ALLTAGSTAUGLICH

Halloween: Teure Streiche

FOTO: YELLOWJ/ADOBE STOCK

Von Denise Orlean

Halloween steht kurz bevor: Der 31. Oktober ist bekanntlich offizieller Gruseltag. Dazu gehört auch, andere zu erschrecken beziehungsweise ihnen Streiche zu spielen. Im Idealfall sollen aber alle Spaß haben, und daher sollte man es mit dem Schabernack nicht übertreiben – zumal das ansonsten auch schnell rechtliche Konsequenzen haben kann.

Konfetti im Briefkasten oder Toilettenpapier auf dem Auto tun zwar niemandem weh – doch im Eifer des Gefechts kann so mancher Streich schnell nach hinten losgehen. Umso wichtiger ist es, dass Eltern ihren Kindern, wenn sie alleine losziehen, um an Halloween verkleidet in der Nachbarschaft ihr Unwesen zu treiben, vorher genau erklären, was sie dürfen und was nicht. Denn auch eine unbeabsichtigte Sachbeschädigung kann zu Schadensersatzforderungen führen oder zum Streitfall vor Gericht.

Werden Sachgegenstände beschädigt oder Personen verletzt, haften Eltern für ihre Kinder. Vor allem so mancher Streich von Jugendlichen kann die Grenze zu strafbarem Handeln überschreiten. Darauf weist die Polizeiliche Kriminalprävention der Bundesländer hin. Dabei komme es nicht darauf an, ob etwas als Scherz gedacht war. So mussten zum Beispiel nach einem Urteil des Amtsgerichts München die Eltern von zwei 13-Jährigen Schadensersatz zahlen, nachdem die Kinder an Halloween ein Auto und eine Hauswand mit Eiern beworfen hatten (AZ: 262 C 18911/00).

Werden Dinge beschädigt, die einen öffentlichen Nutzen haben oder öffentliche Wege verschönern sollen, kann es ebenfalls teuer werden, etwa wenn Parkbänke besprüht werden oder bei Vandalismus. In diesen Fällen ist nach Angaben der Polizeilichen Kriminalprävention mit einer Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren oder einer Geldstrafe zu rechnen. Vorausgesetzt die Täter sind mindestens 14 Jahre alt und damit strafmündig.

Auch wer nur mitgegangen ist und selbst nichts beschädigt hat, kann nach Polizeiangaben unter Umständen haftbar gemacht werden.

Hilft nur bedingt: Heilerde kann wohl Beschwerden lindern, aber nicht heilen. Gleichwohl schadet die Anwendung nicht. FOTO: PFEIFFER/DPA

Schmutzige Methode

Dreck reinigt den Magen, heißt es. Stimmt das? Es gibt eine Vielzahl von Heilerdeprodukten, die gegen Verdauungs- oder Hautbeschwerden helfen sollen. Doch wissenschaftlich belegt ist das bislang nicht.

Von Angela Stoll

Schon in der Antike wurden mineralische Erden als Heilmittel verwendet. Als besonders wertvoll galt die „Terra lemnia“, die auf der griechischen Insel Lemnos entdeckt wurde. Die rötliche, eisenhaltige Erde stand im Ruf, ein hervorragendes Mittel gegen Vergiftungen, aber auch gegen Durchfälle zu sein. Nach strengen Regeln wurde sie ausgegraben, gewaschen, zu Klumpen geformt, getrocknet und mit einem Ziegenabdruck gestempelt. Das Siegel bewies die Echtheit – es diente als eine Art Markenzeichen für den griechischen Exportschlager.

Auch in Deutschland wurden später solche Tonerden gefunden und aufbereitet, gerieten aber wieder in Vergessenheit. Naturheilkundler der Neuzeit wie Sebastian Kneipp, „Lehmpastor“ Emanuel Felke und Adolf Just verhalfen Heilerde zu neuer Popularität. Just etwa stieß im Harz auf einen Boden, dessen mineralische Zusammensetzung er für optimal befand, und gründete dort 1918 die „Heilerde-Gesellschaft Luvos“. Die Firma, die nach dem Krieg in Hessen wiederaufgebaut wurde, ist heute in Deutschland marktführend.

Heilerde, wie sie hierzulande angeboten wird, ist meist ein Pulver, das aus dem eiszeitlichen Sediment Löss gewonnen wird. Bei der Aufbereitung wird die feinkörnige Erde noch weiter vermahlen. Je winziger die Partikel, desto besser können sie Substanzen aufnehmen, heißt es bei der Firma Luvos. Zudem enthält das Pulver viele Mineralien und Spurenelemente. Die Liste seiner Anwendungsbereiche ist lang – sie reicht von Sodbrennen über Darmsanierung bis hin zu Akne und Schuppenflechte. Ist Heilerde wirklich heilsam?

