

# Das Mädesüß - das pflanzliche Aspirin (*Filipendula ulmaria*)



## Familie der Rosengewächse - Rosaceae

Das Mädesüß überragt im Frühsommer mit seinen zierlichen, weißen Blütenständen alle anderen Wiesenpflanzen und wird deswegen auch „Die Wiesenkönigin“ genannt.

Immer wieder finde ich es wunderbar, wenn bei Spaziergängen an Bachläufen oder in der Nähe eines Flusses der betörenden Duft des Mädesüß verzaubern auf mich wirkt. Ihr Duft ist süßlich und angenehm.

Früher wurde das Mädesüß auch verwendet um den Honigwein zu würzen, so sehr schätzt man seinen Geschmack. Die vielen Namen des Mädesüß verraten auch, dass diese Pflanze von Alters her sehr geschätzt und viel verwendet wurde. Wir kennen das Mädesüß auch unter den Namen, Spierstaude, Spierblume, Wiesengeißbart oder Wiesenkönigin.

Erwähnenswert ist auch noch, dass das Mädesüß natürliches Aspirin in Form von Salicylsäure enthält. Tee aus der Pflanze wird daher gerne zur Schmerzlinderung, vor allem bei Gelenksbeschwerden, verwendet.

Vom Straßenrand leuchtet es uns immer noch hell und strahlend entgegen. Das wundervolle Mädesüß – die Wiesenkönigin – und eine der wertvollsten Heilpflanzen, die uns Mutter Erde geschenkt hat. Mädesüß ist das natürliche Aspirin aus der Pflanzenwelt. Es enthält den wertvollen Inhaltsstoff Salicylsäure, welcher entzündungshemmend, schmerzlindernd und auch fiebersenkend wirkt. Mädesüß ist neben der Weidenrinde eine unsere wichtigsten schmerzlindernden Pflanzen. Ich hatte in den vergangenen Wochen immer wieder schmerzhafte Nackenverspannungen. Frischer und sehr stark eingekochter Mädesüßtee linderte meine Beschwerden sehr rasch, indem ich ihn als heilsamen Wickel aufgelegte oder zusammen mit Johanniskrautöl und einigen ätherischen Öle dem Badewasser zufügte. Natürlich trank ich auch immer wieder einmal einen Schluck dieses wohlschmeckenden Getränktes. Da ich gerade meine ersten Versuche starte, selbst Met (Honigwein) herzustellen, experimentiere ich mit dem Mädesüß, welches früher zum Süßen des Mets verwendet wurde. In der Natur schätze ich das Mädesüß, weil es so eine zarte, hochschwingende Pflanze ist. Als Wiesenkönigin hilft sie uns in Verbindung zu den Feen und Elfen der Wiese zu kommen. Als Blütenessenz hilft uns das Mädesüß wundervoll alle Anspannungen und Ängste loszulassen, die mit einem Mangel an Urvertrauen in das Leben zusammenhängen. Existenzängste, Daseinsberechtigungsängste, Ängste vor Krankheiten, oder einfach Ängste davor, so zu sein, wie wir sind werden vom Mädesüß sanft aufgelöst. Es unterstützt uns beim Loslassen der Anspannung und der Unsicherheit in uns, welche mit all diesen Ängsten in Zusammenhang stehen. Als Räucherpflanze hat das Mädesüß eine ganz besondere Kraft. Es kann Räume wundervoll von allem Negativen Befreien, und verhilft, dass Licht, Ruhe und Harmonie einkehren. Es hilft uns, den Boden unter den Füßen zu spüren und in eine zufriedene und dankbare Grundhaltung zu kommen. Es lässt uns den Fluss des Lebens annehmen und stärkt uns innerlich, damit wir unsere Mitte wieder finden und mutig unseren Weg weiter gehen. Sammle das Mädesüß, solange es so schön am Wegesrand blüht. Irgendwann einmal wirst du sehr dankbar dafür sein.

