

Gute Frage

Wieso verhindert Zitronensaft, dass Obst braun wird?

Verletztes Fruchtfleisch von einigen Obst- und Gemüsesorten färbt sich braun, um sich auf diese Weise vor Krankheitserregern zu schützen. Das geschieht sozusagen automatisch an der Schnitt- oder Bissstelle beispielsweise eines Apfels, weil plötzlich zwei Substanzen aus dem Fruchtfleisch (die vorher getrennt voneinander in den Zellen vorlagen) mit Luftsauerstoff in Berührung kommen:



Ein Enzym namens Phenoloxi-dase wandelt mit Hilfe von Sauerstoff sogenannte Diphenole zu Chinonen um, die sich letztlich zu braunen Farbkomplexen zusammenschlagen.

Diese braunen Pigmente sind giftig für Mikroorganismen, die sich an der verletzten Stelle einnisten könnten. Für Menschen sind sie zwar völlig ungefährlich, mancher findet sie aber unappetitlich.

Mit Zitronensaft lässt sich das Braunwerden ganz einfach verlangsamen, weil das Enzym aufgrund der Säure nicht mehr so gut arbeiten kann. Man kann das Enzym aber auch durch Kochen ausser Gefecht setzen oder ihm den für die Reaktion benötigten Sauerstoff entziehen, indem man Obst und Gemüse in Wasser legt.

Valérie Labonté

HERZLICH WILLKOMMEN LIEBE JULI-BABYS

Wir freuen uns über die 65 Babys, die im Monat Juli bei uns in der Klinik das Licht der Welt erblickten. Wir dürfen vorstellen:

Alena, Amélie, Anouk Emilia, Arianna Jana, Ben-Taylor, Camila, Dario Louis, Dina Martina, Eleanor, Ellis, Era, Janosch, Jonas, Jonas, Katharina, Luan, Luc, Luisa, Matteo, Mona, Nevin Jaro, Nico, Nina, Nina, Nina Giulia, Nino, Noah Leon, Olivia, Philipp, Valentina Morena, Vanessa Sabrina

Liebe Eltern, wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute.

Geburtswelt Klinik St. Anna



HIRSLANDEN baby

Neugierig und schlau: Der Fuchs

Allesfresser Wer einen Schuh vermisst, sollte vielleicht den Fuchs fragen. Doch der ist scheu – einerseits. Andererseits treiben sich viele Füchse in der Nähe der Menschen herum. Aus durchaus nachvollziehbaren Gründen.

Rolf App

Wir haben jetzt einen Fuchs. Vor ein paar Wochen ist er über die Wiese bei unserem Haus gestreift, in raschen, jugendlich wirkenden Bewegungen. Einige Tage später jagte er auf dem Garagenvorplatz einem Tannzapfen nach. Und dann häuften sich die auffälligen Signale. Ein Topf, in den Randbereich des Teichs gesetzt, lag plötzlich in der Wiese, und zwar gleich zweimal. Bis wir ihn versetzten und mit Dornengeäst sicherten. Ein unbekanntes, stark lädiertes Plastikteil fand sich hinter dem Haus und auf dem Vorplatz ein halber Apfel.

Beim Fuchsbau fanden sich über hundert Schuhe

Nachdem dann der Fuchs eines Tages ganz ungeniert bei Tage am Wohnzimmer vorbei gestreift war, konnte kein Zweifel mehr bestehen. Seither passen wir auf. Auf den Fuchs. Und auf Schuhe oder andere Gegenstände, die vor allem Jungfüchse in ihrer Verspieltheit gern entwenden. Manchmal auch in grösserer Zahl. In Deutschland haben sich vor einigen Jahren die Bewohner eines Dorfes gefragt, wohin alle ihre Gummistiefel-, Garten- und Turnschuhe gekommen sind. Bis der Förster auf einen Fuchsbau stiess – und davor und darin auf über hundert Schuhe.

Hätten wir Hühner, dann würden wir ganz besonders aufpassen. Wenn sie Junge haben, sind Hausgeflügel oder Stallkaninchen eine willkommene Beute für den Allesfresser, der sonst grossenteils von Mäusen lebt, die er in elegantem Sprung erlegt. Früchte und Beeren liebt er auch. Wie er sie pflückt, haben Klaus Echle und Anna Rummel mit einer besonders zutraulichen Füchsin im Wald erlebt. «Im Sommer blieb sie oft an Himbeer- und Brombeerstauden stehen, streckte vorsichtig die Schnauze



Ob auf dem Feld oder in der Stadt: Den Ohren des Fuchses und seinem Geruchssinn entgeht wenig.

Bild: Raimund Linke/Getty

in die Zweige, um sich nicht an den Dornen zu piksen, zupfte mit den Schneidezähnen die reifen Beeren vom Strauch und frass sie», schreiben sie in ihrem schönen Buch über diesen jungen Fuchs. «Auch Insekten verschmähte Sophie nicht.» Und: «An Regentagen grub Sophie in der Erde nach Regenwürmern.»

Nicht immer frass sie ihre Beute sofort. Oft versteckte sie sie in Erdlöchern, als Vorrat für schlechte Zeiten. Ähnliches hat der Engländer Charles Foster beobachtet bei jenen Füchsen, die zu Stadtfüchsen geworden sind und das Londoner East End besiedelt haben, wo sie zuweilen sogar auf dem Mittelstreifen einer Autobahn schlafen.

«Sobald die Taxis den Grossteil der Banker abgesetzt haben, wagen sich die Füchse heraus», beschreibt Foster die Lebensweise dieser Stadtfüchse in seinem Buch. «Sie suchen ein grosses Gebiet nach Futter ab und zeigen dabei das für Füchse typische Verhalten der Zwischenbevorzugung.» Ihre Depots legen sie unter Paletten und Kartons an – und finden sie mit traumwandlerischer Sicherheit wieder.

