

Mädesüß - Filipendula ulmaria

auch Wiesenkönigin, Wiesengeißbart und wilder Flieder genannt. Sie gehört zur Familie der Rosengewächse

Vorkommen: Wiesen , Bach- und Flussufer, feuchte Wiesen und Gräben

Pflanzenbeschreibung: Mädesüß ist eine mehrjährige Pflanze, die sehr häufig anzutreffen ist. Sie wird bis 1,50 hoch und hat einen kriechenden Wurzelstock. Daraus treiben mehrere Stängel, die sich nach oben verzweigen.



Unten sind die Blätter behaart und wachsen dichter als nach oben. Sie sind unpaarig, gefiedert und haben einen Zackenrand. Die weißen zarten Blüten wachsen in Rispen in sogenannten Trugdolden. Blühen sie auf, werden die Blüten wie ein Flaum aus Wolle. Der Geruch ist sehr süß und einzigartig, somit ist ein Erkennen unverwechselbar.

Blütezeit: Juni bis September

Sammeln: frische Blüte, Blätter und die Wurzeln

Inhaltsstoffe: Gaultherin (Essigsäure), Salicylsäure, ätherisches Öl, Vanillin, Terpene, Gerbstoffe, Schleim, Flavonoide

Wirkung und Anwendung:

Mädesüß ist eine sehr bekannte alte Heilpflanze, die wegen ihrer schweißtreibenden Kraft bei Erkältungen und Fieber viel Verwendung fand. Als Tee aufgegossen ist Mädesüß harntreibend und hilft durch ihre Kraft Harnkristalle zu lösen, wiederum Gliederschmerzen zu lindern. Der Tee schmeckt süß, leicht vanilleartig und hilft auch bei Kopfschmerzen. Als Teeansatz nimmt man die Blüten.

Geschwollene Beine und schmerzende Füße kann man in einem Fußbad mit den Stängeln und Blüten lindern. Die Wurzeln wurden als Färbemittel für Schwarz verwendet, Blatt und Blüte als blauer Farbstoff und die hellen Blüten als zart grün. Die Farben sind heute sehr beliebt bei Wolle-Färberinnen.

Thermische Wirkung: kühl, Magen und Leber

Edelsteine: Malachit, Heliotrop

Homöopathische Arznei: Spirea ulmaria D 2 bei Rheumatismus



Rezepte

Mein Teerezept: *Hexenschusstee*

Teufelskralle, Mädesüß und Weidenrinde gemischt ergeben eine alte Mischung eines Schmerztees, der bei Fieber, Erkältungsschmerz, Kopfweg, Migräne sehr gut wirkt. Man darf nicht mehr als zwei Tassen täglich trinken, weil die Weidenrinde stark blutverdünnende Wirkung hat. Diese drei Kräuter enthalten Salicylsäure, das erst in der Leber in Aspirin umgewandelt wird. Vor allem Menschen, die Aspirin als Tabletten nicht gut vertragen, können den Tee trinken.

Er wird 2 TL auf ¼ L kochendem Wasser aufgegossen, nicht mehr als 5 Min. ziehen lassen und dann trinken.

Mädesüß Likör:

100 gr. Mädesüßblüten

40 gr. Zucker

1 L Korn mind. 40 %

Die Blüten mit dem Schnaps übergießen dann den Zucker dazugeben und 14 Tage stehen lassen. Absieben und in Flaschen füllen.

Historisches

Mädesüß ist eine alte Heilpflanze, die jede Familie früher geerntet hat. Sie wurde in neue Bienenstöcke gelegt, um mit ihrem süßen Duft die Bienen anzulocken. Nach einer alten Legende hat Maria die Samen ausgesät, um den Menschen bei Tollwut zu helfen. Bei Verletzungen wurden die Blüten zerrieben und auf die Wunde gelegt. In Großbritannien wird in manche Biere etwas Mädesüß als Gewürz gegeben. Der Name „Mäde“ hat nichts mit Mädel zu tun, sondern kommt vom alten germanischen Namen „Met“, denn mit Mädesüß wurde der Honigwein gesüßt. 1838 erscheint erstmals in den Kräuterbüchern die Wirkung des Aspirins. Drei heilige Kräuter kannten die Druiden: Bachminze, Mädesüß und Eisenkraut. In Europa war sie vor allem wegen ihres Duftes beliebt.

Hier ein Sommergedicht

*Labkraut blüht und Mädesüß
Über grauen Nesselbüschen
Aus den Brüsten einer Göttin
Schäumten sie als weiße Quellen
Die Verdorrten zu erfrischen.*

Wilhelm Lehmann (1882- 1968) hat besonders viele Naturgedichte geschrieben.

Quellenangaben: forum-naturheilkunde.de / www.planet-lyrik.de

Text: Barbara Wallochny im Juli 2014

Bilder: Heike Saue