

Liebe Leserin, lieber Leser!

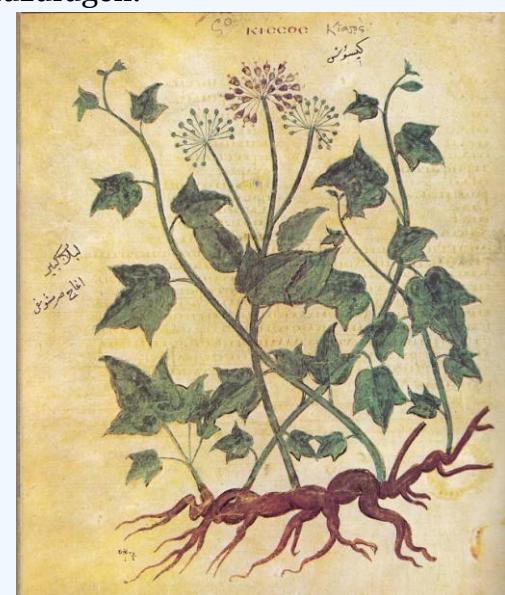
Das Jahresrad hat sich wieder um eine Speiche weitergedreht. Samhain ist gekommen, oder Allerheiligen. Unter diesem Tor in die dunkle Jahreszeit gedenken wir der Toten und führen uns vor Augen, dass die Anderswelt nicht irgendwo dort draußen und weit weg ist, sondern hier, wo wir sind, nur durch eine Verschiebung der Wahrnehmungsfrequenz von unserem Alltag getrennt.

Wir sind sterblich. Ja, das ist so, ob uns das passt oder nicht. Aber wie wir sterben, wann und welcher unser Weg ist bis zu diesem Übergang, darauf haben wir möglicherweise wohl einen Einfluss. Glauben wir, was uns gesagt wird, dass wir mit spätestens dreißig Jahren anfangen, abzubauen und in Richtung Verfall und schließlich Tod zu gehen? Dass wir, je älter wir werden, immer mehr Krankheit und Verlust an Kräften erleiden? Dann wird es so sein. Ich glaube das nicht, obwohl meine eigene körperliche Verfassung derzeit für die allgemeinen Annahmen zu sprechen scheint. Ich habe ja auch jahrzehntelang geglaubt, was „alle“ sagen. Und ich werde sehen, wohin mich meine Überzeugung führen wird.

Dessen ungeachtet tut es aber für ein gelingendes Leben not, sich damit zu beschäftigen, wer wir sind im großen Zusammenhang des Lebens, woher wir kommen und wohin wir gehen werden. Was ist dieses Phänomen, vor dem alle sich so sehr fürchten, das Sterben? Hören wir dann auf zu sein? Nein, wenn ich meinen Körper loslasse, lebt mein Bewusstsein weiter, oder meine Seele, sie ist nicht sterblich. Meine Erinnerungen, meine Erfahrungen, das alles bleibt, mein Horizont weitet sich. Wo ich jetzt Bruchstücke erkenne, da erkenne ich dann ein ganzes Bild, so wird es mir in der Bibel zugesagt. Das Bewusstsein, das ich jetzt bin, entwickelt sich weiter, und dann entscheide ich mich irgendwann, wiederum einen Körper anzunehmen oder in anderer Form woanders neue Erfahrungen zu machen, dem Erfahrungsschatz des Einen weitere Facetten hinzuzufügen.

Ist nicht der Tod also wieder eine Geburt, nur in die andere Richtung? Als ich hier geboren wurde, war das ein Grund zur Freude. Und wenn ich in die Andere Welt geboren werde, wird wieder Freude sein. Der Prozess des Sterbens kann unangenehm sein, wie es der Durchgang durch den mütterlichen Geburtskanal auch ist. Aber es ist nur ein Augenblick. Und wie hier Eltern und eine Hebamme uns in Empfang nehmen und willkommen heißen, so ist es dort auch. Wenn wir zu sterben lernen im Leben und die Angst davor ablegen, so wird es leicht gehen.

Manchmal ergibt sich die Gelegenheit, die, die



uns vorausgegangen sind, zu fragen, wie es ist. Manchmal – vielleicht zu Samhain ...

