



## Mädesüß (*Filipendula ulmaria*)



Mädesüß ist eine Pflanzenart, die zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae) gehört. Sie ist in fast ganz Europa heimisch und man findet sie auf nährstoffreichen Feucht- und Nasswiesen, an Gräben und Bachufern sowie in Erlen-Eschenwäldern.

Das Echte Mädesüß ist eine ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen zwischen 50 und 150, bisweilen 200 Zentimetern. Die Stängel sind rötlich überlaufen und verzweigen sich erst im oberen Teil. Die Laubblätter sind dunkelgrün gefiedert und stark geadert sowie an der Unterseite weiß beflaumt. Die Fiederblättchen der Laubblätter erinnern an die Blätter der Ulmen, worauf auch die wissenschaftliche Bezeichnung "*ulmaria*" hindeutet. Beim Zerreiben setzen sie einen Geruch nach Salicylaldehyd (wie Rheumasalbe) frei. Wie die Rinde der Weiden enthält auch die einst *Spiraea ulmaria* genannte *Filipendula ulmaria* Salicylsäure. Das Medikament Aspirin erhielt seinen Namen von der "*Spiraea*".

Für die deutsche Bezeichnung „Mädesüß“ gibt es mehrere Erklärungsansätze. Die am häufigsten genannte Erklärung verweist darauf, dass Mädesüß früher zum Süßen und Aromatisieren von Wein und insbesondere Met verwendet wurde. Der Name bedeute daher

„Metsüße“ da aufgrund des eher flachen Weingeschmacks es ein Aroma benötigte, zu dem das Mädesüß beigetragen haben mag. Mädesüß ist allerdings auch eine „Mahdsüße“, denn die verwelkenden Blätter und Stängel verströmen einen süßen Geruch.

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. Beispielsweise fand die Schmerzlinderung durch Mädesüß kaum Beachtung. Im Gart der Gesundheit sowie im 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.

Für keltische Druiden gehörte Mädesüß zu den heiligen Pflanzen und wurde vor allem wegen seines Duftes, welcher Lebensfreude vermittelt, geschätzt. So war es früher üblich, die Wohnstätten mit Mädesüß auszustreuen. Imker rieben neue Bienenstöcke mit dem Kraut aus, da diese dann besser von den Bienen angenommen wurden. In England wird es noch heute in Duftpotpourris gemischt.

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

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 Blütenstände aufgehängt werden.

Youtube-Informationen zum Mädesüß: <https://www.youtube.com/watch?v=7LiP0ADL0i8>

### Heil- und Wirkstoffe:

Die wirksamen Inhaltsstoffe befinden sich in den Mädesüßblüten. Sie enthalten ätherisches Öl, das sich aus Substanzen wie Salicylaldehyd und Salicylsäuremethylester zusammensetzt. Daneben kommen Flavonoide vor, zum Beispiel der Stoff Spiraeosid, sowie Gerbstoffe vom Ellagitannin-Typ.

Besondere Beachtung finden die im Mädesüß enthaltenden Salicylsäure-Verbindungen. Die Stoffe Salicylaldehyd und Salicylsäuremethylester werden im Körper aufgespalten. Dabei entsteht Salicylsäure. Salicylsäure wird heutzutage meist chemisch synthetisiert und als Acetylsalicylsäure in vielen Schmerzmitteln (z.B. Aspirin) angeboten. Salicylsäure wirkt ähnlich wie das Schmerzmittel Acetylsalicylsäure, wobei die Effekte der pflanzlichen Substanz schwächer ausfallen. Sie hat eine schmerzstillende, entzündungshemmende und antimikrobielle Wirkung. Doch nicht nur die Salicylsäure macht das



Mädesüß zu einem begehrten Heilkraut, sondern auch die enthaltenen Gerbstoffe. Der enthaltene Gerbstoff Ellagitannin sorgt z.B. dafür, dass Schleimhäute geschützt werden. Außerdem wirkt er antioxidativ.

## Anwendung

In der heutigen Volksmedizin bzw. Naturheilkunde hat das Mädesüß eine durchaus große Bedeutung.