„Bei Magenproblemen und Reizdarmbeschwerden kann sie tatsächlich ganz gut helfen“, sagt Birgit Terjung, Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten. „Das sehr feine Pulver kann Säure oder galliges Sekret absorbieren.“

Davon profitieren unter Umständen Patienten mit Sodbrennen. „Manche berichten von großen Erfolgen mit Heilerde“, sagt Terjung. Heilerde wirke sofort, bei Säureblockern dauere es ein paar Tage, bis sie ihren vollen Effekt entfalten. Daher eignet sich das Naturheilmittel insbesondere dann, wenn jemand nur gelegentlich Probleme hat – etwa nach einem üppigen Essen. „Negativ ist aber der Geschmack. Manche bringen das Pulver einfach nicht hinunter und müssen auf Kapseln ausweichen“, berichtet die Ärztin. Schaden könne Heilerde zwar nicht, aber: „Man darf sie nicht zusammen mit Medikamenten einnehmen“, betont Terjung.

> Heilerde kann wohltuend sein, ein Heilmittel ist sie aber nicht.
>
> **Christoph Liebich,** Dermatologe

Die etwas andere Gesichtspflege: Mineralhaltige Heilerde beruhigt allenfalls. FOTO: IMAGO/SHOTSHOP

Sonst besteht die Gefahr, dass das Pulver auch diese Stoffe aufsaugt. Daher sollten zwischen der Einnahme von Heilerde und Arzneimitteln ungefähr zwei Stunden liegen.

Auch bei Reizdarm kann ein Therapieversuch mit dem gelb-braunen Pulver sinnvoll sein, sagt Rainer Stange, Präsident des Zentralverbands der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin. „Grundsätzlich gilt: Immer dann, wenn jemand Magen-Darm-Beschwerden hat und der Arzt eine sogenannte funktionelle Störung diagnostiziert, kann man es mit Heilerde versuchen.“ In solchen Fällen lassen sich keine organische Ursachen für die Probleme entdecken. Überhaupt plädiert Stange für „mehr Mut zum Probieren“. Das gilt auch für den Cholesterinspiegel: Aus seiner Sicht spricht nichts dagegen zu testen, um wie viel sich ein hoher LDL-Wert mit Heilerde senken lässt.

Vom Prinzip her ist es jedenfalls denkbar, dass Heilerde den Cholesterinspiegel positiv beeinflusst. Der Stoffwechselexperte Prof. Klaus G. Parhofer vom Klinikum Großhadern der Universität München hält es sogar für „gut möglich“. Offenbar bindet das Pulver Cholesterin und Gallensäure, sodass diese Stoffe ausgeschieden werden. „In der Folge muss die Leber mehr Gallensäuren produzieren, wozu sie Cholesterin benötigt, das sie sich aus dem Blut holt“, erklärt Parhofer. Dadurch sinkt der Cholesterinspiegel im Blut – zumindest theoretisch. Ob das in der Praxis wirklich funktioniert, wird gerade in einer Studie überprüft. Auch zu den Themen Reizdarm und Histamin-Unverträglichkeit laufen derzeit Studien mit Heilerde.

Bislang gibt es keine belastbaren Belege für die Wirksamkeit von Heilerde. Es gibt zwar kleinere Untersuchungen und jede Menge Erfahrungsberichte, aber keine großen Studien, die wissenschaftliche Standards erfüllen. Das hat dem Marktführer Luvos jüngst einiges an Kritik eingebracht: Laut dem Onlinemagazin „Medwatch“ wirbt die Firma mit unbewiesenen Wirkversprechen. Es berichtet unter anderem von einer 76-jährigen Frau, bei der sich eine Blase am Fuß schwer entzündete, nachdem sie die wunde Stelle mit „Luvos Heilerde 2 hautfein“ behandelt hatte. Laut Beipackzettel sorgt das Mittel dafür, dass nässende Wunden leichter abtrocknen und Zellgifte, Bakterien sowie Zersetzungsprodukte an die Heilerde gebunden werden.

„Für die Wundbehandlung eignet sich Heilerde tatsächlich nicht“, sagt der Münchner Hautarzt Christoph Liebich. Statt an sich selbst herumzudoktern, sollte man mit nennenswerten Verletzungen, Geschwüren oder chronischen Wunden zum Arzt gehen. Anders sieht das bei Hautproblemen wie Akne und unreiner Haut aus: Hier sind Gesichtsmasken mit Heilerde durchaus sinnvoll. „Sie haben eine hautberuhigende Wirkung und werden als angenehm empfunden“, sagt Liebich. Auch bei Neurodermitis oder Schuppenflechte könnte Heilerde wohltuend sein. „Ein Heilmittel ist sie aber nicht“, betont der Dermatologe.

