



Mäusedorn (*Ruscus aculeatus* L.)



Beim **Stechenden Mäusedorn** (*Ruscus aculeatus*) handelt es sich um eine Pflanze, die zur Familie der Spargelgewächse (*Asparagaceae*) gehört. Das Gewächs ist auch unter den Namen **Dornmyrte** oder **Stachende Mäusedorn** bekannt. Im Jahr 2002 wurde der Stechende Mäusedorn zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

Zwei Arten des Mäusedornes sind bekannt: *Ruscus hypoglossum*, der Zungen-Mäusedorn, und *Ruscus aculeatus*, der in Europa stark verbreitete Stechende Mäusedorn.

Der deutsche Name des Mäusedorns (*Ruscus aculeatus*) geht auf seine frühere Verwendung im Haushalt zurück. Zweige dieser Pflanze dienten dazu, Vorratsschädlinge wie Mäuse oder Ratten von den Nahrungsmitteln in der Speisekammer fernzuhalten. Dazu wurden die Zweige beispielsweise in das Seil eingeflochten, an dem man Schinken aufhängte. Wie Stacheldraht verwehrten die harten Spitzen der ledrigen Blätter den Nagern den Zugang zu dem Leckerbissen.

Die englische Bezeichnung des Mäusedornes lautet *butcher's broom* (Metzgerbesen).

Der stechende Mäusedorn ist ein Halbstrauch mit einer Wuchshöhe von maximal einem Meter. Er wächst gut verzweigt und aufrecht. Seine Wuchsbreite beträgt je nach Art von 50 Zentimeter bis zu einem Meter. Der Zungen-Mäusedorn (*Ruscus hypoglossum*), erreicht eine größere Wuchsbreite. Er wächst gern als Bodendecker.

Der Stechende Mäusedorn (*Ruscus aculeatus*) kommt vor allem an warmen, trockenen Hängen des Mittelmeerraums vor.

Der Mäusedorn bildet Kurztriebe (Phyllokladien) aus. Sie sind hell- bis mittelgrün und mit gleichbreit-lanzettlichen Blättern. Die Kurztriebe sind zwei bis vier Zentimeter lang, glattrandig, ledrig fest und haben eine harte, stechende Spitze. Die eigentlichen Blätter des *Ruscus* haben sich im Lauf der Evolution zu kleinen Blatt-Schuppen reduziert. Sie besitzen eine Länge von einem Zentimeter sind zwei Millimeter breit.

Von März bis Mai bildet der *Ruscus* an den langen Seitensprossen kleine, grünlich-weiße Blüten aus. Sie haben einen Durchmesser von zwei bis zu fünf Millimetern und sind duftneutral.



Bedeutsam ist *Ruscus* wegen seiner Verwendung für medizinische Zwecke, die bereits in der Antike begann. Pflanzen- und Wurzelteile des Mäusedornes dienten als Medizin sowie als Nahrungsquelle.

Der Wurzelstock der Pflanzen dient der Gewinnung von Arzneidrogen, die zur Weiterverarbeitung zu Extrakten und Pulvern geeignet sind. Die im Wurzelstock enthaltenen Saponine entfalten ihre Wirksamkeit bei Venenleiden, Ödemen, Krämpfen und Schwellungen. Im Jahr 2002 war der Mäusedorn in Deutschland die Arzneipflanze des Jahres.

Schon im alten Rom und Griechenland wurde der Mäusedorn medizinisch verwendet, insbesondere um den Harnfluss zu fördern, zur "Blutreinigung", gegen Gelbsucht und Kopfschmerzen. Die Pflanze ist in den europäischen Kräuter- und Arzneibüchern seit dem 16. Jahrhundert mit diesen Anwendungen gelistet.

3-minütigen Kurzfilm erklärt. <https://www.youtube.com/watch?v=ZWBR56i7znI>

Heil- und Wirkstoffe:

Zu den wichtigsten und wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffen in der Mäusedornwurzel gehören die Steroidsaponine (4 bis 6%) mit ihren Hauptkomponenten Ruscin und Rucosid. Ruscin bewirkt, dass körpereigene gefäßschädigende Stoffe im Blut abgebaut werden. Dadurch erreicht es indirekt, dass die Blutgefäße elastisch und undurchlässig für Blutflüssigkeiten (Plasma) bleiben.

Da Ruscin zusätzlich die Venentätigkeit unterstützt, gelangt das Blut dadurch schneller zurück zum Herzen und kann nicht in den Beinen „versacken“. Aus diesem Grund kann Ruscin Schwellungen reduzieren.

