

# Schweissreibend: Mädesüß

Lange vor der Erfindung von Aspirin verwendeten die Europäer Mädesüssblüten als Fiebermittel. Bis heute bereichert ihr süßer Geschmack viele Teemischungen.

Text: Sabine Hurni

**S**chwitzen kühlt die Haut ab. Gerade an heißen Sommertagen schützt sich der Körper auf diese Weise vor Überhitzung. So auch bei Fieber, wenn das Kreislaufsystem durch Schweißausbrüche die erhöhte Körpertemperatur zu senken versucht. Verschiedene schweissreibende und somit auch fiebersenkende Heilpflanzen helfen dem Körper dabei. Eine davon ist das Rosengewächs mit dem wohlklingenden Namen «Filipendula ulmaria», auf Deutsch Mädesüß oder auch Spierblume genannt.

## Aromatisch süß

Der Name Mädesüß hat aber nichts mit süßen Mädels zu tun. Vermutlich ent-

stand er beim Herstellen von Honigwein (Met). Damit er ein süßeres Aroma entwickeln konnte, fügten die Hersteller die süß duftenden Mädesüssblüten hinzu, daraus entstand die sogenannte Metsüsse. Genauso süß duftet sie übrigens auch, wenn die Bauern ihre Grasweiden – früher auch Meden genannt – mähen.

## Salicylsäure – früher Tee, heute Tabletten

Für den Duft und die fiebersenkende Wirkung sind die Phenolglykoside verantwortlich. Sie bilden die Grundlage von ätherischem Öl und verwandeln sich im Körper in Salicylsäure. Zusammen mit der Weidenrinde (*Salix cortex*), die ebenfalls Salicylate enthält, bildet Mädesüß deshalb die natürliche Vorstufe der inzwischen synthetisch hergestellten Salicylsäure-Derivate, die in vielen schmerz- und fiebersenkenden Mitteln enthalten sind.

Auch bei rheumatischen Beschwerden und Magenschleimhautzündungen tranken früher die Leute einen Mädesüsstee, obwohl in diesen Fällen eine lindernde Wirkung bisher nicht belegt wurde. Um Fieber und Erkältungen wirksam zu lindern, ist Mädesüß aber auch heute noch sehr verbreitet.

Ebenfalls bei ersten Anzeichen von Blasenentzündungen zeigt es eine gute Wir-

kung. Es erhöht die Harnmenge, durchspült so die Harnwege und schwemmt Bakterien weg.

## Ein Paradies für Insekten

Selbst botanisch mag das Rosengewächs das Wasser. Es wächst besonders gut entlang feuchter Bachufer oder in sumpfigen Gräben. Dort breitet sich das Mädesüß aus und schießt bis zu zwei Meter in die Höhe. Sehr zur Freude der Insekten. Angezogen vom süßen Duft, tummeln sie sich zu Hunderten in den feinen Blütenständen. ■

## Erkältungstee mit Mädesüß

20 g Mädesüssblüten  
30 g Holunderblüten  
30 g Lindenblüten  
20 g Hagebutteneschalen

Pro Tasse: zwei Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich möglichst heiß trinken.

**Achtung:**  
Wegen des Salicylgehalts sollten Tees mit Mädesüß nicht über längere Zeit getrunken werden. Und: Schwangere sollten auf Lindenblüten ausweichen.

**Tipp:**  
Kaufen Sie die Mädesüssblüten im Fachhandel, da beim Selber-trocknen zu viel vom Hauptwirkstoff verloren geht.

## Rosengewächs des Monats

In dieser Serie stellt «Natürlich» kurz gefasst die heilkräftigen Mitglieder der grossen Familie der Rosengewächse vor.  
In der letzten Ausgabe: Gänsefingerkraut  
In der nächsten Ausgabe: Himbeere



Die mehrjährige Pflanze findet sich auf feuchten Wiesen, in Sumpfgebieten und an Ufern von Gewässern