

# Mädesüß - *Filipendula ulmaria*

**Auch Geißbart, Spierstaude oder Wiesenkönigin**

**Familie:** Rosengewächse  
**Gattung:** Mädesüß  
**Art:** Echtes Mädesüß

Dieses mehrjährige Rosengewächs ist in fast ganz Europa beheimatet und wird bis zu einem Meter hoch. Die Wiesenkönigin wächst bevorzugt auf feuchtem Boden, gerne auch an Ufern von Seen und Bächen und mag Sonne bis Halbschatten.

Die Gattung *Filipendula* besteht aus 15 bekannten Arten. Neben dem echten Mädesüß kommt auch noch das kleine Mädesüß vor. Das Mädesüß blüht von Juni bis August. Die schirmrispigen Blütenstände des Echten Mädesüß bestehen aus vielen Einzelblüten und bilden flaumige Blütenbausche, welche schon von Weitem gut zu sehen sind und verströmen einen wunderbaren, intensiven, honig- bis mandelartigen Duft. Der Stängel ist rot und kantig und trägt wechselständig gefiederte Blätter mit gesägtem Rand, welche an Rosenblätter erinnern. Verwendet werden vor allem die aufgeblühten Blüten und die Blätter.

## Die Wiesenkönigin in der Volksheilkunde

Schon bei den keltisch-germanischen Druiden war das Mädesüß eine heilige Pflanze und wurde gegen Schmerzen eingesetzt und um den bekannten Honigwein, den Met, damit zu würzen. Auch Hildegard von Bingen

war das Kraut gut bekannt. Sie hatte es in den Kloostergärten kultiviert und gegen viele Beschwerden eingesetzt. In den Kräuterbüchern des Mittelalters fand die Schmerzlinderung durch Mädesüß kaum Beachtung. Die auch als Spierstaude bezeichnete Heilpflanze wurde meist in Wein gekocht und mit Honig gesüßt. Imker rieben ihre Bienenstöcke wegen des wunderbaren Duftes mit Mädesüß aus.

Besonders interessant am Mädesüß ist, dass lange Zeit aus ihren Blüten Salicylaldehyd gewonnen wurde, ein entzündungshemmender Wirkstoff, der heute als synthetisch hergestellte Acetylsalicylsäure verkauft wird. Der Apotheker Felix Hoffmann gewann erstmals im Jahr 1897 aus Salicylsäure Acetylsalicylsäure – ein seit über hundert Jahren angewandtes und heute noch weit verbreitetes Schmerzmittel. Mädesüß ist also die natürliche Variante von Aspirin. Außerdem enthält es unter anderem Flavonoide, Gerbsäuren, ätherisches Öl und Zitronensäure, außerdem ein schwach giftiges Glykosid, Penolglykoside wie Monotropidin und Spiraein.

Die Wiesenkönigin hat schweiß- und harntreibende Eigenschaften. So wird sie zu Schwitzkuren empfohlen, wie man sie gern bei beginnenden Erkältungen macht.

In der Volksheilkunde wird sie auch bei rheumatischen Erkrankungen und Gicht zur Erhöhung der Harnmenge



**Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany**

genutzt. Das Mädesüß soll die Produktion von Magensäure verringern und so Sodbrennen verhindern.

Heute wird die Wiesenkönigin vor allem gegen Kopfschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Hautkrankheiten, unreine Haut, Gelenkschmerzen, Arthritis, Sodbrennen, Fieber infolge von Erkältungen und unterstützend bei Erkältungen bzw. grippalen Infekten genutzt. Zur Behandlung von entzündlicher Haut oder Akne kann man Dampfbäder mit Mädesüß machen. Bei der Zubereitung eines Dampfbads werden etwa 1 ½ bis 2 Teelöffel frisches oder getrocknetes Mädesüßkraut mit heißem, aber nicht kochendem Wasser übergossen.

## Räuchern mit Mädesüß

Zum Räuchern verwendete man die aufgeblühten Blüten. Es entwickelt sich ein krautiger, würziger, an Tabak erinnernder Duft.

**Das Mädesüß macht sich gut in harmonisierenden Räuchermischungen**



Mädesüß kann alleine oder zusammen mit anderem Räucherwerk veräuchert werden. Gut geeignet zur Mischung sind Rosmarin, Beifuß, Holunder, Rosenblüten, Zimt oder Fichtenharz. Der Rauch fördert Neuanfänge und Übergänge, die Intuition und das Traumbewusstsein. Gut macht sich das Mädesüß auch in Liebesräucherungen. Alte Verhärtungen werden abgebaut und Gefühle kommen in Fluss. Insgesamt wirkt es stimungsaufhellend, schmerzlindernd und entzündungshemmend.

### Kulinarische Verwendung

Im besonderen süße Desserts, Limonaden oder Likör können mit Mädesüß hergestellt bzw. verfeinert werden. Ein paar Blüten machen sich auch gut im Obstkompott. Die Blüten können sehr gut getrocknet werden und können so auch in den Wintermonaten zum Beispiel als Tee verwendet werden. Auch die Wurzel kann man als Wildgemüse verzehren oder man kann damit einen Tee ansetzen. Die Blätter können für Salate oder als Würzkraut für Fisch- und Wildgerichte verwendet, oder ähnlich wie Spinat zubereitet werden.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

■ Mag.<sup>a</sup> phil. Michaela Thöni-Kohler  
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex  
[www.zammerkraeuterhex.com](http://www.zammerkraeuterhex.com)

#### Mädesüß – eine Wohltat bei Grippe



Die Blüte der Wiesenkönigin verströmt einen betörenden Duft; auf dem Foto gerade beim Verblühen.

### Rezept

#### Mädesüß-Sirup

1 kg Rohrzucker,  
1 l Wasser,  
1 Zitrone, in Scheiben geschnitten,  
25 g Zitronen- od. Weinsteinsäure  
4 Handvoll Mädesüßblüten  
Alle Zutaten in ein Glasgefäß geben, 4 Tage dunkel und kühl stehen lassen und ab und zu umrühren, damit sich der Zucker auflöst. Dann abseihen, abfüllen und kühl aufbewahren.

#### Mädesüß-Wein

Übergießen Sie Blätter und Blüten von Mädesüß mit 0,7 l Weißwein, lassen ihn 2 Wochen stehen und schütteln ihn regelmäßig. Dann abseihen und in Erkältungszeiten oder bei Kopf- und Rheumaschmerzen ein Likörgläschen über den Tag verteilt trinken.

#### Mädesüßblüten-Tee

1 Teelöffel Blüten pro Tasse wird als Aufguss gekocht. Zwei bis drei Tassen am Tag trinken.

#### Mädesüß-Apfel-Gelee

2 Bio-Zitronen, heiß gewaschen, 500-1.000 g Gelierzucker 2:1, 2 l Apfelsaft, 5 Handvoll Mädesüßblüten  
Zitronen auspressen, Schalen in dünne Scheiben schneiden. Mädesüßblüten mit Apfel- und Zitronensaft und Zitronenscheiben aufkochen, Herd abschalten, zugedeckt ziehen und erkalten lassen. Abgekühlt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Durch ein Tuch abseihen. Flüssigkeit abmessen, erhitzen und pro 750 ml Flüssigkeit 500 g Gelierzucker 1:2 dazugeben. Nach ca. 7 Minuten Gelierprobe machen und in saubere Gläser abfüllen.