Die Steroidsaponine der Mäusedornwurzeln vereinen gleich mehrere Wirkungen. Sie bewirken einerseits, dass die schädlichen Enzyme im Blut erniedrigt werden. Damit können sie weniger Schaden an den Gefäßen anrichten. Außerdem dichten die Inhaltsstoffe die geschädigten Blutgefäße von innen ab (Endothel). Flüssigkeit aus dem Blut (Plasma) kann somit weniger aus den Venen in die Gewebe austreten. Durch diese Wirkung können sich Wasseransammlungen in den Beinen verringern – und nicht nur das: Nächtliche Wadenkrämpfe lassen nach, Juckreiz wird vermindert und Schmerzen sowie Schweregefühl treten weniger auf.

Allerdings ist zum Mäusedorn anzumerken, dass es sich am besten zur Langzeitanwendung eignet und seine volle Wirkung erst einsetzt, wenn der über mehrere Wochen hinweg regelmäßig angewendet wird.



Vergleichsstudien belegen, dass der vasomotorische und venentonisierende Effekt eines Extraktes von *Ruscus aculeatus* beträchtlich stärker ist als derjenige von Hamamelis- und Rosskastanienextrakt.

Das Ruscogenin weckt schon längere Zeit das Interesse der Pharmakologen. Beobachtet wurde, dass Ruscogenin eine gefäßverengende und schützende Wirkung gegen Ödeme besitzt. Die kosmetische Industrie nutzt die Wirkweise des Ruscogenins für Hautpflegeprodukte, die Tränensäcke verhindern oder deren Rückbildung fördern sollen.

Wissenschaftliche Untersuchungen lassen darauf schließen, dass Ruscogenin zu einem den Abbau von Elastin verringert, zum anderen die Freisetzung von Nonadrenalin anregt. Elastin ist ein körpereigenes Eiweiß und die Grundsubstanz des elastischen Zellgewebes in den Wänden der Blutgefäße. Es trägt maßgeblich zur Stabilität und Flexibilität der Blutgefäße bei. Nonadrenalin ist ein Hormon, das der Körper zur Engstellung der Blutgefäße speziell der Venen und der Kapillarzuflüsse ausschüttet. Die Vermutung ist, dass Ruscogenin die Rezeptoren für Nonadrenalin in den Zellen aktiviert, oder die Aufnahme von Adrenalin blockiert. Das würde das Zusammenziehen der Gefäße erklären. Man spricht auch vom Venentonus.

Dieses starke Kraut bitte nicht anwenden bei Bluthochdruck! Enthält ähnliche Steroidsaponine wie Yamswurzel.

Anwendung

Zur medizinischen Anwendung wird die Wurzel des Stechenden Mäusedorns genutzt. Ihre Wirkstoffe sind hilfreich gegen zahlreiche Venenleiden. So sorgen sie für die Stärkung des venösen Stützgewebes, indem sie den Elastinabbau vermindern oder sogar anhalten. Darüber hinaus lassen sich die Muskelzellen der Venen durch die Einnahme von Ruscus-Extrakten stärken, wovon wiederum die Spannkraft der Venenwände gestärkt wird und eine Verengung der Blutgefäße einsetzt.

Auf diese Weise lässt sich wieder mehr Blut in Richtung Herz transportieren.

Die Wirkstoffe des Mäusedorns verbessern zudem die Aktivitäten der Lymphgefäße. Wasser, welches sich in den Gefäßen anreichert, lässt sich dadurch besser abpumpen und weiterleiten. Darüber hinaus verfügen Ruscus-Extrakte über eine entzündungshemmende Wirkung, was sich in erster Linie auf entzündliche Ödeme auswirkt.

Als Heilpflanze ist Mäusedorn der Klassiker bei Venenleiden wie chronischer Veneninsuffizienz oder Phlebödemen (*Wasser in den Beinen*). Außerdem erkannte die Kommission E seine positive Wirkungsweise bei Hämorrhoiden an. Die Inhaltsstoffe des Mäusedorns stärken das Bindegewebe, erhöhen die Gefäßspannung, dichten die Venen ab und regen die Lymphbahnen an. Dadurch tritt weniger Wasser aus und es wird auch schneller wieder abtransportiert. Mäusedorn wirkt jedoch nicht nur venentonisierend und kapillarabdichtend sondern auch entzündungshemmend und antibiotisch, weshalb er traditionell auch zur Wundbehandlung eingesetzt wird. Es gibt Präparate mit Wurzelextrakt zur innerlichen (Tabletten, Kapseln, Zäpfchen) und äußerlichen Anwendung (Salben). Mäusedorn ist im Allgemeinen recht verträglich, Nebenwirkungen sollten dennoch beachtet werden.