Gemeiner Efeu – *Hedera helix L.* – Familie der Araliengewächse

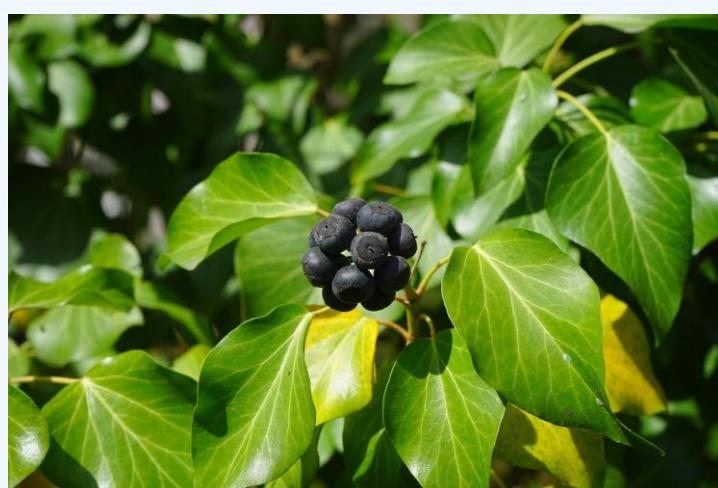
Jeder kennt ihn. Oder jeder meint, ihn zu kennen. Doch der Efeu ist anders als andere Pflanzen, und man muss genau hinschauen, um zu sehen, was der Efeu ist.

Klar ist: Er ist ein immergrünes rankendes Gewächs. Er kann Häuser vollständig zudecken, ebenso Bäume und Sträucher. Er kann große Flächen begrünen, indem er am Boden entlang wächst.

Können Sie die Form seiner Blätter beschreiben? Ja, so sehen sie aus:



Aber dann sehen sie auch wieder so aus:



Ja, wie denn nun?

Des Rätsels Lösung: Efeublätter gibt es in einer Jugendform (die erste, bekannte) und in einer Altersform (die zweite).

Wie sehen die Blüten aus? Haben Sie schon einmal darauf geachtet? Und wann blüht er überhaupt? Ja, richtig: Er blüht jetzt – oder hat jetzt gerade abgeblüht! Was ist das

für eine Pflanze, die im Herbst blüht und im Frühjahr – genauer von Januar bis April – fruchtet?

er Vegetationsrhythmus gegen die Norm war für die alten Heilpflanzenkenner eine Signatur. Es handelt sich um eine Heilpflanze für die Zeit des Alters, nicht der Jugend. Darum ist es befremdlich, wenn sich Efeu als Bestandteil in einem Hustenmittel für Kinder befindet.

Efeu ist als immergrüne Pflanze ebenso wie Immergrün, Buchs, Tannen und Fichten und Thuja usw. ein Symbol für das Überdauern des Lebens über den Winter, aber auch über den Tod hinaus. Zugleich hat Efeu auch etwas Düsteres in seiner Ausstrahlung. Er liebt alte Bäume, alte Gemäuer. Wo er sich im Wald von selbst ansiedelt und Bäume erklimmt, ist er ein Zeiger für Wasser im Untergrund. Auch von Verwerfungen fühlt er sich angezogen. Wo er natürlicherweise gedeiht, ist also möglicherweise kein so guter Aufenthaltsort für Menschen.

Der Efeu ist selbstinkompatibel, d.h. es ist genetisch verhindert, dass er sich selbst bestäubt. Er ist auf Insekten angewiesen. Und es gibt Hunderte von Arten, die ihm diesen Dienst tun, da er ja zu einer Zeit blüht, wo es sonst nicht viel gibt. Über die Früchte freuen sich im Frühjahr die Vögel, besonders Amseln und Stare und Rotkehlchen, auch die seltene Mönchsgrasmücke. Auf diese Weise werden die Samen verbreitet.



schmalen Bäumen kann er das Licht wegnehmen, aber bei großen, ausgewachsenen ist das nicht zu befürchten.

Es wird vielfach behauptet, dass der Efeu den Baum, den er bewächst, schädigt, erdrosselt, ihm die Nahrung nimmt. Damit tut man dem Efeu aber unrecht. Er bildet am Baum hauptsächlich Haftwurzeln und nur selten Nährwurzeln, die dann unter die Rinde dringen. Er wechselt sein Blätterkleid kontinuierlich, aber vor allem im Frühjahr, und gibt somit dem Baum ständig Nachschub für die Humusschicht und verbessert das Bodenleben. Kleinen

Auch Hausfassaden haben von ihm eigentlich nichts zu fürchten. Wenn die Fassade aber schon Risse aufweist, kann er sie vergrößern. Und das Gewicht seiner Biomasse ist nichts für zierliche Fassadenelemente oder Wärmedämmverbünde.

