

Die Heilpflanze Mädesüß: vielseitig und schmerzstillend

Es gibt momentan kaum eine Pflanze, die mich mehr begeistert als Mädesüß, die „Wiesenkönigin“ – wie es der Volksmund sagt.

Mädesüß überragt alle anderen Gräser der Wiese und ihre Inhaltsstoffe sind wahrhaftig königlich.

Als ich die letzte Woche im Schwarzwald war, lag ich mit einer Grippe in der Hütte und konnte mich nur müßig bewegen.

Vor der Hütte an einem Teich fand sich neben Brennesseln reichlich Mädesüß. Ich sammelte einige Pflanzen und bereitete mir aus Blättern und Blüten einen Tee zu.

Gliederschmerzen, Kopfschmerz und auch mein Kratzen im Hals waren akut gelindert.

Nach zwei Tagen im Bett und täglich zwei Tassen des oben genannten Heißgetränks war ich schon wieder auf den Beinen und konnte mein Sammelgebiet erweitern.

Zum Mädesüß fand ich noch weitere Kräuter, trank fleißig weiter Tee und war nach zwei weiteren Tagen wieder fit.

Aus dieser Erfahrung heraus entschied ich mich einen Lobestext (Ratgeber) zu der von mir sehr geschätzten Pflanze *Filipendula ulmaria* (Echte Mädesüß) zu verfassen.

Wo du dieses wunderbare Kraut findest und wie du es für dich nutzt, erfährst du hier!

Kurz etwas Rechtliches

Ich möchte darauf hinweisen, dass ich keine medizinische Ausbildung genossen habe und hier lediglich von meinen Erfahrungen berichte. Ich konnte mich im oben genannten Fall gut selbst behandeln, weil ich meinen Körper gut kenne.

Besonders bei stärkeren Beschwerden sollten Kräuter dir keine Alternative zum Arztbesuch sein, aber können dich in deiner Gesundheit massiv unterstützen.

Geschichtliches – Woher hat das Mädesüß seinen Namen?

Der Name Mädesüß hat wider Erwarten nichts mit Mädchen zu tun, sondern hängt mit dem süßlichen Geruch beim Absensen der Wiesen zusammen.

Wiesen wurden früher Mede genannt und so kommt das duftende Kraut zu seinem Namen.



Allerdings ist dies nicht die einzige Erklärung.

Die Germanen nutzten das aromatische Kraut auch zum „süßen“ ihres Honigweins Met. Da Met allerdings schon recht süß ist, diente es wohl eher zu Aromatisierung.

Aber auch schon die Kelten erkannten den Wert von Mädesüß und es galt ihnen damals als heilig.

Zur Blüte des Mädesüß wurden diese gerne auch in Massen geerntet und in den Häusern verteilt. Dieses Ritual hatte allerdings keinen spirituellen Hintergrund, sondern diente als Raumduft.

Dies hat sich auch die Kirche später abgeschaut und bei Hochzeiten die duftenden Blüten auf dem Boden verteilen lassen.

Wo du Mädesüß findest

Das echte Mädesüß gehört zu den Rosengewächsen (Rosaceae) und blüht von Juni bis August.

Mädesüß lässt sich überall in Deutschland finden und auch in anderen Ländern Mitteleuropas hast du gute Chancen. In Nordamerika gilt es als invasive Art.

Es lässt sich sogar auf Höhen bis 1400 Metern ausfindig machen und bevorzugt feuchte und nährstoffreiche Böden sowie halbschattige, feuchte Standorte.

Halte an Flussufern, Seen, Bächen, Bachufern, Graben, feuchten Seen, aber auch auf Hängen oder Feuchtwiesen danach Ausschau.

Bestimmung von Mädesüß

Mädesüß ist zwischen 50 und 150 Zentimetern hoch und wächst in manchen Fällen auf eine Höhe von zwei Metern. Der lange Stiel ist kantig und weist oft rötliche Verfärbungen auf.



Die Blätter sind dunkelgrün, unpaarig gefiedert und gezahnt. Dabei sind die Endblätter immer dreigliedrig und davor sitzen größere Blattpaare.



Im Hochsommer helfen dir auch die Blüten bei der Bestimmung der Pflanze.

Nicht nur optisch machen die Blütenstände auf sich aufmerksam, sondern lassen sich durch ihren starken Duft wahrnehmen.