Foster, der wie die Tiere leben will, wühlt sich wie sie durch die Mülltonnen, wo jenes Drittel der Nahrungsmittel landet, das von den Menschen weggeworfen wird. Seinen Versuch allerdings, die Nahrung zu verstecken, gibt er rasch auf, als er bei einem

Reisvorrat drei braune Ratten vorfindet. «Ein Fuchs, der etwas auf sich hält, hätte sie als Vorseife verputzt.»

Exzellentes Gehör, hervorragende Nase

Füchse sind nicht nur von der Natur hervorragend aufs Überleben vorbereitet worden. Mit einem exzellenten Gehör, mit dem sie sogar das Geräusch eines sich am Boden bewegenden Regenwurms wahrnehmen. Und mit einem Geruchssinn, mit dem ein Fuchs einen Menschen auf achtzig Meter Entfernung inmitten eines gerade mit Gülle abgedeckten Feldes wahrnimmt. Der Fuchs bewegt sich denn auch stets mit der Nase nahe am Boden

und verfolgt so die Duftspur seiner Beute.

Füchse sind aber auch schlau. In seinem Buch über den Rotfuchs berichtet Felix Labhardt von einem Jäger, der in einer Fuchsfalle ein Huhn platzierte. Anderntags war das Huhn weg, die Falltüre aber offen: Der Fuchs hatte wohl den Duft des Menschen erkannt und nicht einfach zugepackt, sondern zuerst jene Schnur abgebissen, welche die Falltür ausgelöst hätte.

Bücher zum Thema: Klaus Echle/Anna Rummel: Fuchs ganz nah (blv 2013); Charles Foster: Der Fuchs (Malik 2016); Felix Labhardt: Der Rotfuchs (Paus Parey, 1990)

Für die Haut wie für die Laune gut

Naturheilkunde Jetzt blüht Fumaria, zu Deutsch Erdrauch. Dieses Heilkraut hilft nicht nur bei Verdauungsbeschwerden. Nein, es fördert unser Wohlbefinden auf verschiedenste Weise.

Es gibt ja viele Pflanzen mit seltsamen Namen, diese hier hat meines Erachtens den seltsamsten: Erdrauch. So genannt, weil es scheint, als ob Rauch aus der Erde käme, sieht man ihn aus der Ferne. Dafür sorgt nicht nur die Bewegung durch eine Mittelmeer-Brise, sondern auch seine bläulich-grünliche Farbe. Der antike, botanische Name des Erd-

die nördlichen Klöster, wurde da therapeutisch genutzt. Heute ist der Erdrauch fast überall auf der Erde zu finden: Halbschatten braucht er, etwas Wärme, leicht feuchte Gebiete mit nährstoffreichen Böden. Fumaria ist an Feldrändern, in Weinbergen, Gärten anzutreffen, Blüte- und Erntezeit ist zwischen Mai und September.

In der Naturheilkunde wird Fumaria verschrieben als Tee und Tinktur, selten als Presssaft. Erdrauch wird in der Volksmedizin gegen Migräne, depressive Verstimmungen, rheumatische und arthritische Beschwerden und zur Blutreinigung eingesetzt. Ein Hauptthema: Gallenleiden.

Produziert die Leber zu wenig Galle, kommt es zu Problemen mit der Verdauung von Fett. Die Folgen: fettiger Stuhl, Verstopfung oder Durchfall, Krämpfe rund um die Gallenblase. Und statt bereits im Dünndarm aufgelöst zu werden, gelangen die Fette in den Dickdarm – und sind



Erinnert aus der Ferne an Rauch aus der Erde: Fumaria. Bild: Getty

dort ein gefundenes Fressen für die Bakterien, die bis anhin vor sich hindarben. Es kommt zu übelriechenden Winden. Auch besteht die Gefahr einer Unterversorgung mit Mineralstoffen und fettlöslichen Vitaminen.

Balsam für die leidende Galle

Als Tee löst Erdrauch die Krämpfe und reguliert den Fluss der Galle: einen Teelöffel Kraut und Blüten, getrocknet aus der Apotheke, mit 250 ml heissem Wasser aufgiessen und nach sieben Minuten abseihen; täglich drei Tassen, über mehrere Wochen.

Zu erwarten sind auch Wirkungen auf die Haut. Fumaria ist bitter, und Bitterstoffe regen die Säfte an. Dazu wirkt Fumaria «Hitze eliminierend und Nässe trocknend» sowie «Hitze eliminierend und Blut kühlend», zwei Wirkungen, die Verdauungsbeschwerden wie auch Ekzeme, Schuppenflechte und Hämor-

rhoiden lindern. Interessanterweise scheint Erdrauch nur zu wirken, wenn es nötig ist, und zwar je nachdem: Wird zu wenig Galle produziert, regt er an, wird zu viel produziert, dämmt er ein.

Und was sagt die Pharmakologie? Fumaria enthält Fumarin. Dieses Alkaloid wird auch synthetisch hergestellt und bei Gallenbeschwerden und Schuppenflechten eingesetzt. Aber ist ein Alkaloid nicht giftig? Nun, die Dosis macht das Gift: Ohne könnten wir nicht leben, zu viel davon ist giftig. Kinder aber verzichten auf Erdrauch. Übrigens: Wer oft missmutig ist, dem hilft Fumaria, ins Gleichgewicht zu kommen.

Ulrike von Blarer Zalokar

Hinweis

Ulrike von Blarer Zalokar leitet die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin des 5-Elemente-Kochbuchs «EssenZ aus der Küche»: www.heilpraktikerschule.ch