Alle Pflanzenteile sind leicht giftig. Versehentliche Vergiftungen sind nicht zu befürchten; dazu schmecken Blätter und Früchte für menschliche Zungen zu bitter. Aber immerhin hat in früheren Zeiten der Efeu als Abtreibungs- und Verhütungsmittel gedient. Heute wird er – wie oben schon angedeutet – hauptsächlich bei Bronchialerkrankungen verwendet, um Schleim zu lösen und das Abhusten zu erleichtern, auch um Reizhusten zu stillen. Eine Überdosis kann die Schleimhäute auch reizen – aber siehe oben: zu bitter!

Da Efeu reichlich Saponine enthält, was ja seine Bronchialschleim lösende Wirkung ausmacht, kann man ihn auch wie Seifenkraut als Waschmittel benutzen. *Dazu zehn Blätter etwas zerkleinern, in ein Glas geben, mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Das Glas verschließen, ab und zu schütteln. Wenn sich Schaum bildet, ist der Sud bereit. Dann abseihen. Den Sud mit 1 Tl Soda mischen – gegen Grauschleier – und eventuell 2 bis 3 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Lavendel zugeben für den Duft. Bei sehr kalkhaltigem Wasser noch 1 El Apfelessig hinzufügen. Dies natürliche Waschmittel eignet sich für Temperaturen von 40° bis 60°, nicht für weiße oder stark verfleckte Wäsche,*

Der Gemeine Efeu war die Heilpflanze des Jahres 2010.

Vitamin D?

Samhain, das Tor zur dunklen Jahreszeit, veranlasst mich nicht nur, mich mit spirituellen Themen wie dem Sterben zu beschäftigen, sondern auch mit ganz praktischen, lebensfördernden, z.B. der Frage, was eigentlich Vitamin D ist, wozu es gebraucht wird und woher wir es bekommen.

Zuerst einmal: Vitamin D ist eigentlich kein Vitamin (dass wir es so nennen, hat medizinhistorische Gründe), sondern ein Hormon, und zwar ein Steroidhormon. Wie die Vitamine A, E und K ist es fettlöslich, braucht Fett, um aufgenommen zu werden, und kann im Fettgewebe gespeichert werden. Wir können es in Spuren mit der Nahrung aufnehmen, und zwar aus Milch, Fleisch und Fisch, außerdem mit Avocados und Pilzen, aus letzteren aber nur, wenn sie Sonnenlicht ausgesetzt waren. Im Wesentlichen produzieren wir Vitamin D selbst. Das geschieht in mehreren Stufen. Ausgangsstoff ist das Cholesterin, wie bei allen Steroidhormonen. In der Haut wird



unter Einwirkung der UV-B-Strahlung der Sonne eine erste Vorstufe hergestellt. Die wird übers Blut in die Leber transportiert, wo sie auch gespeichert wird. Da findet der nächste Syntheseschritt statt. Der letzte, die Umwandlung in die aktive Form (1,25-(OH)₂- Cholecalciferol oder Calcitriol), findet in den Nieren statt. Der Vitamin-D-Spiegel wird im Serum gemessen und sollte 40 ng/ml oder 105 nmol/l betragen.



Weil Vitamin D in der Leber gespeichert wird, hat man mich als Kind noch mit Lebertran traktiert, was ich verabscheut habe. Heute gibt es glücklicherweise Darreichungsformen, die die Geschmacksnerven in Ruhe lassen. Aber warum sollte man es überhaupt zuführen?