Für Verbraucher kann das große Angebot an Heilerden verwirrend sein: Eine ganze Reihe von Pulvern ist für die Linderung von Sodbrennen gedacht, andere für Reizdarmprobleme oder zur Bindung von Cholesterin, wieder andere zur äußerlichen Anwendung. Öffnet man die Packung, kommt jedes Mal ein Pulver zum Vorschein, das auf den ersten Blick gleich aussieht. Tatsächlich erinnert sich der Naturheilkundler Rainer Stange daran, dass es in den 1980er-Jahren nur ein Präparat gab, das man sich mit Wasser verrührt knirschend einverleibte. Dennoch haben die unterschiedlichen Aufbereitungen offenbar ihren Sinn: „Die Wirkung der Heilerde kann von der Partikelgröße abhängen“, sagt Stange.

Laut „Medwatch“, in dessen Auftrag mehrere Heilerdeprodukte in Laboren untersucht wurden, gab es allerdings weder von der chemischen Zusammensetzung noch von der Korngröße her nennenswerte Unterschiede zwischen den einzelnen Präparaten. Immerhin dürfte es dann kein Problem sein, wenn man bei Reizdarm aus Versehen Heilerde gegen Akne trinkt.

KITCHEN STORIES

Prima für die Ballerina

Von Maren Schulze

Der Anblick erinnert an ein weißes Tutu, den typischen, weit abstehenden Ballettüllrock. Und das nicht von Ungefähr: Pavlova, ein vor allem in Australien und Neuseeland beliebtes Dessert aus Baiser, ist einer der berühmtesten Tänzerinnen des 20. Jahrhunderts gewidmet: Anna Pavlova (1881–1931). Ihr „Sterbender Schwan“ aus Michel Fokines gleichnamigem Solo machte sie unsterblich.

Wie wurde ausgerechnet die in St. Petersburg geborene, extrem zierliche Tänzerin Patin für eine australische beziehungsweise neuseeländische Kalorienbombe? Die Geschichte klingt – wie alles, was mit der Ballerina zu tun hat – geradezu fantastisch: In den 1920ern tourte Pavlova mit ihrer eigenen Ballettcompagnie durch alle Kontinente und machte auch Halt in Australien und Neuseeland. Ein Hotelier im neuseeländischen Wellington soll sich 1926, inspiriert, von ihrer Darbietung und vor allem ihrem Tutu, zu einer gewagten Tortenkreation auf fluffiger Eischneebasis, mit reichlich Sahne und frischen Früchten als Krönung entschlossen haben. Das Dessert vereinte, was den Zauber der echten Pavlova ausmachte: Luftig-Leichtes, im Kern sehr gehaltvoll. Seit 2010 wird Pavlova auch als neuseeländisches Gericht im Oxford English Dictionary genannt.

Wie ein Tutu: Pavlova. FOTO: DEBORAH RAINFORD/UNSPLASH

Die Australier hingegen beanspruchen die Erfindung für sich. Erst 1935, also nach dem Tod der Tänzerin, soll ein Küchenchef aus Perth den Nachtisch populär gemacht haben.

Nach neuerer historischer Forschung liegt der Ursprung des Gerichts jedoch im deutschsprachigen Raum. Schon im 18. Jahrhundert gab es eine Art Ur-Pavlova: ein Baiserkonstrukt mit Sahne und Früchten, genannt Spanische Windtorte – eine Spezialität, die in Zeiten ohne elektrische Haushaltsgeräte und in Anbetracht des erforderlichen fluffig geschlagenen Eischnees echte Muskelkraft erforderte.

Das Tortenrezept gelangte offenbar mit Auswanderern nach Amerika. Dort erfreute es sich in den 1920ern und 1930ern steigender Beliebtheit – und erreichte schließlich Australien und Neuseeland. In Down Under ist die luftig gebackene Torten mit Früchten heute nicht mehr aus den Küchen wegzudenken.

Für eine Pavlova für etwa vier Personen vier Eier trennen und das Eiweiß mit dem Handmixer so steif schlagen, bis die Schlägel Spuren in der Eimasse hinterlassen. Anschließend 230 Gramm Zucker und ein Päckchen Vanillezucker löffelweise dazugeben und weiterschlagen, bis die Creme glänzt.

Anschließend einen Teelöffel Essig und einen Teelöffel Maisstärke unterschlagen. Diese beiden Zutaten sorgen dafür, dass die Pavlova innen weich und soft wie Marshmallows bleibt, außen aber knusprig wird.

Die Creme auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech kreisförmig, etwa in Tellergröße verstreichen (wer möchte, zeichnet vor dem Verstreichen einen Kreis auf das Backpapier) und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad etwa eine Stunde backen. Anschließend den Ofen ausstellen und das Gebäck darin auskühlen lassen. Währenddessen 350 Milliliter Creme double (oder Sahne) mit einem Teelöffel Zucker schlagen. 500 Gramm Früchte (zum Beispiel Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Granatapfelkerne) waschen, putzen und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Sahne auf dem gebackenen Boden verteilen, mit Früchten belegen – und nach dem Verzehr tanzen.