Die Homöopathie nutzt das Mädesüß bei Gelenk- und Muskelbeschwerden, behandelt rheumatische und durch Gicht hervorgerufene Symptome, ebenso Beschwerden in der Speiseröhre. Das Mittel wirkt schweißtreibend und wasserausscheidend, konzentriert sich damit auch auf die Nieren, die Haut und die Schweißdrüsen.

## Tinktur

Zum Einreiben schmerzender Gelenke, bei Rheuma, Gicht und Cellulite eignet sich eine Tinktur aus Mädesüß-Blüten. Dafür wird ein Schraubglas mit den Blüten gefüllt und mit 40-prozentigem Alkohol aufgefüllt, so dass alle Blüten bedeckt sind. Das Glas verschließen und für vier Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen, abseihen und in einer dunklen Flasche verwahren.

## Tee

Bei Kopfschmerzen und Migräne, aber auch bei anderen Schmerzzuständen, kann ein Tee mit Mädesüßblüten und -blättern helfen. Darüber hinaus wirkt er fiebersenkend, gegen Durchfall, Blähungen, Arteriosklerose, Rheuma, Gicht, Blasen- sowie Nierenentzündungen. Der Tee verringert die Magensäure und kann deshalb Sodbrennen lindern. Bei einsetzender Erkältung eignet sich Mädesüßtee als Schwitzkur.

Für den Tee frische oder getrocknete Blüten und Blätter mit heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Für eine Tasse von 250 ml verwende einen Esslöffel Mädesüß. Beachte, dass nicht mehr als drei Tassen am Tag getrunken werden sollten.

In fertigen Erkältungstees ist häufig Mädesüß enthalten, zum Beispiel im Bad Heilbrummer Erkältungstees oder Sidroga Erkältungstees N.

## Venenleiden

gegen Venenleiden hilft eine Kombination aus Echtem Steinklee (*Melilotus officinalis*) (Kräuterbrief 8/18), Echtem Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) und Stechendem Mäusedorn (*Ruscus aculeatus*) (Kräuterbrief 12/20) wie in Veneo 093 Bio Tabletten von Dr. Pandalis. Die drei heimischen Heilkräuter ergänzen sich gegenseitig in ihren positiven Wirkungen. So kann der Steinklee den Abbau von Ödemen fördern und ihre Entstehung verhindern, Mäusedorn kann die Ausscheidung von überschüssigem Wasser unterstützen, die Venenmuskulatur stärken und die Gefäßwände schützen. Mädesüß schließlich enthält schmerz- und entzündungshemmende Stoffe und kann der Bildung von Thromben vorbeugen.

Siehe auch <http://www.dgvenen.de/Gegen-Venenleiden-sind-drei-Kraeuter-gewachsen-91998.html>

## Körperpflege mit Mädesüß

Für die Behandlung von **entzündlicher Haut oder Akne** empfiehlt es sich Dampfbäder, Gesichtswasser, oder Salben bzw. Cremes 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 ein **Gesichtswasser** lässt man Mädesüßblüten für zwölf Stunden in destilliertem Wasser ziehen. Danach abseihen und etwas Alkohol hinzufügen für eine längere Haltbarkeit.

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.

## Aromatisieren mit Mädesüß

Das Mädesüß wird häufig für die **Aromatisierung von selbst hergestellten Getränken** oder für die Herstellung von Gelees verwendet. Es verleiht vor allem süßen Speisen und Getränken einen feinen und herben Geschmack. Auch Fruchtekomposts 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. Obst wie Äpfel, Birnen, Kirschen oder Pflirsche können klein geschnitten werden, mit einigen wenigen Esslöffeln Wasser versetzt und mit den Blüten bestreut werden. Die Komposts sollten immer einige Stunden ziehen, bevor sie verzehrt werden.

## Mädesüß in der Küche

Die Blätter des Mädesüß können für Salate, aber auch als **Würzkraut 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.

**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 18. November 2017** 15.<sup>00</sup> - 17.<sup>30</sup> Uhr  
**Studienkreis Weisheitslehren:**  
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 16. November 2017** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:**  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

### Literaturhinweis:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Echtes\\_M%C3%A4des%C3%BC%C3%9F](https://de.wikipedia.org/wiki/Echtes_M%C3%A4des%C3%BC%C3%9F)

<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Maedesuess.html>

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/echte-maedesuess/>

<https://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/maedesuess>

<http://www.naturinstitut.info/maedesuess.html>