**Achtung: Bei bekannter Allergie gegen Salicylsäure sollte das**

# Mädesüß nicht verwendet werden!

## Geschichte und Mythen

Die Wiesenfeen sind alle mit der „Wiesenkönigin“ verwandt und verbunden. Besonders Blütenelfen, die von Kindern gerne gesehen werden, aber fürs erwachsene Auge kaum mehr sichtbar sind, tanzen in ihrem betörenden Duft, in ihren zarten Farben und in ihren sanft wiegenden Bewegungen. In der Zeit zwischen Tag und Nacht schweben die Blütenelfen über die Wiesen, sprechen mit den Pflanzen, versorgen sie und singen Lieder für sie. Wenn es Nacht wird, legen sich die Elfen in die Blüten der Mädesüßstauden und schlafen friedlich ein.

## Eigenschaften und Wirkung

**schmerzlindernd  
schweißtreibend  
harntreibend  
blutreinigend  
entgiftend  
entzündungshemmend**



## Vorkommen

Das Mädesüß zeigt uns an, wo das Wasser ist. Wir finden es bevorzugt an Bachläufen, Flussufern, aber auch auf feuchten Wiesen und Wegrändern.

## Sammeltipps

Von der Pflanze werden in erster Linie die Blüten verwendet, die an sonnigen Tagen gesammelt und an dunklen, kühlen Orten getrocknet werden.

## Inhaltsstoffe

Salicylsäureverbindungen – das natürliche Aspirin, das schmerzlindern kann  
Gerbstoffe – lassen die Pflanze adstringierend wirken  
Flavonoide – wirken schweißtreibend  
Kieselsäure , Vanilin verursacht den süßlichen Duft

## Heilzwecke - Rezepte zur Heilanwendung

**Bitte beachten - diese Heilrezepte sind ohne Gewähr - vor der Anwendung ist immer ein ARZT zu kontaktieren !**

**Bei Grippe – zur Fiebersenkung und als schweißtreibendes Mittel**  
**Gelenksschmerzen**  
**Gicht und Rheuma**  
**Migräne und Kopfschmerzen**  
**Magen- und Darmprobleme**

## **Muskelentspannendes Ölbad**

50 ml Johanniskrautöl

150 ml Schlagobers

jeweils 5 Tropfen ätherisches Majoranöl, Wacholderöl und Zedernöl

250 ml starker Mädesüßtee

Die ätherischen Öle ins Johanniskrautöl geben und mit dem Schlagobers und dem Tee vermengen. Das Schlagobers dient hier als natürlicher Emulgator und bewirkt, dass sich die Öle im Wasser lösen.

## **Mädesüß Grippetinktur**

Zu gleichen Teilen blühendes Mädesüßkraut, Wasserdost, Thymian, Salbei und Engelwurzwurzel

Ein Marmeladenglas, 40%igen Korn (Wodka, Cognac, Obstler)

Die Pflanzenteile zerkleinern und in das Marmeladenglas füllen. Im Grunde können alle Pflanzen jetzt noch gesammelt werden. Die Pflanzenteile mit Korn übergießen, so dass alles bedeckt ist. Das Glas für mindestens 4 Wochen ans Fensterbrett stellen. Danach kann die Tinktur abgeseiht werden und in kleine Tropfflaschen abgefüllt werden. Wenn ein grippaler Infekt oder eine Verkühlung naht, trinkt man mehrmals täglich 10-20 Tropfen in einem Glas warmen Wasser.

## **GRIPPETEE MIT MÄDESÜSS**

**2 Teile Mädesüß**  
**2 Teile Lindenblüten**  
**2 Teile Holunderblüten**  
**2 Teile Quendel (wilder Thymian)**  
**1 Teil Rosenblätter**

## **TIPP**

Waschungen mit Mädesüßtee können eine wunderbare energetische Reinigung sein. Auch Fußbäder mit dem Tee aus Mädesüß verhelfen Unruhe und Anspannung loszulassen.

## **Das Mädesüß als (heimische) Räucherpflanze**

Als Räucherpflanze hilft das Mädesüß, dass wir Altes loslassen und Neues beginnen können. Es wurde früher daher auch sehr gerne als Ritualpflanze verräuchert, wenn junge Mädchen ins frauliche Alter übertraten. Außerdem fördert die Räucherung mit Mädesüß die Intuition und das Traumbewusstsein.