Linderung bei Hämorrhoidalbeschwerden

Der Wirkmechanismus bei Hämorrhoiden ist mit dem Effekt auf die Blutgefäße in den Beinen vergleichbar. Hämorrhoiden sind Vorwölbungen der Arterien oder Venen im Analbereich, die sich oft durch Schmerzen, Juckreiz oder Nässen äußern. Mäusedornwurzeln besitzen die Eigenschaft, die innerste Schicht der Blutgefäße, das Endothel, zu festigen. Aus diesem Grund werden auch die Blutgefäße im Analbereich innerlich gestärkt, sodass Flüssigkeiten (Plasma) aus dem Blut nicht mehr austreten können. Die Vorwölbung bildet sich langsam zurück und die Schmerzen können nachlassen.

Da die entscheidenden Inhaltsstoffe des Mäusedorns fettlöslich sind, ist es nicht sinnvoll, daraus einen Tee zu bereiten. In der Apotheke gibt es jedoch standardisierte Extraktpräparate, in denen alle arzneilich wichtigen Bestandteile enthalten sind.

Mäusedorn ist in Apotheken und Drogerien als Gel (z.B. Alpinamed® Ruscovarin), in Form von Kapseln und als Arzneidroge erhältlich.

Gegen Venenleiden gibt es neben Mäusedorn noch zwei weitere Heilkräuter:

Steinklee, Mädesüß und Mäusedorn können schwere Beine auf Trab bringen

Auch bekannt ist die Rosskastanie, doch viele Menschen sprechen auf deren Wirkstoffe nicht gut an.

Eine neue Alternative bietet die Kombination aus Echten Steinklee (*Mellilotus officinalis*), Echem Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) und Stechendem Mäusedorn (*Ruscus aculeatus*), kombiniert in „Veneo 093 Bio Tabletten von Dr. Pandalis“.

Die drei heimischen Heilkräuter ergänzen sich gegenseitig in ihren positiven Wirkungen.

- ▶ Der **Steinklee** kann den Abbau von Ödemen fördern und ihre Entstehung verhindern,
- ▶ **Mäusedorn** kann die Ausscheidung von überschüssigem Wasser unterstützen, die Venenmuskulatur stärken und die Gefäßwände schützen.
- ▶ **Mädesüß** schließlich enthält schmerz- und entzündungshemmende Stoffe und kann der Bildung von Thromben vorbeugen.

Die Kombination aus Echem Mädesüß, Stechendem Mäusedorn und Echem Steinklee ist ein Novum. Es berücksichtigt



die individuellen Eigenschaften der Pflanzen, die sich gegenseitig ergänzen.

Vorsicht!

Vor einem sorglosen Umgang mit Mäusedorn sei allerdings gewarnt. **Alle oberirdisch wachsenden Pflanzenteile des Mäusedorn sind giftig!** Besonders viel Gift enthalten die knallroten kugelförmigen Früchte (aktuell ist kein Foto mit den Früchten verfügbar). Lediglich die fleischigen, dicken Wurzeln können geerntet und zu Extrakten verarbeitet werden. Daher sollten Mäusedornextrakte nur von sicheren Quellen bezogen werden. Entsprechende Präparate und Extrakte sind in qualitativ sicherer Form in Apotheken erhältlich.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

<https://www.wiesenwohl.de/stechender-mausedorn/>

<https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/mausedorn>

<https://www.fitundgesund.at/mausedorn-artikel-713>

https://www.awl.ch/heilpflanzen/ruscus_aculeatus/mausedorn.htm

<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/stechender-mausedorn/>

<https://www.netdoktor.de/heilpflanzen/mausedorn/>

<https://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/pflanzen-saatgut/macac-myrte/m-einzelsorten/mausedorn-pflanze>

<https://www.baumschule-horstmann.de/gattung/mausedorne>

<https://www.docjones.de/wirkstoffe/mausedorn>

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2000/daz-6-2000/uid-6255>

<https://www.wiesenwohl.de/stechender-mausedorn/>

<https://www.baumschule-horstmann.de/gattung/mausedorne>

<https://www.docjones.de/wirkstoffe/mausedorn/mausedornwurzelstock-extrakt>

<https://www.pandalis.de/de/produkte/detail/produkt/veno-093r-bio-tabletten/>