Der Geruch erinnert dabei an Honig oder Vanille. Die Farbe ist Weiß bis Gelb und die Blütenstände sind sehr voluminös.



Eine Verwechslungsgefahr besteht bei genauem Hinschauen nicht. Allerdings könnte bei hastigem Sammeln eine Verwechslung mit Doldenblütlern stattfinden, bei denen es einige giftige Arten gibt. Schaust du genau hin, besteht keine Gefahr.

Ernte

Für den medizinischen Nutzen werden hauptsächlich die Blüten genutzt, allerdings können dir auch weitere Pflanzenteile, wie Blätter und Wurzeln dienlich sein.

Der Wirkstoffgehalt ist hier zwar geringer, aber die Inhaltsstoffe sind in der gesamten Pflanze enthalten.

Die Blütezeit reicht in Mitteleuropa in etwa von Juni bis August.

Oft tritt Mädesüß in großen Beständen auf und du kannst dir somit auch einen Vorrat an Mädesüßblüten für den Rest des Jahres anlegen.



Achte wie immer darauf, zwei Drittel des Bestandes den fleißigen Bestäubern zu überlassen. Die machen diese wunderbare Pflanze erst möglich.

Ferner solltest du auch für deine eigene Gesundheit auf zwei Dinge achten:

1. Erstens sollte der Bereich um die Pflanze möglichst nicht beackert werden, außer du bist dir sicher, dass hier keine Pestizide versprüht werden. Im anderen Falle solltest du lieber die Finger davonlassen. Pestizide schaden uns mehr, als diese Pflanze im Gegenzug heilen kann.
2. Zweitens sollte die Pflanze nicht von Pilzen befallen sein. Genauer von *Triphragmium ulmariae*, ein Rostpilz, der vermieden werden sollte.

Nach der Ernte musst du deinen Ertrag ordentlich ausschütteln, um blinde Passagiere zu entfernen.

Die Blätter und Blüten kannst du vor der Verarbeitung selbstverständlich auch gründlich waschen.

Die Blüten darfst du dann trocknen oder direkt in einer Tinktur ansetzen.

Medizinische Wirkung von Mädesüß

Mädesüß ist eine Heilpflanze und reich an vielen spannenden Inhaltsstoffen. Neben **Flavonoiden**, **ätherischen Ölen**, **Kieselsäure** und **Zitronensäure** enthält das Kraut auch **Salicylsäure**.

Manch einer kennt die Salicylsäure aus herkömmlichen Schmerzmitteln wie Aspirin, da das bekannte Medikament auf dieser Säure basiert. Die meisten Wirkstoffe stecken in den Blütenknospen der Staude.



Neben dem einzigartigen Geschmack verleiht Salicylsäure ähnlich wie bei Aspirin der Pflanze einige sehr praktische Heilwirkungen. Das ist derselbe Wirkstoff, der chemisch hergestellt in Aspirin enthalten ist. Mädesüß ist eines der besten pflanzlichen Schmerzmittel.

In ihrer Gesamtheit bieten diese Inhaltsstoffe eine ganze Bandbreite an Heilwirkungen.

- Die Salicylsäure hat eine **schmerzstillende, entzündungshemmende** und **antimikrobielle** Wirkung.
- Auch die Schleimhäute sind begeistert. **Gerbstoffe** sind für den Schutz dieser bekannt und ebenfalls im Mädesüß enthalten. Außerdem fördern sie die Entwässerung und haben positive Effekte auf die Haut.
- Die Pflanze hat **schweißtreibende Eigenschaften**, was eine beginnende Erkältung günstig beeinflussen kann.
- Auch Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall oder Sodbrennen sollen gelindert werden.
- Die **Entwässerung** des Körpers und die **harntreibende Eigenschaft** unterstützen die Blasenfunktion und wirken der Krankheit entgegen.
- Überdies findet Mädesüß auch bei Rheuma Verwendung. Bei äußerlicher Behandlung können die **antirheumatischen und entzündungshemmenden Effekte** bei Gelenkschmerzen und Gicht ihre Wirkung entfalten. Dazu ist auch die Herstellung von Salben sehr beliebt.
- Die ätherischen Öle eignen sich dagegen zur **Aromatherapie und Dampfbäder** werden bei empfindlicher Haut oder Akne empfohlen. Auch hier ist die Herstellung einer Salbe möglich.
- Die in der Pflanze enthaltenen Flavonoide, Gerbstoffe und Salicylsäurebestandteile wirken zudem **lindernd bei Magenschmerzen** und fördern die Wundheilung.

