmeltee ist stillenden Müttern sowieso zu empfehlen, denn er unterstützt die Milchbildung. Zwar schmeckt er nicht besonders fein, doch gibt es sehr gute Teemischungen, die zusätzlich Heilkräuter mit ähnlichen Wirkungen enthalten, die sich gegenseitig verstärken. Insbesondere ist die Kombination Kümmel, Fenchel und Anis zu empfehlen. Ein bis zwei Tassen pro Tag reichen völlig.

Zweitens freut sich das Baby über eine Bauchmassage. Dazu nimmt man einen Tropfen Kümmelöl, vermischt ihn mit 20 ml Olivenöl und massiert damit das Bäuchlein, ganz sanft und im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel, jedoch in gebührendem Abstand davon. Dies, um zu vermeiden, dass das Kümmelöl auf noch nicht gänzlich verheilte Wunden am Bauchnabel trifft. Diese Massage hilft übrigens nicht nur Babys, sondern Personen jeden Alters bei Verdauungsbeschwerden.

Hochprozentig und eisgekühlt

Manch einer wird einem Tee – oder einer Bauchmassage – einen Kümmelschnaps (Kümmelkör) vorziehen. Berühmt ist der norwegische Aquavit, auch in Deutschland, vor allem im Norden und Osten, gibt es entsprechend Gebranntes, das eiskalt getrunken wird. Doch es sei gesagt: Der Hochprozentige (um die 40%) sollte mit Bedacht und nicht regelmässig genossen werden.

Ohne Bedenken kann das ätherische Öl als Badezusatz verwendet werden, das wirkt krampflösend und entspannend. Zudem ist es Bestandteil von Spülungen gegen Mundgeruch. Gegen dieses Leiden wird in der Volksmedizin

auch empfohlen, Kümmelsamen zu kauen. Bei Migräne und Spannungskopfschmerzen soll ein Kopfwickel helfen. Vielleicht lohnt es sich, einen solchen Wickel einmal auszuprobieren: Kümmel zermörsern und in ein kleines Leinensäcklein geben; dieses Säcklein in heissem Wasser gut befeuchten und dann so heiss, wie man es gerade erträgt, auf die schmerzende Stelle legen, eventuell mit einem Schal befestigen. Das kann man mehrmals täglich tun. Wer jedoch bei Kopfschmerzen ein Bedürfnis nach Kälte hat, sollte dieses Rezept nicht ausprobieren.

Das Zentrum stärken

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) tonisiert Kümmel die Mitte. Die Mitte, so wird in der TCM die Verdauung genannt, und sie ist der TCM überaus wichtig: Die Verdauungsenergie sei das Zentrum eines Menschen, und deswegen sei sie zu stärken, also zu tonisieren. Indikationen für eine geschwächte Mitte, bei denen Kümmel helfen kann, sind etwa Völle- und Spannungsgefühle im Magen und Oberbauch, Übelkeit, Erbrechen mit unverdaulichen Nahrungsresten, Appetitverlust, saures Aufstossen, Magensäure-Reflux, Sodbrennen, Verstopfung und weicher, übel riechender Stuhl.

In all diesen Indikationen äussert sich auch das, was die TCM Schleim nennt und was einige weitere Beschwerden verursacht. Mit Schleim hängen laut TCM unter anderem zusammen: erhöhte Cholesterinwerte, Cellulite, Ödeme, Übergewicht. Schleim wirkt sich nicht nur körperlich aus, sondern auch geistig. Die TCM sagt: «Trüber Schleim blockiert den Kopf.» Kümmel – vor allem als Tinktur, von einer TCM-Therapeutin verschrieben – löst diese Feuchtigkeit und diesen Schleim auf.

Woher dieser Schleim kommt? Von jahrelanger falscher Ernährung, mit übermässiger Zufuhr von Produkten aus Weizen, Kuhmilch, von Cremes, Saucen und schlechten Fetten. Der Schleim sei auch eine Mitursache von Schlaganfällen und Krebs, sagt die TCM, und Schleim aufzulösen entsprechend wichtig. Kümmel kann dabei helfen.

HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin des 5-Elemente-Kochbuchs «Essenz aus der Küche». www.heilpraktikerschule.ch

Die Pflanze mit den vielseitig hilfreichen Samen: Echter Kümmel.

Getty

ANZEIGE

Selbstständigkeit



Zentrum für Rehabilitation und Erholung

Rehaklinik
Hasliberg

CH-6083 Hasliberg Hohlfluh, Telefon +41 33 972 55 55
www.rehaklinik-hasliberg.ch

Bessere Beleuchtung soll Suizide verhindern

GESELLSCHAFT Japan hat eine der höchsten Selbstmordraten der Welt. Mitschuldig ist offenbar fehlendes Sonnenlicht. Vor allem auf Bahnhöfen wirken die Gegenstrategien.

Wenn sich die Sonne mehrere Tage hintereinander nicht zeigt, steigt die Zahl der Selbstmordversuche auf Bahnschienen. Den entsprechenden Nachweis haben japanische Forscher für die Region um die Hauptstadt Tokio geliefert, eine Region mit einem der dichtesten Schienennetze der Welt.

Insgesamt 971 Selbstmorde und versuchte Selbsttötungen, die sich zwischen 2002 und 2006 in Tokio, Kanagawa und Osaka ereignet haben, haben die For-

schers untersucht. Die Gruppe von Hiroshi Kadotani von der Shiga University of Medical Sciences recherchierte für jeden einzelnen Fall, wie viele Sonnenstunden es an den Tagen vor dem jeweiligen Selbstmord gab. Ihre Ergebnisse veröffentlichten sie in der Psychologie-Fachzeitschrift «Journal of Affective Disorders».

Nach Schlechtwetterperioden

Die Wissenschaftler stellten fest, dass ein Grossteil der Selbstmorde auf Tage nach einer längeren Schlechtwetterperiode fiel. Besonders deutlich war der Zusammenhang zwischen Wetter und Selbstmordneigung bei sieben und mehr Schlechtwettertagen in Folge. Nur ein einziger Sonnentag zwischen mehreren Schlechtwettertagen liess dagegen die Selbstmordhäufigkeit zurückgehen.

Das Wetter am Tag des Suizides hatte jedoch offenbar keinen Einfluss auf

die Entscheidung für oder gegen den Freitod. «Entscheidender ist wohl, dass sich die Stimmung bereits durch die mangelnde Sonneneinstrahlung in den Tagen vor dem Selbstmord verdunkelt hat», erklärt Studienleiter Kadotani.

Japan hat eine der höchsten Selbstmordraten der Welt. Erst im vergangenen Jahr war die Zahl der Freitode erstmals seit 15 Jahren unter 30 000 gesunken. Mehrere hundert Menschen werfen sich jedes Jahr vor Züge. Allein in der Hauptstadtregion entsteht den Bahnunternehmen jedes Jahr ein wirtschaftlicher Schaden durch Selbstmorde in Höhe von 23,6 Milliarden Yen (212 Millionen Franken).

Licht, Patrouillen, Schranken

Als Präventionsmassnahme empfiehlt die Studie den Bahnunternehmen, vermehrt blaues und weisses Licht in Bahnhöfen und Zügen einzusetzen. Ferner

sollten in regnerischen Zeiten die Patrouillengänge auf den Bahnsteigen und an Bahnübergängen intensiviert werden. Frühere Studien hatten bereits die positive Wirkung von blauem Licht auf potenzielle Selbstmörder gezeigt. Der genaue psychologische Zusammenhang ist jedoch nach wie vor unklar.

Im vergangenen Jahr hatten Forscher der Tokio-Universität herausgefunden, dass die Zahl der Selbstmorde an Tokioter Bahnhöfen mit entsprechender Beleuchtung um mehr als 80 Prozent zurückgegangen war.

Womöglich hat das aber auch eine andere Ursache: Um Selbstmorde so gut wie unmöglich zu machen, versehen etwelche Unternehmen nämlich immer mehr Bahngleise mit Schiebetüren, die sich erst öffnen lassen, wenn ein Zug angehalten hat.

SUSANNE STEFFEN
wissen@luzernerzeitung.ch