

Pflanze des Monats August 2023
Echtes Mädesüß *Filipendula ulmaria*
Rosengewächse, Rosaceae



Mädesüß-Blüte, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Botanik

Das echte Mädesüß ist eine ausdauernde Staude, deren Hauptblütezeit von Juni - August ist. Sie erreicht eine Höhe von 50-150cm. Die kräftige Pflanze besitzt einen aufrechten, kantigen, kahlen, teilweise rötlichen Stängel. An ihm sind die ulmenartigen Blätter (Fiedern) abwechselnd mit großen und dazwischen sehr kleinen Fiedern angeordnet. Insgesamt bildet die Pflanze je Stängel zwischen 3-11 Fiedern aus. Diese sind auf der Oberseite dunkelgrün, unterseits grün oder auch weißfilzig und tief 3-lappig. Die 3-5mm langen Blüten sind gelblich-weiß, sie haben meist 5 Kronblätter und werden von vielen Staubgefäßen überragt. Sie stehen zahlreich in stark verzweigten Schirmrispen. Die kleinen Samen, sind spiralig gedreht. Die Blüten duften wunderbar nach Honig, Mandeln und Vanille.

Das echte Mädesüß kommt in großen Teilen Europas vor. Die Pflanze liebt nährstoffreiche Feucht- und Nasswiesen, Bach- und Flussauen.

Name

Der Gattungsname leitet sich vom lateinischen „filum“ = „Faden“ und „pendulus“ = „hängend“ (die Wurzelknollen hängen an feinen Wurzeln) ab; Die Artbezeichnung „ulmaria“ bezieht sich auf die ulmenähnlichen Blätter. Eine alte Pflanzenbezeichnung ist „Spirea“, das griechische Wort „Speira“ = „gewunden“ bezieht sich auf die wunderschönen spiralig gedrehten Samen. Die deutsche Bezeichnung "Mädesüß" ist nicht

ganz geklärt. Eine Erklärung ist, dass die Germanen den Met mit Mädesüß gewürzt haben. „Mädesüß“ = „Met-Süß“.

Andere Namen

Allerweltheil, Bacholde, Bärtlein, Bärmutterkraut, Brennkraut, Federbusch, Federblume, Fieberkraut, Frauenkraut, Geistbart, Geschwulstkraut, Himmelsleiter, Immenkraut, Krampfkraut, Medkraut, Rüsterstaude, Spierstaude, Spierstrauch, Wiesengeißbart, Wiesenkönigin, Wilder Hirsch

Geschichte

1835 gelang es Biochemikern, aus dem Mädesüß Salicylsäure zu isolieren. 60 Jahre später wurde die synthetisch hergestellte Acetylsalicylsäure als „Aspirin“ auf den Markt gebracht. Dabei steht das „A“ für „Acetyl“ und „spirin“ bezieht sich auf die „Spireasäure“.



Liebt das Wasser, Mädesüß, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Verwechslung

kleines Mädesüß (*Filipendula vulgaris*), die Pflanze wird nur 60 cm hoch, die Blätter sind kleiner, mit 10-40 Fiederpaaren, Blüten nicht ganz so zahlreich in endständiger doldiger Traube, meist mit 6 Kronblättern. Die Pflanze gedeiht auf mageren, kalkhaltigen Böden.

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle (mit ca. 75% Salicylaldehyd), bis 5% Flavonoide, Phenylglycoside, Gerbstoffe, Schleim, Spurenelemente (z.B. Kieselsäure)

Heilwirkung

entzündungshemmend, antirheumatisch, fiebersenkend, schweißtreibend, schmerzlindernd, stärkend, harntreibend, leicht stopfend

Nebenwirkungen

nicht bekannt

Gegenanzeigen

Salicylat-Überempfindlichkeit, Schwangere und Asthmatiker sollten Mädesüß nicht anwenden.



Mädesüß Stängel, sind rot! Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Anwendung

Innerlich

Fieber, grippale Infekte (kombiniert mit Linden- oder Holunderblüten), Erhöhung der Harnfunktion → Entgiftung, bei Blasen- und Nierenerkrankungen, Ödemen, Stoffwechselstörungen, sanft schmerzlindernd bei Kopf- und Muskelschmerzen sowie rheumatischen Beschwerden, leichte Durchfallerkrankungen, depressive Verstimmungen

Äußerlich

als Einreibung für schmerzhafte Gelenke, Rheuma, Gicht, Cellulitis, Hautunreinheiten (Gesichtsdampfbad), Ekzemen (Auflagen mit Ackerstiefmütterchen (*Viola tricolor*), Spitzwegerich, Walnussblättern)

Tagesdosis

2,5-3,5g Blüten; 4-5g Kraut

Verwendung

Frisch oder getrocknet als Tee, Tinktur, Oxymel, Homöopathika, Blütenessenz, Räucherwerk

Heilsames

Mädesüß Oxymel (Doris Kern)

Sauerhonig oder auch Oxymel genannt ist wohl eines der ältesten überlieferten Arzneien der Menschen. Daher passt das schon seit jeher verwendete und geschätzte Mädesüß perfekt mit dem Oxymel zusammen. So kann man sich eine sehr wertvolle und auch gut schmeckende Arznei selber herstellen.

Zutaten für das Mädesüß Oxymel

100 g Apfelessig

300 g Honig

2 Handvoll Mädesüß Blüten (auch Blätter können verwendet werden)

Prise Salz

So wird's gemacht

In einem Becher den Apfelessig und den Honig gut miteinander verrühren, sodass sich der Honig auflösen kann. Die Prise Salz ebenso unterrühren.

Das Mädesüß mit einem Messer leicht zerkleinern und in ein verschließbares Glas schichten.

Mit dem Sauerhonig übergießen und verschließen.

Für etwa zwei bis drei Wochen an einem hellen, aber nicht vollsonnigen Platz ziehen lassen, anschließend abseihen und in Flaschen füllen.

Das Mädesüß Oxymel ist ein perfekter Begleiter bei Erkältungen und grippalen Infekten.

Wer möchte kann auch noch Lindenblüten und Holunderblüten beimischen. Auch mit getrockneten Mädesüß Blüten ist eine Herstellung im Winter möglich.

Es kann löffelweise pur oder verdünnt mit leicht warmen Wasser oder Tee gemischt getrunken werden.



Mädesüß-Oxymel Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Kulinarisches

Limonade aus Blütensirup

Mädesüß-Limonade hat ein feines Aroma – eine Mischung aus Bittermandel und Marzipan. Als Basis für dieses erfrischende Sommergetränk dient ein Sirup aus Mädesüß-Blüten, die zur Pflanze des Rosengewächs gehört.

Zutaten

4 Handvoll Blüten
1 kg Zucker
15 g Zitronensäure
1 Liter Wasser
1 Bio- Zitrone

So wird's gemacht

Die Blüten ausschütteln (nicht waschen) und in einen Topf geben. Zucker und Zitronensäure in lauwarmem Wasser auflösen. Die Zuckerlösung über die Blüten gießen, Zitronenscheiben dazugeben und den Sirup 48 Stunden stehen lassen. Danach durch einen Kaffeefilter gießen, kurz aufkochen – das erhöht die Haltbarkeit – und in Flaschen füllen. Mit Mineralwasser und Zitronen servieren.

Räucherwerk

Mädesüß steht für Neuanfang, Neubeginn. Sie gilt als Ritualpflanze für junge Mädchen beim Übergang zum Frau sein. Es fördert die Intuition und das Traumbewusstsein.



Knospen, Blüten, Samen des echten Mädesüß Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Poetisches

Botschaft des Mädesüß

Besuche mich doch einmal auf meiner Wiese. Am besten am frühen Morgen, wenn das Leben um mich herum erwacht. Irgendwo hörst du bestimmt ein Bächlein glucksen, denn ich liebe es, meine Wurzeln in frischem Wasser wachsen zu lassen. Suche Dir einen trockenen Platz an meiner Seite und betrachte mich ganz genau. Gefalle ich Dir? Mag sein, dass meine Blüten Dich vielleicht an die von Schwester Holunder erinnern. Schau genau hin, meine Blüten sind wie Lichtwolken. Ich fange glitzernde Sonnenstrahlen ein und spiele mit ihnen. Und wenn sie dann noch mehr blinken, schenke ich sie Dir. Du lächelst? Das gefällt Dir? Dann habe ich gezaubert. Ich habe Sonnenlicht in Lächeln verwandelt. In Dein Lächeln. Tauche lächelnd ein in meinen Duft und lasse Dich entführen in meine lachende Sonnenwelt. Mache es wie ich und werde zu Deiner eigenen Königin. Tanze, hüpf, lache, singe und spiele mit mir und mit den Sonnenstrahlen. Dann wird dieser Moment nie enden.

Ursula Stumpf

Quellen

- Bader, Marlis; „Räuchern mit heimischen Kräutern, Anwendung, Wirkung und Rituale im Jahrkreis“ Goldmann Arkana; München 2008; 3. Auflage; ISBN: 978-3-442-21811-0
- Bühring, Ursel; „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Grundlagen-Anwendung –Therapie“; Sonntag Verlag Stuttgart, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2009 ISBN: 978-3-8304-9163-7
- Lingg, Adelheid; „Das Heilpflanzenjahr, Selbst heilen mit der Kraft der Pflanzen“; Franckh-Kosmos-Verlags-GmbH&Co.KG Stuttgart 2015; ISBN: 978-3-440-14547-0
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Ritter, Claudia; „Heilpflanzen Signatur und Botschaft“ 2016 Eugen Ulmer KG ISBN: 978-3-8001-0394-2
- Stumpf Dr., Ursula; „Pflanzengöttinnen und ihre Heilkräuter, Naturkraft schöpfen, Heilwissen nutzen“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2010 ISBN: 978-3-440-1236-5
- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6
- <https://www.forstbotanik.uni-freiburg.de/ForstbotanischerGarten/gattungserklaerung>
- <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/echte-maedesuess/>
- <https://www.mitliebegemacht.at/maedesueß>
- <https://www.mein-schoener-garten.de/lifestyle/essen-trinken/rezepte/limonade-aus-bluetensirup-45775>

Heidrun Johnner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia