

VON KATRIN ROTH

Mit dem über Nacht angeschwellenen Fussgelenk konnte sie irgendwie umgehen. So wie sie sich auch mit den wenig später auftauchenden Schmerzen in den Handgelenken arrangierte. Aber als Amely Kuchenbäcker eines Morgens nicht mehr richtig gehen konnte, zog ihr Freund die Reissleine und brachte sie umgehend ins Krankenhaus, wo die Studentin von den Ärzten schliesslich die Diagnose Rheuma sowie ein Rezept für Kortison als Arzneimittel erhielt.

Trotzdem ging es der Tochter einer Ärztin immer schlechter, sodass ihre Mutter sie zu einem auf Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) spezialisierten Kollegen brachte. «Ich hatte zu diesem Zeitpunkt nichts zu verlieren und war dankbar für jede Hilfe», erinnert sich Kuchenbäcker an die erste Begegnung mit dem TCM-Experten, der ihr neben Akupunktur für vier Wochen eine personalisierte Kräuter-Rezeptur verschrieb. Mit grossem Erfolg, wie sie sagt: «Ich war unendlich erleichtert, hatte mehr Energie und darüber hinaus ein tolles Hautbild.»

Eine ähnliche Geschichte erzählt Didier Rebetez vom «Chrüterhüsli» in Basel, der unlängst einer Kundin durch das Empfehlen von Ashwagandha-Tropfen auf pflanzlicher Basis zu neuer Lebensqualität verhelfen konnte: «Als sie zu uns kam, fühlte sie sich ausgelaugt, konnte nicht mehr schlafen und war extrem dünnhäutig.» Einen Monat später sei die von mehreren Schicksalsschlägen gezeichnete Frau kaum wiederzuerkennen gewesen, «sie fühlte sich ausgeglichen, war zufrieden, und sogar ihr Blutdruck hatte sich in dieser Zeit reguliert.»

Den Organismus unterstützen

Was die beiden unterschiedlichen Frauen verbindet, ist die Behandlung mit einer besonderen Art von Wirkstoffen aus der Natur, die bei überspannten Stars sowie Leistungssportlern schon länger als Geheimtipp in Sachen Gesundheit und Schönheit gefeiert werden: Adaptogene sind Heilpflanzen zur Unterstützung des Organismus bei stressbedingten Belastungssituationen, wie sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon seit Jahrtausenden eingesetzt werden.

Als eigene Kategorie von pharmakologischen Substanzen gelten die Adaptogene aber erst seit Mitte der 1950er-Jahre, nachdem der russische Forscher Nikolai Vasilyevich Lazarev während seiner Arbeit feststellte, wie bestimmte Pflanzen dem Körper helfen können, sich an die Auswirkungen von Stress anzupassen (aus dem Englischen «to adapt», anpassen). Er definierte diese Art von aktiven Verbindungen als Wirkstoffe, die eine erhöhte Resistenz gegen chemische, biologische und physische Stressfaktoren erzeugen.

Gegen Stress ist ein Kraut gewachsen

Adaptogene sind der neue Trend in der Wellnesswelt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Heilpflanzen schon seit Jahrtausenden eingesetzt.



Die Rosenwurz ist vor allem bekannt dafür, eine antidepressive Wirkung zu haben.

Ullstein

«Fühlen wir uns abgespannt, haben Adaptogene einen anregenden Effekt. Umgekehrt wirken sie bei nervösen Zuständen beruhigend», sagt Frank Lipman aus den USA, der in seiner Praxis unter anderem Stars wie Donna Karan, Kyra Sedwick oder Maggie Gyllenhaal behandelt und als Experte auf dem Gebiet integrative Medizin gilt. «Damit ermöglichen uns die Adaptogene, mit den Auswirkungen des stressigen Alltags umzugehen.»

Das bestätigt Didier Rebetez vom Chrüterhüsli, der sich während seiner Lehre Ende der 1990er-Jahre erstmals mit dem Thema auseinandergesetzt hatte. «Zu jener Zeit spielte Ginseng eine grosse Rolle», erinnert er sich und erzählt, wie er ein Jahrzehnt später nach der Lektüre einer Studie über die positiven Auswirkungen von Rhodiola selber mit der Produktion von verkapselten Adaptogenen begann, um seiner Kundschaft den Zugang zu den Heilpflanzen zu erleichtern. «Weil andere Hersteller auf die gleiche Idee kamen und ähnliche Produkte verkauften, erlangten die Adaptogene eine grössere Bekanntheit in der Öffentlichkeit.»

Kräuter in der Küche

Zu verdanken ist die wachsende Popularität von Adaptogenen unter anderem der Amerikanerin Amanda Bacon, die bereits während ihrer Zeit als Köchin in einem exklusiven Gourmet-Restaurant die verschiedensten Kräuter-Mituren herstellte. Zunächst nur für sich persönlich und später, nach der Gründung des Wellness-Labels «Moon Juice», auch für eine stetig wachsende Kundschaft. Bereits ein Teelöffel dieser «Moon Dusts» sorgt je nach Lebenssituation für mehr Kreativität, strahlende Haut oder erholsamen Schlaf, sagt Bacon über ihre Elixiere, auf die mittlerweile auch prominente Fans wie Jennifer Aniston oder Alicia Keys schwören und damit der umtriebigen Geschäftsfrau zu viel Publicity sowie stetig wachsenden Umsätzen verhelfen.

