

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



**B**rombeeren (s. Titelbild), die uns allen in Form von Marmelade, Gelee, Saft oder Wein schon einmal begegnet sind, haben auch eine Heilwirkung. Plinius d. Ältere (~23–79 n. Chr.) beschrieb in der »Naturalis Historia« die Früchte und Blüten als harntreibend. Der englische Chirurg und Botaniker John Gerard (1545–1612) empfahl in seinem Werk »The Herball or General Historie of Plantes« (1597) einen Auszug aus Brombeerblättern mit Alaun, Honig und ein wenig Weißwein unter anderem gegen Zahnausfall. Heute dienen vorzugsweise die getrockneten Blätter als Arzneimittel. Sie enthalten Gerbstoffe, Flavonoide und Fruchtsäuren. Aufgrund des Gerbstoffgehalts werden sie als Adstringens und Mittel gegen Durchfall, zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum und äußerlich zu Waschungen und Behandlung bei (chronischen) Hauterkrankungen und nässenden Wunden verwendet.

Botanisch betrachtet sind die blauschwarzen Früchte allerdings keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte, die sich aus den einzelnen Fruchtblättern bilden: Jede ihrer kleinen Einzelbeeren gleicht im Aufbau einer Steinfrucht, wie zum Beispiel der Pflaume oder Olive, bei denen die Samen von einem verholzten Kern umschlossen sind. Die Anatomie der Früchte war übrigens auch namensgebend für das bekannte Smartphone. Der Name »Blackberry« (engl. für Brombeere) wurde aufgrund der Ähnlichkeit der Tasten auf dem dunklen Grund mit den »Steinfrüchtchen« gewählt.

Die Beeren können von Juli bis September gesammelt werden. Auch Tieren dienen sie als Nahrung.

Viele Tiere, insbesondere Nager und Insektenfresser, legen während des Sommers ein Fettdepot an, um die jahreszeitlich bedingte Ruhephase zu überstehen. Bei echten Winterschläfern fällt während dieser Zeit die Körpertemperatur fast auf die Umgebungstemperatur ab, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich. Alle anderen Körperfunktionen sind in diesem Zustand ebenfalls stark vermindert. Ebenso wie das Einschlafen ist das Erwachen noch nicht vollständig erforscht. Möglicherweise geben Stoffwechselprodukte und steigende Umgebungstemperaturen Wecksignale. Die volle Harnblase, wie es bei uns Menschen manchmal vorkommt, ist es jedoch nicht. Aufwachen bedeutet Aufwärmen. Mithilfe des braunen Fettgewebes, von dem Winterschläfer größere

Mengen besitzen, gelingt es den Tieren, ihre Körpertemperatur innerhalb kürzester Zeit deutlich zu erhöhen.

Beim Menschen findet sich braunes Fettgewebe bei allen Neugeborenen. Sie sind stärker durch Auskühlung bedroht, da die Mechanismen der Thermoregulation noch nicht vollständig ausgebildet sind. Früher ging man davon aus, dass bei Erwachsenen braunes Fett keine Rolle mehr spielt. Wie wir in einem Artikel von Bertold Heinze erfahren, zeigen jüngste Studien jedoch, dass auch Erwachsene über braune Fettzellen verfügen, deren Aktivität über das sympathische Nervensystem (z. B. durch Kältereiz) stimuliert wird und bei Bedarf therapeutisch genutzt werden kann.

Dr. Hedwig Gupta stellt uns in ihrem Artikel die ayurvedische Vitalpunktbehandlung (Marma-Therapie) vor. Marmas (oder auch *marmāṇī*) sind jene Stellen im Körper, an denen Sehnen, Muskeln, Gelenke, Knochen und Gefäße zusammentreffen. Dadurch wird deutlich, dass Vitalpunkte direkt auf die Körperhaltung und die Spannungszustände der Muskulatur Einfluss nehmen. Zugleich lässt sich über Marmas auch die Lebensenergie (*prāṇa*) im Körper beeinflussen. Damit sind sie dem Meridiansystem sehr ähnlich, das wir aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen.

Andere Therapieverfahren wie Triggerpunktbehandlung und Myoreflextherapie weisen ebenfalls eine große Ähnlichkeit mit der Marma-Therapie auf. Letztere wurde um 1990 von dem deutschen Arzt Kurt Mosetter begründet. Als integrative und ganzheitlich orientierte Therapieform beinhaltet sie das Wissen alter Kulturen ebenso wie Ergebnisse der modernen Physik und der aktuellen Hochschulmedizin. Diese »Synthese« erklärte Mosetter folgendermaßen: »In Asien interessiert man sich nicht dafür, warum etwas funktioniert. Im Westen trauen wir aber nur jenen Dingen, die wir verstehen. Bei uns muss man erklären können, weshalb man etwas tut.«

Viel Freude beim Lesen  
wünscht Ihnen

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin