

# Mädesüß - Kräutersteckbrief

---

## Mädesüß - Merkmale, Anbau und Verwendung

Botanischer Name: *Filipendula ulmaria* (Echtes Mädesüß)



Das echte Mädesüß war bereits Heilern und Druiden in der Antike bekannt. Die alten Germanen nutzten das Kraut, um ihren bekannten Honigweir (met) damit zu würzen. Das erklärt wohl die eigentliche Namensherkunft des Krauts, welches mitunter auch als Spierstaude bezeichnet wird. Das Mädesüß wird sowohl in der Küche als auch als mächtige Heilpflanze verwendet.

## Pflanzenmerkmale und Systematik des echten Mädesüß

### Herkunft und Vorkommen vom Mädesüß

---

Das echte Mädesüß ist heute in den meisten Ländern Europas, sowie in einigen Ländern Nord- und Mittelasien anzutreffen. Die Pflanze kommt ursprünglich aus Mittel- und Osteuropa und war früher häufig in Auwäldern anzutreffen. Auch heute ist das Kraut in feuchten Ufergebieten oder auf sumpfigen Wiesen zu finden.

### Systematik von Mädesüß

---

Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) oder Spierstaude gehört in der botanischen Taxonomie zu den Rosengewächsen (Rosaceae) und ist mit Kräutern wie [Frauenmantel](#), [Odermennig](#) oder [Wiesenknopf](#) verwandt. Zu den Rosengewächsen gehören außerdem viele Gehölze wie Weide, Apfelbaum, Rosenstrauch oder Kirschbaum.

Die Gattung *Filipendula* besteht aus 15 bekannten Arten. Neben dem echten Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) kommt auch noch das kleine Mädesüß (*Filipendula vulgaris*) in Deutschland vor. Allerdings ist letztere in ihrem Bestand gefährdet und sollte daher nicht gesammelt werden.

### Merkmale vom Mädesüß

---

Das echte Mädesüß ist eine **winterharte, mehrjährige bzw. ausdauernde Pflanze** mit einem sehr charakteristisches Aussehen. Die Pflanze erreicht meist Wuchshöhen zwischen **80 und 200 cm**, abhängig von den Boden- und allgemeinen Standortverhältnissen. Mädesüß hat einen kriechenden Wurzelstock mit feinen, leicht verholzten Wurzelsträngen.

Die Blätter erinnern an große Rosenblätter. Die meist dunkelgrünen und wechselständig angeordneten Blätter sind gefiedert bzw. gesägt und an der Unterseite leicht behaart. Die Blattadern sind deutlich sichtbar und verlaufen nicht synchron. Die Stängel des Mädesüß sind kantig und nur wenig verzweigt.

doldenähnlichen Anordnung angelegt und bestehen meist aus 5 bis 6 Kronblättern. Auffällig ist der starke und süßliche Duft der Blüten, der an lauen Abenden intensiver wahrzunehmen ist. Die Blüten des Mädesüß sind zwittrig und bilden nach ihrer Befruchtung kleine balgartige Nussfrüchte aus, die meistens zwei Samen enthalten. Die Früchte lassen sich im Oktober sammeln.



## Mädesüß aussäen und pflanzen

Mädesüß lässt sich am besten per Samen aufziehen. Geeignet sind sowohl Freiland als auch größere Balkone. Im Anbau auf kleinen Flächen sowie die Innenhaltung sind schwierig. Die **Aussaat mit Mädesüßsamen** kann ab Ende April bis in den September hinein geschehen. Die Außentemperaturen sollten als Richtmaß wenigstens 15 °C betragen.

Das echte Mädesüß hat etwas gesteigerte **Standortansprüche**. Das Kraut liebt sonnig bis halbschattige Standorte mit nährstoffreichen, leicht lehmigen und eher feuchten Böden. Die Böden dürfen zudem nicht zu sauer sein. Kalkhaltige Böden werden bevorzugt. Sollte der Mädesüß in Gärten mit eher sandigen Böden angebaut werden, empfiehlt sich den jeweiligen Standort mit Kompost etwas zu verdichten. Sandbodenverbesserer wie Tonmehl bzw. Bentonit sorgen dafür, dass das Wasser nicht zu schnell ablaufen kann.

Mädesüß kann durchaus auch auf dem Balkon angebaut werden, allerdings benötigt die Pflanze dann auch entsprechende Pflege und gute Wuchsbedingungen. Volle Sonne sollte jedoch vermieden werden. Das Kraut sollte zudem in größeren Töpfen (wenigstens 30cm Durchmesser) mit entsprechender Tiefe aufgezogen werden, da das Wurzelwerk kriechend und mitunter raumfordernd ist.

Die Pflanzen sollten im Freiland im Abstand von 30 bis 40 cm gesetzt werden. Es ist zu beachten, dass **Mädesüß unter optimalen Bedingungen bis zu 2 m hoch** wachsen kann. Den Boden immer etwas feucht halten. Ein Austrocknen des Bodens ist absolut zu vermeiden, da die Pflanze sich nach Trockenstress kaum mehr erholt. Mädesüß ist ein typischer Auwaldbewohner und verträgt **Staunässe**.

auf guter nährstoffhaltiger Erde, ist eine Düngung meist nicht erforderlich. Wird die Pflanze über mehrere Jahre an demselben Standort angebaut, empfiehlt es sich organischen Langzeitdünger in den Boden einzuarbeiten. Hier eignen sich vor allem Hornspäne, pelletierter Dung sowie Kompost. Wächst der Spierstrauch im Topf, so sollte die Pflanze alle 3 bis 5 Wochen mit einem guten Kräuterdünger

**Überwinterung:** Mädesüß ist eine winterharte Staude, bei der keine besonderen Maßnahmen zur Überwinterung erforderlich sind. Im Frühjahr treiben die Blätter aus dem kriechendem Wurzelstock - in dem da Mädesüß den Winter überlebt - wieder aus. Nach der Fruchtreife kann ein Rückschnitt der Pflanze empfehlenswert sein.

**Vermehrung:** Der Mädesüß kann auch durch Teilung vermehrt werden. Hier ist es vollkommen ausreichend den Wurzelstock zu teilen und an einen anderen Standort zu verpflanzen.

Bei der **Ernte von Mädesüß** können sowohl die grünen Blätter als auch die Blütenstände und Früchte geerntet werden. Die Kräuter können bevorratet und getrocknet werden. Beim [Trocknen der Kräuter](#) sollten die Blütenstängel aufgehängt werden.

## Mädesüß und dessen Verwendung

Das Mädesüß wird meistens wegen seines Gehalts an natürlichen Salicylverbindungen als Heilpflanze verwendet. Doch auch in der Küche lässt es sich als Küchen- und Würzkräut einsetzen.

### Mädesüß als Küchenkraut

---

Das Mädesüß wird häufig für die **Aromatisierung von selbst hergestellten Getränken** oder für die Herstellung Gelees verwendet. Es verleiht vor allem süßen Speisen und Getränken einen feinen und herben Geschmack. Auch Fruchtekompotts lassen sich mit Mädesüß perfekt würzen. Zum aromatisieren werden meist die süßlich riechenden Blüten verwendet. Die Geschmacksstoffe der Blüte können leicht durch Wasserextrakte herausgelöst werden. Ob wie Äpfel, Birnen, Kirschen oder Pfirsiche können klein geschnitten werden, mit einigen wenigen Esslöffeln Wasser versetzt werden und mit den Blüten bestreut werden. Die Kompotts sollten immer einige Stunden ziehen, bevor verzehrt werden.

Die Blätter des Mädesüß können für Salate, aber auch als **Würzkräut für Fisch- und Wildgerichte** verwendet werden. Ebenfalls können die Blätter gekocht werden und ähnlich wie Spinat zubereitet werden.

In der belgischen und französischen Küche wird Mädesüß meist für Nachspeisen verwendet. Dort macht man sich die Inhaltsstoffe des Krauts zu Eigen. Diese sorgen gerade bei deftigen Speisen dafür, dass Beschwerden wie Völlegefühl und Sodbrennen gelindert werden.

Hinweis: Menschen mit einer Überempfindlichkeit von Salicylsäure sowie Asthmatiker und Schwangere sollten auf den Genuss von Mädesüß verzichten.

### Mädesüß als Heilkraut

---

Das echte Mädesüß ist ein sehr altes Heilkraut, von dem schon die alten Römer und Germanen berichtet hatten. Nach Überlieferungen der Römer, war das Mädesüß für die Germanen ein heiliges Kraut. Auch Hildegard von Bingen war das Kraut wohlbekannt. Sie hatte es in den Klostergärten kultiviert und gegen vielerlei Beschwerden eingesetzt.

In den großen Kräuterbüchern des Mittelalters war das Mädesüß meist nur unvollständig beschrieben.



Kräuterbuch von P. A. Matthioli wird das Mädesüß, welches dort noch als roter Steinbrech bezeichnet wurde, vor allem bei Fallsucht (Epilepsie), bei Beschwerden des Harnflusses und bei Husten empfohlen. Die auch als Spierstaude bezeichnete Heilpflanze wurde meist in Wein gesotten und mit Honig gesüßt.



In der heutigen Volksmedizin bzw. Naturheilkunde hat der Mädesüß eine durchaus große Bedeutung. Besondere Beachtung finden die im Mädesüß enthaltenden Salicylsäure-Verbindungen. Salicylsäure wird heutzutage meist chemisch synthetisiert und als Acetylsalicylsäure in vielen Schmerzmitteln (z.B. Aspirin) angeboten. Salicylsäure | eine schmerzstillende, entzündungshemmende und antimikrobielle Wirkung. Doch nicht nur die Salicylsäure mac das Mädesüß zu einem begehrttem Heilkraut, sondern auch die enthaltenden Gerbstoffe. Der enthaltende Gerbstoff [Ellagitannin](#) sorgt z.B. dafür, dass Schleimhäute geschützt werden. Außerdem wirkt er antioxidativ.

