

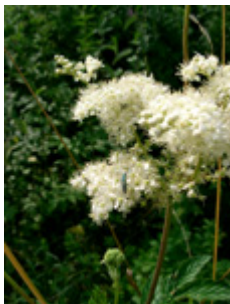
# Mädesüß

**Mädesüß** (*Filipendula ulmaria*)



*Filipendula* bedeutet in etwa *pendelnder Faden*. Wie an einem Faden hängen die dünnen Wurzelknollen unter der Erde an der Hauptwurzel und bringen über der Erde ulmenartige (*ulmaria*) Fiederblätter hervor. Frühere Botaniker nannten das *Mädesüß* *Spirea*. In kunstvollen *Spiralen* wachsen die Samen heran. *Mädesüß* heißt sie, weil sie so einmalig nach Honig, Vanille und Bittermandel duftet. Und weil die Germanen damit ihren Met gesüßt und aromatisiert haben.

Dort, wo viele Mädesüßpflanzen wachsen, hüllen sie ihre Umgebung in diesen Duft voller Entspannung und Lebensfreude. In alten Zeiten war es eine „Streublume“ – die Fußböden der Wohnungen wurden damit ausgestreut und „beduftet“, auch Tanzplätze oder Liebeslager. Dieser betörende Sommerduft erfreut die Sinne, belebt und macht fröhlich. Er soll sogar das Leben verlängern.



Jetzt im Spätsommer schmecken die Blüten nicht mehr herb, einfach nur noch gut nach Vanille. Sie eignen sich besonders zu Nachtischen. Aromatisieren Sie die Schlagsahne mit frischen Mädesüßblüten und verfeinern damit Heidelbeeren, Obstsalat oder Kuchen. Oder geben Sie an einem milden Sommerabend einige Mädesüßblüten in Ihren Wein – und lassen sich von seinem spritzigen, vollen Geschmack ins Reich der *Wiesenkönigin* entführen.

## Pflanzliches Schmerzmittel

Dieser Name *Spirea* stand Pate für das weltweit meistverkaufte Medikament – das *Aspirin*. Im Labor wurde aus den Salicylsäureverbindungen dieser Pflanze das Acetylsalicylat.

Außerdem enthält das Mädesüß duftendes ätherisches Öl, Flavonglykoside und Gerbstoffe. Mit dieser Komposition lindert es Kopf- und Nervenschmerzen. Bei schmerzenden, rheumatischen Gelenken erwärmt es den Körper, hemmt die Entzündung und nimmt die Schmerzen. Bei Erkältungen und Virusinfektionen (Mumps und Windpocken) mit oder ohne Fieber hilft es dem Körper die Krankheitserreger auszuschwitzen und das Fieber zu senken.

## Die Rezepte



**Erfrischungsgetränk** – bei Angst vor Ansteckung.

Geben Sie einige frische Mädesüßblüten und einige Spritzer Zitronensaft in eine Karaffe mit Wasser und lassen einige Stunden stehen. Trinken Sie das Wasser über den Tag verteilt.

**Mädesüßhonig** – für den Erkältungstee.

Übergießen Sie Mädesüßblüten mit flüssigem Honig und lassen den Ansatz 2-3 Wochen stehen. Schmeckt auch lecker auf Vollkornbrot.

**Mädesüßwein** - als Medizin.

Übergießen Sie Blätter und Blüten von Mädesüß mit 0,7 Liter Weißwein, lassen 2 Wochen stehen und schütteln regelmäßig um. Dann filtrieren Sie ab – und trinken in Erkältungszeiten oder bei Kopf- und Rheumaschmerzen 1 Likörgläschen über den Tag verteilt.

**Mädesüßtinktur** – als Einreibung bei schmerzenden Gelenken.

Übergießen Sie 2 Handvoll Mädesüßblüten und – blätter mit 500 ml etwa 40%igem Alkohol (z.B. Doppelkorn), lassen 4 Wochen stehen, schütteln ab und zu um und filtrieren dann ab. Füllen Sie die Tinktur in dunkle Fläschchen und reiben damit schmerzende Gelenke ein.

**Mädesüßtee** – bei Erkältungskrankheiten und Fieber.



Übergießen Sie 1 TL Mädesüßblüten und –blätter mit 250ml kochendem Wasser, lassen 5 Min. ziehen und trinken den Tee schluckweise.

**Mädesüßkompressen** – gegen Schmerzen.

Übergießen Sie 2-3 Handvoll Mädesüßblüten mit 1 Liter Wasser, erhitzen bis kurz vor dem Sieden und lassen den Ansatz 10 Min. auf der heißen Herdplatte stehen. Nach dem Absieben machen Sie heiße Kompressen mit diesem Absud. Sie helfen bei rheumatischen Gelenkschmerzen, Arthritis und Gicht.