

MÄUSEDORN UNTERSTÜTZT BEI MACULADE- GENERATION



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Der stechende Mäusedorn, lateinisch *Ruscus aculeatus* L., ist ein kleiner immergrüner Strauch, der im Unterholz von Gebüsch und Wäldern im Tessin und in Italien wächst. Seine ledrigen, mit stechenden Spitzen versehenen Blätter und seine roten Beeren lassen ihn von anderen Grünpflanzen unterscheiden.

Früher verwendete man die stacheligen Blätter als Mäuseabwehr in den Vorratskammern. Ebenfalls genoss man die grünen, frischen Triebe als Spargelersatz. Durch seine auffällige Erscheinung wurde er schon in frühen Zeiten als Heilmittel verwendet. Damals wurden die Wurzeln in Öl eingelegt, und diese Öl Mischung wurde zur Heilung verletzter Sehnen eingesetzt. Ebenfalls rühmte man im Mittelalter die hervorragende entzündungshemmende Wirkung des *Ruscus aculeatus*.

Heutzutage hat der Mäusedorn einen festen Platz in der Naturheilkunde. Der alkoholische Auszug aus Wurzeln, Blättern und Blüten empfiehlt sich bei Venenschwäche mit Schmerzen und

Schweregefühl als Trifloris-Essenz (3 x 5 Tropfen täglich). Auch nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz, Schwellung der Unterschenkel, Krampfadern, variköse Ekzeme und Ödeme, Entzündungen und schlecht heilende Venengeschwüre verbessern sich. Linderung bringt der *Ruscus aculeatus* ebenfalls bei Afterjuckreiz, Anrissen und Hämorrhoiden.

Bei der Maculadegeneration, einer weitverbreiteten Erkrankung der Augen im Alter, unterstützt der Mäusedorn die Heilung, indem er die feinen Blutgefässe (Kapillaren) vor Brüchigkeit bewahrt. Eine ähnliche Erkrankung sind Besenreisser und Couperose. Auch hier vermag der Mäusedorn Blutfluss und Elastizität der Blutgefässe zu verbessern und damit das Aussehen der Haut zu normalisieren. Eine ergänzende Heilpflanze zum Mäusedorn ist der Ginkgobaum. Beide Pflanzen zusammen regulieren und regenerieren die gesamten Blutgefässe im Körper und sorgen für Jugendlichkeit und gute Zirkulation.