

Da wächst ein Kraut gegen Schmerzen

MÄDESÜSS Sie ist quasi das Aspirin der Blumenwiese. Die jetzt blühende, nach Honig riechende Heilpflanze Mädesüss soll bei Kopfschmerzen und Rheuma helfen. Und Fröhlichkeit verbreiten, sagt man.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Heute kauft man einen Duftspray, früher hat man gewisse Pflanzen auf dem Boden verstreut. Morgens wurden, zum Beispiel im englischen Königspalast, die Kräuter verstreut und abends wieder weggefegt. Den Tag hindurch strömte ein wunderbarer Duft durch die Räume; indem man auf die Pflanzen trat, lösten sich die Duftstoffe. Eine bestimmte Kombination von Streukräutern sollte sogar Flöhe abtöten.



Ich benutze weder Raumsprays noch verstreue ich Blumen, doch diese Vorstellung, sich eine Sommerwiese in die Wohnung zu holen, hat etwas Romantisches: Düfte, die Entspannung ins Zuhause bringen und Lebensfreude verbreiten oder auf Tanzplätzen und in Liebeslagern beleben und betören.

Hebt die Stimmung

Eine dieser Blumen ist das Mädesüss, und sie soll sogar die Lieblingsstreu- blume der englischen Königin Elisabeth I. gewesen sein. Der Mädesüss-Duft nach Bittermandeln, Honig und Vanille hebt die Stimmung und verbreitet Fröhlichkeit. Jetzt, Ende August, blüht diese mehrjährige Pflanze zum letzten Mal.

Gäbe es denn eine Kopfschmerz- und Migränpflanze, es wäre das Mädesüss.

Start der Blütezeit war um die Sonnenwende, und deshalb war das Mädesüss, neben Wasserminze und Eisenkraut, eines der drei Druidenkräuter. Zu finden ist das Mädesüss da, wo es nährstoffreich und feucht bis nass ist: auf Wiesen in der Nähe von Flüssen und Gewässern, in Gräben und Bachläufen entlang. Es



Mädesüss kann bis zu zwei Meter hoch werden. «Gross» ist es auch als pflanzliches Schmerzmittel.

Getty

wächst in Mitteleuropa, in Nordamerika und in Asiens Norden.

Der Name stammt aus dem Germanischen und bezieht sich auf die Art, wie die Pflanze hier genutzt wurde: Sie brachte Süsse in den Met, einen Honigwein, und intensivierte dessen Aroma. «Mäde» könnte aber auch von «Mede», der Bezeichnung für Grasland, hergeleitet sein. Vielleicht ist die Pflanze, die bis zu zwei Meter hoch wächst, besser bekannt unter einem ihrer unzähligen Übernamen: Spierstrauch, Wiesenkönigin, Wiesengeissbart, Rüsterstaude, Johannisdewel und so weiter. Der botanische Name dieses Rosengewächses, *Filipendula ulmaria*, bedeutet pendelnder Faden.

Früher hiess das Mädesüss *Spiraea ulmaria*. Dieser Name bildete die Grundlage für den Namen eines allseits bekannten Medikaments: Aspirin. Und tatsächlich: Wenn man seine Blütenknospen in der Hand zerreibt, kann man Salicylaldehyd riechen, den typischen Medikamentengeruch, den man aus mancher Hausarztpraxis kennt.

Reinigung der Galle

Wirkt Mädesüss wirklich bei Schmerzen? Tatsächlich sagen einige: Gäbe es denn eine Kopfschmerz- und Migränpflanze, es wäre das Mädesüss. Zwar geht es in den Kräuterbüchern des Mittelalters beim Mädesüss hauptsäch-

lich um die Reinigung der Galle, um Hilfe bei Roter Ruhr und Harnproblemen; auch zur Senkung von Fieber, zur Blutreinigung wie auch zum Stillen von Blutungen wurde es empfohlen. Doch Schmerzen zu stillen ist bald eine der wichtigsten Eigenschaften des Mädesüss, die ihm von der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) zugeschrieben werden. Weitere Eigenschaften, die die TEN sieht: antirheumatisch, schweisstreibend, harntreibend, zusammenziehend, krampflösend und galletreibend. Einige sagen, es sei auch beruhigend und entzündungshemmend.

Volksmedizinisch fand Mädesüss Verwendung bei einer ganzen Reihe von Indikationen wie Krämpfe, Ödeme, Rheuma, Blasen-, Harn- und Steinleiden, auch bei Arteriosklerose, Fettleibigkeit, Grippe, Hämorrhoiden, Durchfall, Würmern, Hauterkrankungen, Übersäuerung, Cellulite, Nierenentzündung, übermässig starken Monatsblutungen und Wunden, ja sogar bei Tollwut.

Auch die Homöopathie verschreibt das Mädesüss bei Kopfschmerzen, vor allem, wenn sie von Schwindel begleitet werden. Ausserdem bei Entzündungen der Schleimhaut und rheumatischen Beschwerden, auch bei akuten Schmerzanfällen in Gelenken und Muskeln. Dazu kommen Anwendungen bei nervösen Leiden, Magenbrennen, Magen-Darm-Katarrh sowie Nieren- und Blasenproblemen.

Wirkstoffe gegen Schmerzen

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe ist die Wirkung bei Schmerzen nachvollziehbar: Das Mädesüss enthält ätherisches Öl mit Methylsalicylat und dem bereits erwähnten Salicylaldehyd. Diese werden im Körper zersetzt, und so entsteht die schmerzmildernde und entzündungshemmende Salicylsäure. Der Wirkstoff ist zwar einiges schwächer als jener, der für Aspirin synthetisiert wird (Acetylsalicylsäure); wer unter einer Salicylat-Unverträglichkeit leidet, sollte aber dennoch auf Mädesüss verzichten.

Selber verschreibe ich das Mädesüss bei Kopfschmerzen, besonders bei solchen, die auf sogenannter «feuchter Hitze» beruhen. «Feuchte Hitze» ist ein Begriff der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie äussert sich zum Beispiel in besagten Kopfschmerzen, jedoch auch in Harnwegsentzündungen, Ödemen, Nierensteinen, Furunkeln und Ausschlägen. Feuchte-Hitze-Beschwerden werden gefördert durch Alkohol, denaturierte Fette, zu süsse und zu scharfe Nahrungsmittel sowie übermässiges oder unregelmässiges Essen. Mädesüss ist gemäss TCM in der Temperatur kühl, und so nimmt es die Hitze, zum Beispiel eben bei Kopfschmerzen und bei Fieber.

Gegen Rheumaerkrankungen setze ich Mädesüss als Tinktur ein. Aus Sicht der

Hausapotheke

TEE ubz. Ein Tee aus Mädesüsskraut soll Schmerzen lindern, beruhigen und bei Erkältungen und Grippe helfen. Er wirkt harntreibend und entgiftend und lässt die Schleimhäute abschwellen. Zwei Teelöffel getrocknetes Mädesüsskraut mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergiessen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und möglichst heiss – bis zu drei Tassen täglich – trinken. Statt Mädesüsskraut (*Spiraea herba*) können Sie auch die Blüten (*Spiraea flos*) verwenden oder eine Mischung. Am besten holen Sie die Kräuter in der Apotheke oder Drogerie, da können Sie sicher sein, dass alle ungefähr den gleichen Gehalt an Wirkstoffen enthalten.

KOMPRESSEN Ebenfalls bei Schmerzen – etwa rheumatischen Gelenkschmerzen, Arthritis und Gicht – zu empfehlen sind Mädesüsskompressen. Zwei bis drei Handvoll Mädesüssblüten (*Spiraea flos*) mit einem Liter kaltem Wasser übergiessen und erhitzen. Kurz bevor es siedet, die Temperatur wegnehmen und das Ganze noch zehn Minuten auf der heissen Herdplatte nachziehen lassen. Jetzt abseihen und einen Waschlappen in den Sud tauchen, leicht auswringen und so heiss wie möglich für etwa eine Viertelstunde auf die schmerzende Stelle legen.

TCM ist Rheuma eine Feuchtigkeits-erkrankung. Diese Feuchtigkeit kann aus energetisch zu kalter Ernährung entstehen. Ein Beispiel: ungekochte Tomaten kühlen, sind also gut, wenn es sommerlich warm ist, und eher zu meiden, wenn es sowieso schon kalt ist. Manche sagen sogar, dass Mädesüss deswegen so gut gegen Feuchtigkeit wirke, weil es selber gerne da wachse, wo viel Wasser ist.

Feuchtigkeit kann auch psychische Ursachen haben: wenn wir uns blockiert und gehemmt fühlen und nichts dagegen unternehmen. TCM-mässig gesprochen, handelt es sich dabei um eine Leber-Qi-Stagnation. Mädesüss ist geeignet, solch Verdrängtes, Blockiertes und Festgehaltenes zu erweichen und auszuleiten.

HINWEIS:

* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche». www.heilpraktikerschule.ch

Im Gleichschritt wirkt der Gegner kleiner

PSYCHOLOGIE Synchrones Marschieren fördert gemäss neuester Erkenntnisse das Zusammengehörigkeitsgefühl – und lässt die Angst vor dem Gegner schrumpfen.

Durch gemeinsames Kampfgeheul machen sich die Mitglieder einer Gruppe gegenseitig Mut und wirken selbst bedrohlicher auf die Gegner. Das gilt für Schimpansen ebenso wie für Menschen. Einen ganz ähnlichen Zweck könnten synchronisierte Bewegungen innerhalb einer Gruppe haben, berichten jetzt amerikanische Anthropologen.

So verringerte das Marschieren im Gleichschritt den furchteinflössenden Eindruck, den Männer von einem angeblichen Kriminellen hatten. Dagegen hätten die Testpersonen dessen körperliche Eigenschaften als bedrohlicher eingeschätzt, wenn sie dieselbe Strecke zwar mit einem Partner, aber nicht in koordinierter Schrittfolge zurückgelegt hatten, schreiben die Forscher im Fachblatt «Biology Letters». Die Erfahrung synchronisierten Verhaltens lasse einen Gegner kleiner und schwächer erschei-

nen, schliessen Daniel Fessler und Colin Holbrook von der University of California in Los Angeles aus den Ergebnissen ihrer Studie.

Daran nahmen 96 Männer im Alter zwischen 18 und 29 Jahren teil. Bei einer Beteiligung von Frauen wären die Resultate vielleicht nicht so eindeutig gewesen, vermuten die Autoren. Die Männer sollten jeweils zu zweit eine Strecke von 244 Metern zurücklegen – die einen im Gleichschritt, die anderen ohne Reglementierung. Anschliessend wurde ihnen ein fingiertes Polizeifoto präsentiert, das angeblich das grimmige Gesicht eines Verbrechers zeigte. Jede Testperson musste einschätzen, wie gross und stark der abgebildete Mann wohl sein könnte. Zusätzlich beurteilten die Probanden, wie eng sie den Kontakt zum Testpartner empfanden.

Aggressive Handlungen

Die Männer, die im Gleichschritt marschierten, fühlten sich dabei besser und auch enger mit dem Partner verbunden als die anderen. Die körperlichen Merkmale des vermeintlichen Kriminellen stufen sie deutlich weniger bedrohlich ein. Möglicherweise gebe es eine dunkle Seite des synchronen Verhaltens, da es beeinflusst, wie Menschen über ihre Gegner urteilen, so die Forscher. Das

könne auch den Weg ebnen für aggressive Handlungen. Es ergab sich aber kein Zusammenhang zwischen der Intensität einer kameradschaftlichen Beziehung zum jeweiligen Partner und der Einschätzung des Kriminellen.

Allgemein verstärken synchronisierte Bewegungen innerhalb einer Gruppe soziale Bindungen und kooperatives Verhalten. Diese bekannte Wirkung war

aber in dieser Studie unabhängig von der veränderten Einschätzung eines Furcht erregenden Aussenstehenden. Ob umgekehrt ein ausgeprägt synchronisiertes Gruppenverhalten von Feinden oder Konkurrenten als besonders bedrohlich empfunden wird – was anzunehmen sei –, müssten neue Studien prüfen.

JOACHIM CZICHOS/WSA
wissen@luzernerzeitung.ch



Getaktetes Gehen verbindet.

Getty

Deine Mikroben sind dein Zuhause

Wasa. Die Wohnung jeder Familie oder anderen Wohngemeinschaft beherbergt ein einzigartiges Spektrum an Mikroben, das sich dem jeweiligen Bewohnern eindeutig zuordnen lässt, berichten amerikanische Biologen. Die Keime gelangen durch Hautkontakt oder über die Atemluft auf Böden, Tische und an-

KALEIDOSKOP

dere Oberflächen. Bereits einen Tag nach dem Einzug in ein neues Zuhause ist die mikrobielle Besiedlung der Wohnräume wieder dieselbe wie in der alten Wohnung, schreiben die Forscher im Fachjournal «Science». Über einen Zeitraum von sechs Wochen nahm sein Forscherteam Abstriche aus den Wohnungen von sieben Familien und analysierten das bakterielle Keimspektrum und dessen Veränderungen mit der Zeit. War ein Bewohner einige Tage verreist, äusserte sich das sehr schnell auch in einem veränderten Keimspektrum.