

# AKTION 3 für 2\*

## Milupa Aptamil Junior



**GESCHENKT**



RABATT-COUPON  
**3 für 2**

CHF 41.80  
statt CHF 62.70

Sie sparen  
**CHF 20.90**

\* Beim Kauf von 3 Aptamil Junior Packungen nach Ihrer Wahl erhalten Sie 1 Packung gratis. Gilt für **Aptamil Junior 12+ / 18+ / Vanille** von Milupa, bis am 21.7.2013 in Ihrer IMPULS gegen Abgabe dieses Bons.

Wichtiger Hinweis: Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen während 6 Monaten.

**IMPULS**



## Mäusedorn für starke Venen

Mäusedorn, der stachelige Geselle aus dem Süden, ist ein Alleskönner in Sachen Beinbeschwerden. Die Wirkstoffe seiner Wurzel kommen vielfach zur Geltung – sei es bei Krampfadern, geschwollenen Beinen, Wadenkrämpfen, Quetschungen oder Zerrungen. TEXT: CAROLINE DOKA

Was für eine eigenwillige Pflanze, dieser Mäusedorn. Struppig steht der kleine Strauch in südlicher Landschaft, unter anderem auch im Tessin. Seine kleinen, weissen Blüten fallen kaum auf, die runden, roten Beeren dagegen sehr. Wie Christbaumkugeln glänzen sie im wirren Blattgrün, sitzen direkt auf den merkwürdi-

gen, derben Kurztrieben, die aussehen wie Blätter und in eine stechende Spitze auslaufen.

Die Pflanze mit dem lateinischen Namen *Ruscus aculeatus* hat einiges zu bieten. Die zarten Triebe lassen sich wie Spargel geniessen. Als Heilpflanze war der Mäusedorn, der auch Weihnachtsbeere, Stechmyrte oder



Starke Beine, gesunde Venen: Neben Bewegung tun auch die Wirkstoffe aus der Wurzel des Mäusedorns den Venen gut.

Metzgerginster genannt wird, schon seit Beginn unserer Zeitrechnung für seine entzündungshemmenden, blutstillenden und harntreibenden Eigenschaften bekannt. Und bis heute wird der Mäusedorn wegen seiner Wirkstoffe in gesundheitlicher Hinsicht sehr geschätzt. Während die Beeren abführend wirken können, wird die Wurzel bei vielen verschiedenen Venenleiden genutzt. Die Hauptwirkstoffe des Mäusedorns sind die Saponine Ruscin und Ruscosid. Diese Wirkstoffe reduzieren den Abbau von Elastin und stärken damit das venöse Stützgewebe. Aus-

serdem verbessern sie den Transport und die Ausscheidung der Lympheflüssigkeit. So werden Salben oder Kapseln mit diesen Substanzen bei Besenreisern, Krampfadern und bei schweren, geschwollenen, schmerzenden oder juckenden Beinen verwendet. Die Wirkstoffe aus dem Wurzelstock des Mäusedorns ergänzt mit Heparin werden zu entzündungshemmenden und abschwellenden Gelen kombiniert, die gleichzeitig zu einer verbesserten Venenfunktion verhelfen können. Solche Venengelen werden darum gerne bei Blutergüssen, Prellungen, Quetschungen,

Zerrungen und anderen stumpfen Verletzungen, bei Wadenkrämpfen sowie zur Narbepflege verwendet.

**DIE HAUPTWIRKSTOFFE DES MÄUSEDORNS SIND DIE SAPONINE RUSCIN UND RUSCOSID. SIE REDUZIEREN DEN ABBAU VON ELASTIN.**

In früheren Zeiten nutzte man die Zweige der struppigen Pflanze wegen ihrer kratzigen Eigenschaften auch als Topfreiniger. Oder in der Metzgerei zum Reinigen der Hackblöcke, wodurch sich ihr englischer Name «butcher's

broom» erklärt, zu Deutsch «Metzgerginster». Aber woher kommt der Name Mäusedorn? Vielleicht weil der Dorn am Blattende an eine Mäusekrallen- und der blattartige Trieb in seiner Form an eine Spitzmaus erinnert? Nein, auch den Namen Mäusedorn verdankt die stachelige Pflanze der Metzgersgilde. Metzger flochten Zweige aus stacheligem Mäusedorn in die Schnüre ein, an denen der leckere Schinken zum Trocknen aufgehängt wurde, und hielten damit die Mäuse vom Schinken fern. ◀