Medizin

„Plazenta im Backofen“

Udo Markert, 52, Leiter des Plazenta-Labors der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Universitätsklinikum Jena, über den seltsamen Gesundheitstrend, nach der Niederkunft den Mutterkuchen zu verspeisen

SPIEGEL: Nachdem Kim Kardashian und Tom Cruise verkündet haben, nach der Geburt ihrer Kinder die jeweils dazugehörige Plazenta zu essen, preisen auch hierzulande esoterisch gesinnte Hebammen die Plazenta als Heilmittel. Eine gute Idee?
Markert: Der Trend ist längst aus der Guru-Ecke raus. Ich schätze, dass in Deutschland ein bis zwei Prozent der Entbundenen Kapseln aus Plazentapräparaten einnehmen – mehr als 10 000 Frauen pro Jahr. Angeblich werden die erschöpften Eisenreserven auf diese Weise aufgeladen. Auch soll die Kur Schmerzen lindern und eine Wochenbettdepression verhindern.
SPIEGEL: Im Internet kursieren Rezepte wie „Plazenta mit Brokkoli“ oder „Mutterfett nach Cornelia Enning“. Ist das nicht gefährlich?
Markert: Auf jeden Fall sollte man aufpassen. Manche Geburtshäuser bieten den Service an, die Plazenta im Backofen zu trocknen. Zu Pulver zerrieben, wird sie dann in Kapselform eingenommen. Viele tun das auch zu Hause auf eigene Faust.
SPIEGEL: In Großbritannien wurde eine Mutter wegen Kannibalismus angezeigt, weil sie Plazentagewebe direkt verzehrte. Was genau nimmt man da eigentlich zu sich?
Markert: Wir haben dazu Versuche gemacht, die ergaben, dass fast alle Hormone im Mutterkuchen aktiv bleiben, wenn man ihn bei 70 Grad erhitzt und entfeuchtet. Das Gewebe enthielt massenhaft Östrogene und Progesteron, auch das Wehen- und Stillhormon Oxytocin war deutlich erhöht.
SPIEGEL: Die Plazenta dient auch als Auffangbecken für Gifte, um den Fötus zu schützen.
Markert: Richtig, aber Schwermetalle wie Arsen oder Quecksilber haben wir nur in geringen Dosen nachweisen können. Andererseits verdirbt das Gewebe schnell. Bei einem Stück, das drei Tage im Labor bei Zimmertemperatur lag, ist die Plastikbox geplatzt.
SPIEGEL: Und tut die Mutterkuchenkur den Frauen nun tatsächlich gut?
Markert: Zur Wirkung kann ich noch nichts sagen. Nur so viel: Die Geschwister und den Vater sollte man vom Verzehr abhalten. Sonst geriete deren Hormon- beziehungsweise Spermienhaushalt komplett durcheinander. shz

Markert

Einwurf

Gerne versagen

Gute Vorsätze sind wider die Natur.

Jetzt aber mal zusammenreißen: Ab sofort gibt’s Apfelschnitze statt Schokokekse; jeden Abend Liegestütze und Arte-Dokus; am Wochenende Handypause und echte Literatur. Das sollte doch hinzukriegen sein. Oder?

Nein. Muss nicht, soll auch gar nicht. Ihr schon kurz nach Silvester Gescheiterten, grämt euch nicht. Lauscht der Botschaft der Wissenschaft: Gute Vorsätze sind wider die Natur. Es ist Zeit, mit ein paar Mythen aufzuräumen. Ihr glaubt, euer Wille sei zu schwach? Unsinn. Willensstärke führt kaum zu Besserung. Auch Information ist nutzlos. Wer die Gefahren des Rauchens kennt, schafft den Entzug keinen Deut leichter. Ebenso überflüssig sind Apps, die durch Gebimmel zur Bewegung mahnen. Sogar der Rat, die Ziele nicht so hoch zu hängen, nutzt kaum.

Denn Gewohnheiten entstehen durch Taten, nicht durch Wünsche, Wissen oder Ermahnung. Wer sich Obst statt Gummibärchen auf den Schreibtisch stellt, wird am Ende gewinnen, versprechen Psychologen. Jedoch nicht, weil Vernunft regierte, sondern weil ein Automatismus einen anderen ersetzt.

Dafür braucht es allerdings Geduld. Drei Wochen dauert es im Schnitt, bis sich der Mensch etwas zur Gewohnheit macht. Geht es um Größeres, ist leicht ein Jahr vonnöten. Das gelingt den wenigsten. Drei Viertel aller Fitnessklub-Aspiranten melden sich im Januar an. Der Großteil von ihnen kommt bis Jahresende nur drei- oder viermal wieder.

„Gute Vorsätze sind nutzlose Versuche, die Naturgesetze zu beeinflussen“, notierte Oscar Wilde. Ganz so ist es nicht. Aber jenen, die in diesem Jahr wieder an ihren Neujahrszielen verzweifeln, möchten wir zurufen: Ihr seid auch nur kleinhirngesteuerte Affen. Und vielleicht liegt im Scheitern sogar Weisheit verborgen. „Geht es doch unsern Vorsätzen wie unsern Wünschen“, schrieb Johann Wolfgang von Goethe, „sie sehen sich gar nicht mehr ähnlich, wenn sie ausgeführt, wenn sie erfüllt sind.“

Philip Bethge
Mail: philip.bethge@spiegel.de

Ob Wüste, ob Strand

Hauptsache, Sand unter den Zehen: Hier werfen Dromedare, eigentlich zu Hause in Nordafrika und im Orient, lange Schatten auf den Cable Beach bei der westaustralischen Stadt Broome. Der Strand erstreckt sich über 22 Kilometer am Indischen Ozean. Täglich bei Sonnenauf- und -untergang rücken die Tiere aus zur Safari, Touristen auf den Höckern. So entgehen sie dem Schicksal vieler ihrer frei lebenden Artgenossen: Kamele und Dromedare, im 19. Jahrhundert von Europäern als Lastenträger nach Australien importiert und später ins Outback entlassen, gelten als Landplage. Sie sind deshalb Ziel von Ausrottungsaktionen der Regierung.

Mail: wissenschaft@spiegel.de · Twitter: @SPIEGEL_Wissen · Facebook: facebook.com/spiegelwissen