

## Mädesüss (*Filipendula ulmaria*)

Rosengewächs

### Botanik

Mädesüß mag gerne feuchte Böden und kann bis zu 2 m hoch werden. Charakteristisch ist der süße Geruch der weißen Blüten, die wie flauschige Puschel aussehen.

Der Stängel erhebt sich aus einer grundständigen Rosette. ist meist rötlich, kantig und beblättert.

Die Blätter sind wechselständig, unpaarig gefiedert, gezähnt, stark geädert und haben auf der Unterseite einen weißen Flaum. Zwischen den großen



Fiederblättern sitzen 2 - 3 kleine Fiederblättchenpaare. (Diese Zwischenblätter findet man sonst nur beim Gänsefingerkraut und Odermennig - beide ungiftig).



**verwendete Teile** hauptsächlich Blüten kurz nach dem Aufblühen, junge Blätter, Knospen

### **Inhaltsstoffe**

Flavonoide, äth.Öle, Gerbsäuren, Salicylate, Zitronensäure, Glykosid, Kieselsäure, Schleimstoffe, Phenolglykoside

Früher wurde diese Pflanze „Spirea“ genannt, daher der Name A-spirea (als Aspirin-Tabletten bekannt). Dies ist ein Hinweis auf den Wirkstoff „Salicylsäure“, welcher heute synthetisch hergestellt wird.

### **Eigenschaft**

entzündungshemmend, fiebersenkend, krampflösend, harn- und schweißtreibend, schmerzlindernd

Die schmerzlindernde Wirkung ähnelnd der Wirkung der Weidenrinde, wirkt zwar schneller, aber nicht so stark.

### **Anwendung**

lt. Kommission E zur Behandlung einfacher Erkältungskrankheiten  
In der Volksheilkunde zusätzlich bei Blasen- und Nierenbeschwerden, Rheuma, Arteriosklerose, Gicht, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Durchfall

Mädesüß kann in Tee, Tinktur, Ölauszug, in Salben angewendet werden.  
Ein Dampfbad oder Gesichtswasser hilft bei unreiner Haut.  
Tinktur oder Salben eignen gut für Einreibungen bei schmerzenden Gelenken.

Grippetee: gute Mischung mit Holunder und/oder Lindenblütentee

### **In der Küche**

Die süßen Blüten können zum aromatisieren von Süßspeisen verwendet werden.

1

Sie können auch in Milch, Sahne, Wasser oder Wein für ein paar Stunden eingelegt werden.

Junge, weiche Blätter kann man als Würzkraut zu Salat oder Gemüsegerichten begeben.

### **Snack**

Walnüsse anrösten, mit Holler- und Mädesüßblüten bestreuen und nochmals in karamellisierten Zucker wälzen.

### **CAVE**

Nicht bei Salicylatunverträglichkeit, Schwangerschaft, Asthmatiker.  
Ein Zuviel kann zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen.

2