Nach einem ähnlichen Konzept funktionieren die «Ylumi Sparkles» von Amely Kuchenbäcker, deren Krankheitsgeschichte zunächst zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den Heilpflanzen und später zur Gründung der eigenen Firma Ylumi führte, die sie mit ihrem Bruder Ben führt. Vier verschiedene Wirkungsweisen in Pulverform sowie seit neuestem zwei Produkte in Kapselform umfasst das Sortiment von Ylumi zurzeit. Die Produkte werden in Zusammenarbeit mit einem Expertenteam in Deutschland hergestellt. Im Hintergrund tüftle man bereits an neuen Mituren, sagt Kuchenbäcker über ihre Pläne. «Mein Ziel ist es, möglichst vielen Menschen den Zugang zu hochwertigen Adaptogenen zu ermöglichen, die mein Leben von Grund auf positiv verändert haben.»

Schönheitswettbewerb in der Waschküche

Er sammelt schmutzige Wäsche, das ist praktisch. Nur muss der Wäschekorb deshalb nicht hässlich sein. Die schönsten Beispiele kommen aus Dänemark.

VON SABINE KUSTER

Man soll keine schmutzige Wäsche waschen. Hier sei es trotzdem einmal ausgesprochen: Was alles an Behältnissen in den Schweizer Waschküchen herumsteht, ist ein Graus. Am schlimmsten sind die blauen Ikea-Taschen und Plastik-Zainen in allen Farben. Es reicht ja schon, dass man ab und zu die Unterhosen des Nachbarn aus der Waschmaschine klaben muss, um den eigenen Waschgang starten zu können. Da wärs doch schön, wenigstens sein Wäschekorb käme hübsch daher.

Aber Wäschekörbe haben mehr noch als die meisten anderen Haushaltgegen-

stände vor allem praktisch zu sein. Schliesslich muss man sie gut tragen können, und das meist nur mit einer Hand, weil in der anderen das Waschmittel oder sonst etwas, das mit in den Keller muss.

Schlichte Muster

Am einfachsten haben es die Kanadier. Dort findet sich in den meisten Häusern ein direkter Abwurfkanal, der vom Flur in die Waschküche führt. Für die Europäer, die nicht mit diesem Kanal gesegnet sind, hat zum Beispiel das dänische Design-Unternehmen House Doctor eine wunderbare Lösung für den Transport dreckiger Kleider parat: Die Wäschetaschen haben zwei Henkel zum einhändigen Tragen, und der Stoff ist so verstärkt, dass der Beutel in ungefülltem Zustand nicht in sich zusammensackt. Dass solch schönes Design auch im feucht-warmen Raum registriert wird, zeigt sich, wenn sich plötzlich immer mehr der schönen, stabilen Stofftaschen vor den Waschkü-



Der Stoff-Wäschekorb Triangular von House Doctor.

schinen des heimischen Wohnblocks tummeln.

Die Wäschetaschen von House Doctor kommen im schlichten Streifen-, Gitter- oder Triangelmuster daher. Wer es originell mag, für den gibts die Aufschrift «Ad Soap and Water» (Seife und Wasser beifügen). Ein Wäschetasche ist im Online-Handel für 15 Franken zu haben. Ebenso funktional wie schön ist der Wäschestoffsack Spear der ebenfalls dänischen Designlinie Ferm Living. Allerdings kostet er 66 Franken, Biobaumwolle und Lederhenkel inbegriffen. Dieselbe Art Wäschekorb mit Henkel aus Lederoptik gibt es für etwa 20 Franken vom niederländischen Badezimmer-Ausstatter Sealskin. Günstige Stoffkörbe mit Kindermotiven sind bei Lionshome.de erhältlich, allerdings meist mit einem Bündelverschluss oben, der einen gezielten Wurf der schmutzigen Wäsche verunmöglicht.

So gross die schöne Auswahl, so gut. Die Wäschekörbe aus Stoff haben nur

einen unpraktischen Nachteil: Da rund, lässt sich die gefaltete Wäsche weniger platzsparend darin verstauen und Duvetbezüge müssen einmal mehr gefaltet werden.

Vielleicht ist das der Grund, warum die rechteckigen Plastik-Ungetüme, die man nur beidhändig tragen kann, nicht längst ausgestorben sind.

Schweiz am Wochenende

Der 3. Bund «Wochenende» ist ein fester Bestandteil (Beilage) der «Schweiz am Wochenende» mit den Ausgaben «Aarau», «Baden», «Freiamt», «Frick», «Basel», «Solothurn», «Olten», «Limmattal / Zürich» und der «nationalen Ausgabe».

Herausgeberin
AZ Zeitungen AG
Städturmstrasse 19, 5401 Baden
Verleger: Peter Wanner
Chefredaktor: Patrik Müller
Stv. Chefredaktor: Beat Schmid
Leiterin «Wochenende»: Sabine Kuster