



Das Echte Mädesüss kommt in den Alpen bis in Höhenlagen von 1360 Metern vor, im Schwarzwald bis auf 1420 Meter.

Im Kanton Wallis erreicht es eine Höhenlage von 1660 Metern und in Graubünden wurde die Pflanze am Piz dal Fuorn sogar auf 1800 Metern gesichtet.

Süsse Blütenkraft

Echtes Mädesüß, eine beinahe vergessene Heilpflanze, hat eine ganze Reihe guter Eigenschaften für unsere Gesundheit.

Text: Heinz Scholz

Wer im Sommer mit offenen Augen durch die Natur streift, wird oft auf feuchten, nährstoffreichen Wiesen und an Bach- und Flussläufen das zu den Rosengewächsen zählende Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) entdecken. Die fast vergessene Heil- und Genusspflanze erkennt man sehr gut an den Blütenständen, die wie lichthelle Federbüschle aussehen. An den oft rötlichen Stängeln befinden sich Dutzende von weissen Blüten, die einen betörenden Duft nach Honig und Mandeln verströmen.

Die Blüten haben ein reiches Pollenangebot und werden besonders von Bienen, Wildbienen, pollenhassenden Fliegen und Schwebfliegen aufgesucht. Zu den bestäubenden Insekten gehören auch Käfer.

Potente Inhaltsstoffe

Mädesüß bildet – ähnlich wie die Weide – Salicylsäureverbindungen aus, um sich gegen Viren, Bakterien und Pilze zu schützen. Im menschlichen Körper wird Salicin in mehreren Schritten umgewandelt und wirkt letztlich als Salicylsäure entzündungshemmend, schmerzlindernd und fiebersenkend. (Achtung: Menschen, die auf Salicylate allergisch oder mit einer Unverträglichkeit reagieren, sollten Mädesüß nicht anwenden.) Die Heilpflanze enthält darüber hinaus Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Pflanzenschleim und Mineralstoffe.

Wirkung und Anwendung

Die im Mädesüß enthaltenen Flavonoide wirken antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend. Die Gerbstoffe wiederum entwässern und haben eine

Anerkannte Wirkung

HMPC (Herbal Medicinal Product Committee): Stuft Mädesüsskraut und Mädesüssblüten als traditionelle pflanzliche Arzneimittel ein. Ein Tee der Blüten kann bei Erkältungen oder bei leichten Gelenkschmerzen eingesetzt werden.

ESCP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy): Mädesüsskraut kann als unterstützende Therapie bei banalen Erkältungen und zur Verstärkung der renalen (nierenbezogenen) Wasserausscheidung (wissenschaftlich allerdings nicht nachgewiesen) genutzt werden.

Kommission E (wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel): Mädesüsskraut und -blüten werden zur unterstützenden Behandlung von Erkältungskrankheiten verwendet.

adstringierende sowie eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Ausserdem schützen Gerbstoffe als Antioxidanzien den menschlichen Organismus vor den schädlichen Auswirkungen von freien Radikalen, welche «oxidativen Stress» verursachen.

Mädesüß wirkt dank seiner Inhaltsstoffe auch fiebersenkend, harn- und schwiesstreibend sowie

Rezept der Expertin

Ursel Bühring ist Gründerin der Freiburger Heilpflanzenschule. Ihr Rezept für **Mädesüß-Grippe-Tee:**

Mischung aus je 20 g Holunder-, Kamillen-, Orangen- und Mädesüßblüten mit je 20 g Weissdornblättern und -blüten und Thymiankraut mischen. 1 TL dieser Mischung mit heißem Wasser aufgiessen, ziehen lassen, abgiessen, heiß trinken.



Tipp aus A.Vogels «Kleine Outdoor-Apotheke»

Bei Schnitt- und Stichwunden: Frische grüne Mädesüßblätter zerquetschen und auflegen.

schleimhautschützend und lindert Magen- und Darmbeschwerden.

Gebrauch als Hausmittel

Zu Heilzwecken genutzt werden sowohl die Blüten allein (*Filipendula/Spiraea ulmariae flos*) als auch das ganze Kraut, also Stängel, Blätter und Blüten (*Filipendula/Spiraea ulmaria herba*).

Tee zubereiten:

1 bis 2 TL geschnittene Mädesüß-Pflanzenteile mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mehrmals am Tag eine Tasse davon möglichst heiß schluckweise trinken, um die schweißtreibende Wirkung zu unterstützen. Tagesdosis für Erwachsene: 2,5 bis 3,5 g Blüten respektive 4 bis 5 g Kraut.

Innerliche Anwendung: Erkältungskrankheiten, Fieber, Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden.

Äußerliche Anwendung: Tee zur Erweichung von erhärteten Hautarealen (Schwielen, Hühneraugen) nutzen.

Mädesüß in der Küche

Die duftenden Blüten des Echten Mädesüß eignen sich zum Aromatisieren und Herstellen von Getränken, Verfeinern von Desserts oder Konfitüren. Damit sich der Geschmack überträgt, kann man die Blüten einige Stunden oder über Nacht in Wasser, Limonade, Milch, Schlagrahm, Obst- oder Beerensaft legen. Man kann auch alkoholische Getränke, z.B. Sekt, mit den Blüten aromatisieren.

Die im Frühjahr gesammelten, zarten Blätter lassen sich für einen Wildkrautsalat, für Suppen, Smoothies oder als Fischwürze nutzen.

1839 isolierten Chemiker aus dem Saft des Mädesüß Salicylsäure und nannten sie Spirsäure (vom früheren botanischen Namen *Spiraea ulmaria*). Von Spirsäure kommt auch der Name Aspirin®.



Süsse Mädchen?

Häufig wird die Wortherkunft «Mädesüß» fehlinterpretiert – sie hat nichts mit süßen Mädchen zu tun. Da die Pflanze mit ihrem süßen Duft die Heu-Mahd durchwürzt, lag vermutlich diese Namensgebung nahe. Darauf deutet auch das im Englischen gebräuchliche «Meadow sweet», («süsse Wiese») respektive das französische «Reine-des-prés» («Wiesenkönigin») hin.

Eine andere Erklärung: Früher wurde der Honigwein Met mit Mädesüß versetzt – so kam es zum «Met-süss». In England und Schottland wurde die Pflanze bereits im 3. Jahrtausend v. Chr. auch Bieren beigemischt.

Mädesüß-Kurzporträt

Familie: Rosengewächse (Rosaceae)

Vorkommen: nährstoffreiche Feucht- und Nasswiesen, an Gräben und Bachufern sowie in Erlen-/Eschenwäldern

Volkskundliche Namen: Rüsterstaude, Bachalte, Wiesenkönigin, Federbusch, Spierstrauch, Geissripp, Waldbart, Wiesengeißbart

Blütezeit: Juni bis August, je nach Witterung sogar bis in den Herbst

Samen: miteinander verdrillte, zusammenstehende Nüsschen

Wuchshöhe: 50 bis 200 cm

Arten: Echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*), Kleines Mädesüß (*Filipendula vulgaris*), Rosa Mädesüß (*Filipendula palmata*)



Mädesüß im Garten



Neben der Wildform sind im Gartenfachhandel verschiedene Zuchtsorten zu bekommen. Naturgärtner Markus Wichert weist darauf hin, dass man das Kleine Mädesüß vorzugsweise in sonnenexponierten Rabatten anpflanzt. Die Vermehrung erfolgt durch Samen, Wurzelschnüttlinge und Stauden. «Den Winter überdauern sie eingezogen in Wurzeln oder anderen unterirdischen Speicherorganen und treiben im nächsten Frühjahr wieder aus.»