

Heilsalben mit tierischen Fetten haben eine lange Tradition.

FOTO: GETTY IMAGES

# Nützlich oder eher eklig?

Sind Murmelisalbe, Rindermarkcreme, Hirschtalg & Co. so gut wie ihr Ruf? Oder ist es unnötig, in der heutigen Zeit **tierische Rohstoffe** für eine Salbe zu verwenden? Nachhaltig sind diese Produkte auf jeden Fall.

Von *Brigitte Schöb*

**F**rüher wussten sich die Menschen mit natürlichen Mitteln zu helfen – viele schwören auf die Kraft von Murmeltieröl oder Gämsfett und stellten daraus Salben oder Arzneimittel her. Wenn Tiere getötet wurden, verwertete man sie vollständig. Man nutzte die wertvollen Rohstoffe von der Nase bis zum Schwanz – «nose to tail», wie man heute die Verwendung des ganzen Tieres nennt. Sinnvoll? Oder sollte man besser auf tierische Produkte verzichten?

Es gibt einen weiteren Aspekt, der so manchen davon abhält, tierische Produkte zu verwenden: Ekel. Doch wer denkt, es sei eklig, eine Salbe aus Murmeltieröl einzureiben, sollte sich seine Cremetöpfchen genauer anschauen. Kann es sein, dass Ihre Hautcreme Lanolin, ein Talgdrüsen-Sekret von Schafen, beinhaltet? Dass in der Augencreme Gelée royale, ein Drüsensekret von Bienen, eingearbeitet ist? Dass der Lippenstift rot

leuchtet, weil Tausende Cochenille-Schildläuse dafür lebendig getrocknet wurden? Möglich! Ausserdem werden in Kosmetika häufig Paraffine, ein Abfallprodukt aus der Erdölgewinnung, benutzt – in grossen Mengen ein Gesundheitsrisiko. Pflanzliche Fette sind wirkungsvoll, aber auch ihre Produktion – und je nach Herkunft ihr Transport – erfordern Aufwand.

### Mehr Wirkung durch Kräuter

Sind tierische Fette tatsächlich so gut? Bei Murmeliöl weiss man seit einem Forschungsbericht aus dem Jahr 1988, dass es Corticosteroide enthält – natürliche Verwandte von Kortison, die der Körper selber bei Stress oder Schmerzen herstellt und ausschüttet. Murmeliöl-Produkte helfen bei Schmerzen, Entzündungen und Verspannungen und wirken als Brustbalsam wohlthuend bei Erkältungen, Husten und Heiserkeit. Das liegt auch an Ölen und Kräutern, die beigemischt werden: Mit beispielsweise Kürbiskernen, Sesam, Leinsamen, Jo-

hanniskraut, Rosmarin oder Farn ergänzt, wirkt die Murmelisalbe wärmend bei chronischen Gelenk- oder Muskelbeschwerden. Mit Wallwurz, Heublumen, Minze, Arnika und Fichtennadeln tritt eine kühlende Wirkung ein, die bei akuten Verletzungen beruhigt und abschwillt.

### Wirkung in tieferen Hautschichten

Dachsfett wirkt ähnlich, es enthält ebenfalls Corticosteroide. Je nach Mischung pflegt es auch spröde Haut und wird bei Schuppenflechten oder Neurodermitis angewendet. Wie Murmelisalbe oder Ziegenbutter aus Ziegenfett kommt auch sie bei rheumatischen Erkrankungen zum Einsatz. Das Besondere an einer Rheuma- und Arthritiscreme mit Rindermark als Transportmittel: Sie dringt in tiefere Hautschichten ein als chemische Gels und wirkt bis in die Gelenke und Sehnen, auch bei Zerrungen oder Bänderverletzungen. Hirschtalg gehört ebenfalls zu diesen alten Hausmitteln.

Es wird gegen sehr trockene, risige Haut eingesetzt. Doch längst ist nicht mehr überall Hirschtalg drin, wo Hirschtalg draufsteht: Viele Produkte sind trotz ihrem Namen eine Mischung aus Rindertalg und Schmierseife. Das durchblutungsfördernde und wärmende Gämsfett wird in vielen Naturprodukten zum Emulgieren verwendet, es wirkt besonders pflegend und fettend.

### Überpopulation verhindern

Murmelisalbe & Co. sind natürlich und offensichtlich wirksam. Doch rechtfertigt es sich, die Tiere zu töten? Wohl nicht. Doch gerade bei Murmeltieren ist es in der Schweiz, vor allem im Wallis und Graubünden, notwendig, eine Überpopulation zu vermeiden. Der Bestand wird reguliert und die genaue Anzahl auf die Jäger aufgeteilt. Dass das wertvolle Fett dieser Tiere dann auch genutzt wird, macht durchaus Sinn. Aber ja, es ist und bleibt ein tierischer Rohstoff. Ob man dazu Ja sagen kann, muss jede und jeder für sich entscheiden. ❀

# Stille macht kreativer

Eine neue Studie hinterfragt die populäre Auffassung, wonach **Musikhören** hilft, schöpferischer zu arbeiten.

**K**opfhörer auf und Musik ab: Viele Menschen sind überzeugt, dass Hintergrundmusik ihnen hilft, sich besser zu konzentrieren und geistreicher zu arbeiten.

Ganz anderer Meinung sind nun schwedische und britische Forscher. Nach verschiedenen Experimenten kommen sie zum Schluss, dass Musikhören die Kreativität erheblich beeinträchtigen kann – insbesondere wenn es darum geht, Wortaufgaben zu lösen, die verbale Kreativität erfordern.

Egal ob instrumental, bekannte Hits oder unbekannt Songs: Musik schränkte die schöpferische Leistung der Testpersonen ein – im Vergleich zu einer stillen



Umgebung oder einer Bibliothek mit Hintergrundrauschen. Daraus folgern die Wissenschaftler: Musik macht definitiv nicht kreativer! ❀

Eine musikfreie Umgebung ist besser bei kreativen Aufgaben.

REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVRE; FOTO: GETTY IMAGES

Anzeige



# Darmkrebs ist es egal, wer du bist. Informier dich.

Früh entdeckt ist Darmkrebs meist heilbar. Deshalb empfehlen wir ab 50 die Früherkennung. Zudem senkt ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung das Risiko. Wir informieren, unterstützen und begleiten.

Mehr auf [krebsliga.ch/darmkrebs](http://krebsliga.ch/darmkrebs)

Ab 50: zur Vorsorge

