



MÄDESÜSS ALS NATÜRLICHES ASPIRIN

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

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER

Der Wiesengeissbart (*Spirea ulmaria*), auch Spierblume oder Mädesüss genannt, ist ein Rosengewächs. Seine locker zusammengefassten, duftenden, milchfarbenen und winzigen Blüten sind eigentlich kleine Röschen. Der Name kommt aus dem Keltischen und bedeutet eine «Wurz», mit der Honigwein (Met) gewürzt und haltbar gemacht wurde. Mädesüss wurde schon zu jener Zeit als schweisstreibendes, fiebersenkendes, entzündungshemmendes, schmerzstillendes, antirheumatisches und blutreinigendes Heilkraut verwendet. Es enthält nämlich ätherisches Öl mit freier Salicylsäure, die im Körper zu Acetylsalicylsäure (Aspirin) verstoffwechselt wird.

Heutzutage wird Aspirin nicht nur bei Schmerzen eingesetzt, es verhindert auch das Zusammenkleben der Blutplättchen und beugt so der Entstehung von Blutgerinnseln vor. Obwohl Aspirin cardio nur wenig Acetylsalicylsäure enthält und einen magensaftresistenten Schutzfilm aufweist, können bei sensiblen Menschen Nebenwirkungen wie Magenbeschwerden, Blu-

tungen, Hautreaktionen oder Asthmaanfälle auftreten. Diese Gefahr wird bei Verwendung des Wiesengeissbarts als ganze Pflanze in Tee oder in Tropfenform ausgeschlossen, denn die Salicylsäure wird hier erst in der Leber (Aspirin im Magen und Darm) umgewandelt, was Reizungen und Unverträglichkeiten verhindert.

Als Frischpflanzentropfen (3 x 20 Tropfen), als Tee (1 Esslöffel mit 5 dl Wasser aufgebrüht) oder als energetisierte Heilpflanzentropfen Trifloris (3 x 5 Tropfen täglich) haben Sie ein gut verträgliches Heilmittel gegen Rheumabeschwerden sowie Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen. Ebenfalls wirksam ist der Wiesengeissbart gegen Grippe, Erkältung und Fieber. Und er hilft bei Kopfschmerzen, Migräne oder Zahnweh. Bewährt hat sich seine Einnahme auch bei Blasenbeschwerden beziehungsweise Harnrang als Folge von Durchnässung. Bei Akne, Hautpickeln und entzündlichen Hautausschlägen verschafft das Mädesüss ebenso Linderung.