Der intensive Duft dagegen rührt durch das Vanillin, was wir auch aus der Vanille kennen.

Besteht eine Allergie gegen Salicylsäure, sollte Mädesüß unbedingt gemieden werden. Zudem sollte die Pflanze aufgrund der Salicylsäure nur in Maßen konsumiert werden. Es werden maximal drei Tassen Tee am Tag empfohlen.

Bei der Betrachtung der verschiedenen Heilwirkungen wird klar, dass Mädesüß weitaus mehr kann als einfach nur Honigwein zu verfeinern.

Mädesüß in der Küche verwenden

Neben Tee und Met lässt sich auch manch andere Speise mit Mädesüß verfeinern.



Die Blätter können roh oder auch gekocht verzehrt werden. Der Geschmack ist sehr speziell, aber einige wenige Blätter eignen sich gut im Salat oder Kräuterquark.

Gekocht verlieren sie ihren bitteren Geschmack und können zusammen mit Brennnesseln den Spinat ersetzen. Trotzdem empfehle ich hier aufgrund des besonderen Aromas nur kleine Mengen zu nutzen.

Mehr Verwendung finden die Blüten der Pflanze. Neben Met kannst du allerlei alkoholische und nicht alkoholische Getränke mit den Blüten würzen und so einzigartige Getränke für deine nächste Feier bereitstellen.

Neben Alkohol wird die aromatische Blüte auch für Desserts verwendet. Es lässt sich ein Sirup daraus herstellen, welchen du zu allen erdenklichen Süßspeisen servieren kannst.

Rezept für Mädesüß-Tinktur

Du brauchst für eine Mädesüß-Tinktur nur ein Drittel eines Schraubglases an Alkohol (ca. 40 % oder mehr) und die restlichen zwei Drittel werden mit frischem Mädesüß aufgefüllt. Am wirksamsten sind Blüten, aber auch Blätter und Stängel enthalten die heilenden Inhaltsstoffe.



Dann verschließt du das Glas und lässt es für drei Wochen in Dunkelheit und bei Zimmertemperatur stehen. Einmal am Tag solltest du das Glas schütteln.

Nach drei Wochen kannst du die Tinktur abfiltern und solltest sie beschriften. Die Tinktur ist nun ungefähr zwei Jahre haltbar.

Sie kann bei Kopfschmerzen auf die Schläfen aufgetragen werden, hilft aber auch bei Gelenk- oder Muskelschmerzen.

Auch die Einnahme ist möglich: Für Erwachsene gilt eine tägliche Dosis zwischen 2 und 4 ml der oben genannten Tinktur. Das Ganze sollte je nach der Symptomatik in Rücksprache mit einem Arzt passieren.

Teezubereitung

Zwei Teelöffel Mädesüßblüten oder vier Teelöffel Mädesüßkraut (getrocknete und zerkleinerte Stängelspitzen der Pflanze) pro Tasse nehmen. Dann mit kochendem Wasser übergießen und den Sud 10 Minuten ziehen lassen.

Fazit

Mädesüß ist eine fantastische Pflanze, die du als Outdoor-Enthusiast unbedingt kennen solltest.

Besonders in der Wildnis ohne viel Ausrüstung und Medizin ist es unheimlich beruhigend zu wissen, dass du kleinere Beschwerden auch mit den Gaben der Natur heilst.

In meinen Augen führt dies zu einer sehr viel sichereren und vertrauteren Erfahrung in der Wildnis.

Auch zur Krisenvorsorge ist der Fakt seine Medizin in einer [SHTF](#)-Situation auch im Wald zu finden interessant! Die Reste in den Apotheken oder auch der selbst angelegte Vorrat aus der [Hausapotheke](#) neigt sich eines Tages dem Ende zu. Umso besser ist es, seine eigene Medizin herstellen zu können.

Aber Vorsicht ist geboten: Ich neige gerne dazu, mehr als empfohlen von dieser wunderbaren Pflanze zu konsumieren, aber du solltest dich aufgrund der Salicylsäure unbedingt an die drei Tassen Tee am Tag halten.

Viel Spaß beim Sammeln und Ausprobieren.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>