



## Interview mit Andreas Hilmer

(Pressechef beim Besuch des 14. Dalai Lama Juli 07 in Hamburg)



### Wie viele Journalisten waren in Hamburg mit dabei?

Es waren ca. 190 Journalisten, darunter solche aus der Schweiz, Italien, Dänemark, Korea und Japan.

### Haben Sie den Dalai Lama persönlich getroffen?

Ich habe ihn fast täglich kurz gesehen und bei diversen Treffen mit Journalisten begleiten dürfen. Auch hinter den Kulissen war ich oft mit dabei.

### Gab es überraschende Momente / Begegnungen?

Als Seine Heiligkeit vom Hotel losfuhr, rief jemand aus der Menge: „Dalai Lama, I am here!“ Er kurbelte das Fenster herunter und rief, wenn er es ernst meine, solle er hier warten. Und als er aus dem Rathaus zurückkam, ging er wirklich zu demjenigen hin und sprach mit ihm.

### Was hat Sie bei Seiner Heiligkeit beeindruckt?

Seine Klarheit in jeder Situation und jeder Begegnung - mögen die Menschen noch so unterschiedlich sein. Und die Bescheidenheit, dass er seine Popularität nicht in seiner Person, sondern in der Qualität der Ideen, die er vertritt, begründet sieht.

## Pflanzenportrait: Der Faulbaum (lat. *Rhamnus frangula* L.)

Der Faulbaum verdankt seinen Namen seiner faulig riechenden Rinde. Trotzdem verströmen seine Blüten einen angenehmen, intensiv-süsslichen Geruch. Typisches Merkmal des auch bei uns heimischen Baumes sind die zu unterschiedlichen Zeiten reifen Früchte (s. Bild). Seit dem 16. Jh. ist die Faulbaumrinde ein beliebtes Heilmittel gegen Verstopfung. Mehr dazu im Pflanzenportrait.



## Verstopfung, die unerwünschte Nebenwirkung

Experten schätzen, dass rund 30% der Bevölkerung an Verstopfung leiden. Die Ursachen sind vielfältig. Sie reichen von falscher Ernährung über mangelnde Flüssigkeitszufuhr bis hin zu Bewegungsmangel und Umgebungswechsel, z.B. im Urlaub. Was viele nicht wissen:

Auch Krankheiten und Medikamente können die Verdauung aus dem Gleichgewicht bringen.

Die Flüssigkeitsaufnahme aus dem Nahrungsbrei sowie die Darmmotorik sind störungsanfällig. Gerade hier können gewisse Medikamente den Bewegungsimpuls schwächen. In der Folge kommt es zu Darmträgheit und Verstopfung. Andere Arzneimittel entziehen dem Nahrungsbrei zu viel Wasser, so dass dieser nicht mehr optimal transportiert werden kann.

Verstopfung ist eine häufige Nebenwirkung von Beta-blockern, den meisten Arzneimitteln gegen Depressionen



sowie von Anti-Histaminika, welche gegen Allergien wie z.B. Heuschnupfen verordnet werden. Auch bei Schmerzmitteln, die über eine längere Zeit eingenommen werden, ist die Obstipation vielfach vorprogrammiert. Darunter

leiden z.B. Rheumapatienten, die ausserdem kortisonhaltige Präparate, die zusätzlich die Verdauung schwächen einnehmen müssen. Antibiotika zerstören die Darmflora, was zu Verstopfung oder Durchfall führen kann.

Bei längerem Einsatz von solchen Arzneimitteln sollte zusammen mit dem behandelnden Arzt ein individueller Arzneimittelplan erstellt werden. Hierzu eignen sich Präparate aus der Tibetischen Medizin besonders. Denn sie können gut mit anderen Arzneimitteln kombiniert werden. Die ganzheitlich wirkenden Vielstoffgemische beinhalten u.a. Scharfstoffe, die im oberen Verdauungstrakt die Tripa-Energie und damit die gesamte Verdauung stärken sowie Bitterstoffe, die die abwärtsgerichtete rLung-Energie und die Gallesekretion fördern. Beides führt zu einer verbesserten Verdauung und Ausscheidung.

### Störungen oder Veränderungen, die eine Obstipation auslösen können:

Diabetes mellitus, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Unterfunktion der Schilddrüse, Kaliummangel, Rückenmarksverletzungen, Schlaganfall, Depression, Schwangerschaft und zyklusbedingte Veränderungen.