Die im Spierstrauch enthaltenden Inhaltsstoffe werden heute u.a. für die Behandlung folgender Beschwerden genutzt:

- Kopfschmerzen,
- Völlegefühl,
- Blähungen,
- Hautkrankheiten,
- unreine Haut
- Gelenkschmerzen,
- Arthritis,
- Muskelkrämpfe,
- Sodbrennen,
- Fieber in Folge von Erkältungen
- unterstützend bei Erkältungen bzw. grippalen Infekten,

Das Kraut kann auf unterschiedliche Weise angewendet werden, z.B. als Tee, als Tinktur, als Badezusatz, als Zusatz zu Dampfbädern, als Kräuterwein oder auch pur. Die gebräuchteste Darreichungsform ist jedoch ein Tee, der vor allem bei Entzündungen, Schmerzen oder Erkältungsbeschwerden getrunken wird.

Für die **Zubereitung eines Mädesüßtees** können die frischen und jungen Blätter, die Blüten oder die Wurzel verwendet werden. Blüten werden in einem Aufguss gekocht. Der Tee soll entzündungshemmend und harntreibend wirken. Einige Quellen berichten sogar, dass Tee aus dem echten Mädesüß vor grippalen Infekten schützen und Beschwerden bei Ausbruch lindern kann. Mädesüßtee sollte stets ungesüßt getrunken werden. Mehr als drei Tassen täglich und über den Tag verteilt sollten nicht getrunken werden. Für die Zubereitung eines Erkältungstees kann Mädesüß auch mit anderen Kräutern wie [Quendel](#), [Thymian](#) und Lindenblüten gemischt werden.



Für die Behandlung von **entzündlicher Haut oder Akne** empfiehlt es sich Dampfbäder oder Salben bzw. Creme auf Basis von Mädesüß herzustellen. Bei der **Zubereitung eines Dampfbads** werden etwa 1 ½ bis 2 Teelöffel frisches oder getrocknetes Mädesüßkraut empfohlen, die mit etwas heißem aber nicht kochendem Wasser übergossen werden müssen. Kochendes Wasser würde die Salicylsäure lösen und unwirksam machen. Für die Herstellung einer Salbe kann man Leinöl und frische Mädesüßblätter (besser sind frische Blüten) verwenden, die im Wasserbad zubereitet werden. Das Öl sollte dann einen Tag ziehen und am darauffolgenden Tag mit Lanolin vermischt werden. Die Salbe kann dann zwei bis dreimal täglich und gleichmäßig auf die jeweiligen Hautstellen aufgetragen werden.

**Hinweis:** Menschen, die eine Überempfindlichkeit gegen Salicylsäure haben sowie Schwangere und Asthmatiker sollten auf Mädesüß-Produkte verzichten, oder zumindest ihren Arzt vor der Verwendung fragen. Die im Mädesüß enthaltenen Salicylverbindungen gelten als leichte Schmerz- und Fiebermittel.

## Mädesüß kaufen - Was gibt es zu beachten?

Einkaufspassagen findet man die Kräuter allerdings eher selten, wenn dann eher im Kräutерfachhandel oder in Apotheken. Frische Pflanzen findet man eher selten in größeren Pflanzencentern. In diversen Onlineshops sollte echte Mädesüß allerdings ohne Probleme erworben werden können.

Wer sich für den Kauf einer oder mehrere Mädesüß-Pflanzen entscheidet, sollte darauf achten, dass die Blätter dunkelgrün und nicht gerollt sind. Auch sollte die Sprossachse aufrecht stehen und stabil sein. Achten Sie darauf dass die Blätter keine weißen Stellen enthalten. Weiße Stellen auf der Oberseite der Blätter sind häufig ein Hinweis für echten Mehltau. Da Mädesüß feuchte Erden benötigt, können ziemlich leicht Pflegefehler passieren. Nach dem Kauf, sollte die Pflanze sofort an einen sonnigen (keine Vollsonne!) Standort gestellt werden und wenn möglich nachgegossen werden. Umtopfen am selben Tag sollte vermieden werden.

Wenn Sie Mädesüß-Samen kaufen möchten, sollten Sie genau auf die Art achten. Angeboten werden sowohl das echte Mädesüß (*Filipendula ulmaria*), das Rosarote Mädesüß (*Filipendula rubra*) sowie das kleine Mädesüß (*Filipendula vulgaris*). Das kleine Mädesüß z.B. hat zum Teil andere Standortbedingungen (trockenere Böden) als das echte. Auch ist über die Heilwirkung der anderen beiden Kräuter nur wenig berichtet oder bekannt.

Wer keinen Platz oder Bedingungen hat Mädesüß anzubauen, kann auch auf getrocknete Kräuter ausweichen. Es gibt es sowohl die Blüten als auch die Blätter zu kaufen. Die Preise hierfür sind meistens recht hoch, da die Pflanze im Handel eher selten angeboten wird. Da Mädesüß allerdings eher sparsam verwendet wird, lohnen sich die Investitionen durchaus.

**Gefällt mir** **Teilen** 578 Personen  
gefällt das. Zeige  
deinen Freunden,  
dass dir das  
gefällt.