

Schweisstreibend: Mädesüss

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

Text: **Sabine Hurni**

Schwitzen 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 schweisstreibende 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 Magenschleimhautentzündungen tranken früher die Leute einen Mädesüsstee, obschon 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 Hagebuttenschalen

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 Selbsterntrocknen zu viel vom Hauptwirkstoff verloren geht.

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



Foto: René Berner

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