Für die Synthese des Hormons wird UV-B-Strahlung benötigt, siehe oben! Die gibt es bei uns in Mitteleuropa aber nur von April bis

September in ausreichendem Maße. In der anderen Jahreshälfte steht bei uns die Sonne zu tief, und wir bieten ihr auch bestenfalls die Gesichtshaut an zum Bescheinen. Andersherum: Auch im Sommer nützt der schönste Sonnenschein nichts, wenn wir nicht hinausgehen, und zwar möglichst nicht völlig verhüllt und auch nicht mit Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor einbalsamiert. Der verhindert, dass das UV-B-Licht seine Arbeit tun kann. Und ja, die Dauer an Sonneneinstrahlung, die meine Haut ungeschützt verträgt, genügt zu Herstellung von Vitamin D. Wenn wir das im Sommer wirklich ausnutzen und nicht den größten Teil des Tages in geschlossenen Räumen verbringen müssen, haben wir am Ende des Sommers noch einen gewissen Vorrat im Fettgewebe, der aber nicht den ganzen Winter über reicht.

Wozu brauchen wir aber den kostbaren Stoff? Dass er essentiell für die Knochenbildung und -gesundheit ist, weiß jeder. Tatsächlich ist aber Vitamin D an fast allen physiologischen Vorgängen im Körper beteiligt. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Vitamin D den Kalzium- und den Phosphor-Haushalt reguliert. Und diese beiden Mineralien sind überall im Körper zu finden.

Vitamin D spielt eine Rolle fürs Immunsystem, für die Wundheilung, für die Herz-Kreislauf-Funktion, für die Arteriengesundheit und Durchblutung usw. Erste Mangelerscheinungen sind Müdigkeit, Schlafstörungen, Haarausfall, Kopfschmerzen, Muskelschwäche, Stimmungsschwankungen, Infektanfälligkeit. Vitamin D spielt auch eine Rolle bei Fibromyalgie, Asthma, Diabetes, Parodontitis, Depressionen und Demenz, ADHS und Autismus, Multipler Sklerose, Colitis ulcerosa, Neurodermitis – kurz: eigentlich überall. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D senkt sogar das Krebsrisiko. Zu einem Mangel sollte man es also nicht kommen lassen.

Zur Bestimmung des Spiegels gibt es Tests für zu Hause, die man selbst ins Labor schicken kann (Quelle auf Anfrage). Die sind ein bisschen fehleranfällig. Beim Arzt ist es leider eine sog. IGeL-Leistung, allerdings nicht sehr teuer. Meine letzte Information war 30 Euro.

Wenn es dann angezeigt ist zu supplementieren, musst Du ein paar Dinge wissen. Vitamin D braucht ein paar Kofaktoren, um gut zu funktionieren. Diese sind Vitamin K, Vitamin A und Magnesium. Vitamin D steigert die Kalziumaufnahme, und Vitamin K sorgt für die richtige Verteilung. Mit Vitamin A steigt der Vitamin-D-Spiegel höher und es wirkt auch besser. Und Magnesium aktiviert es.

Vitamin-D-Gaben werden in internationalen Einheiten (i.E.) gemessen. Nach neuesten Erkenntnissen werden täglich bis zu 7.000 i.E. benötigt. Bei guter sommerlicher Versorgung, wenn also nicht ein Mangel zu beheben ist, reichen im Winter 3.000 bis 4.000 i.E. aus. Auf bis zum 2.500 i.E. rechnet man 100 µg Vitamin K2, bis 5.000 i.E. entsprechend 200 µg, dazu 400 mg Magnesium. Auf die nötigen 6 mg Betacarotin für 1 mg Vitamin A kommt man leicht über die Nahrung: da genügt eine große Karotte bzw. die entsprechende Menge Karottenpüree (Vit. A ist nicht hitzeempfindlich). Eine zusätzliche Kalziumgabe ist bei ausgewogener Ernährung unnötig bis kontraproduktiv.



Manchmal hört man noch von einer Dosis von 800 bis 1.000 i.E. pro Tag, was aber überholt ist und einmal auf einem Berechnungsfehler beruhte. Es wird auch immer wieder vor Überdosierungen gewarnt. Die Grenze zur Überdosierung liegt bei 50.000 i.E. pro Tag oder 150 ng/ml im Serum. Da die fettlöslichen Vitamine gespeichert werden können, muss man sie nicht täglich nehmen. Ich z.B. nehme 10.000 i.E. zweimal bis dreimal pro Woche. Wenn ein Mangel festgestellt wurde, sind freilich andere Dosierungen notwendig.

Ich wünsche Dir einen kuschligen, wohligen, besinnlichen Winter ohne Schnupfen, Husten und sonstige Malaisen. Sorge gut für Dich!

Es grüßt Dich

Cornelia