### Medikamente, die verstopfen:

Mittel gegen Bluthochdruck und Herzschwäche, Anti-Depressiva (insbesondere trizyklische), Antibiotika, Anti-Rheumatika, Anti-Histaminika, Hustenmittel mit Codein, kalzium- oder aluminiumhaltige Arzneimittel, orale Eisenpräparate, Medikamente gegen Parkinson, krampflosende oder schmerzlindernde Arzneimittel, Gestagene, Neuroleptika und Opiate.

# Pflanzenportrait: Der Faulbaum (lat. *Rhamnus frangula* L. (*Frangula alnus* MILLER))

## Umgangssprachliche Namen

Amselkirschbaum, Kreuzdorn, Fulholz, Gichtholz, Hundsbaum, Knitschelbeerbaum, Läusebaum, , Pulverholz, Scheißker-schen, Hexendorn, Hundsbeer, Purgierbeere, Stinkboom

## Wissenschaftlicher Name

*Rhamnus frangula* L. (*Frangula alnus* MILLER)

## Familie

Kreuzdorngewächse (Rhamnaceae)

## Botanische Beschreibung



Der Faulbaum wird 3,5 bis 6 m hoch. Anfangs ist die Rinde grün, später wird sie graubraun mit hellen Korkpo-ren. Die Blätter sind eiförmig und mit Seitenerven versehen. Sie erinnern in der Form an Blätter der Schwarz-Erle. Der Baum hat weiss-grünliche Blüten, die einen intensiven süsslichen Geruch verströmen. Daraus entwickeln sich die zuerst grünen, dann roten und im reifen Zustand blauschwarzen beerenartigen Steinfrüchte. Typisch für den Faulbaum ist, dass die Früchte nicht gleichzei-tig reifen und so neben schwarzen auch rote „Beeren“ wach-sen. Sie können eine stark giftige Wirkung haben (Vorsicht mit kleinen Kindern).

## Vorkommen

Verbreitung: Europa, Westasien, Nordamerika  
Standort: feuchte Wälder, Heidemoore

## Geschichte

Der Faulbaum wird in Europa erstmals in mittelalterlichen Quellen erwähnt. Sein Holz wurde zur Herstellung von Schwarzpulver und Holzkohle verwendet. Früchte und Rinde setzte man als Farbe-Rohstoff für Textilien und Haare ein. Im 13./14. Jahrhundert wurde vermutlich die Rinde zu Heilzwe-cken (Haut- und Zahnerkrankungen) genutzt, geriet aber wie-der in Vergessenheit. Seit dem 16. Jh. zählt sie zu den aner-kannten Arzneipflanzen gegen Obstipation.

## Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

Genutzt wird die getrocknete Rinde des Stamms und der Zwei-

ge (mind. ein Jahr gelagert). Der Wirkstoffname lautet: „Frangulae cortex“ (Faulbaumrinde).

Die Einnahme der frischen oder zu kurz gelagerten Rinde kann starkes Erbrechen auslösen. Die Reizstoffe oxidieren durch die Lagerung und verlieren ihre Toxizität.

## Wirkung

Darmbakterien bauen die in der Faulbaumrinde enthaltenen Anthranoid-Glykoside zu den eigentlich abführenden Substanzen, den Emodinen, ab. Diese regen einerseits die Dickdarm-muskulatur direkt an, andererseits sti-mulieren sie die Dickdarmschleimhaut, so dass mehr Wasser aus dem Körper in den Darm einströmt. Durch die Wasseraufnahme wird der Darminhalt nicht nur wei-cher, sondern auch voluminöser. Dies stimuliert die Darmtätig-keit, was zusätzlich zu einer schnelleren Darmpassage führt. Der Stuhlgang tritt nach ungefähr 6-10 Stunden nach Einnahme ein. Die Faulbaumrinde bzw. einzelne Anthranoide hemmen ausserdem das Pilzwachstum und zeigen antibakterielle, antivi-rale und entzündungshemmende Wirkungen.



## Bedeutung in der Tibetischen Medizin

In der klassischen Tibetischen Medizin kommt die Arzneipflanze nicht vor. Anfang des 20. Jh. reihten jedoch Tibetische Ärzte aus Burjatien die Faulbaumrinde in die Klasse der abführenden Arznei-ein (tibetisch: khru byed sman sde) und verwendeten sie in Kombination mit den klassischen tibetischen Pflanzen gegen Krankheiten des Verdauungstrakts.

## Geschmack

süß und leicht bitter

## Eigenschaften

schwer, flüssig, stabil, kalt, stumpf, glatt, ölig, flexibel

## Wirkprinzip

neutral

## Anwendungsbereich

bei Störungen des Wind- und Galle-Prinzips.

། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།