

Mädesüß

Filipendula ulmaria

Blüte: Juni – September

Pflanzenfamilie: Rosengewächse (mehrfährig)

Höhe: zwischen 50 cm und 200 cm ist alles möglich

Standort: feuchter Boden, Ufer, Sonne – Halbschatten

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Salicylsäure, Vanillin, Terpene, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Vitamin C

Eigenschaften: schmerzlindernd, schweißtreibend, harntreibend, blutstillend, juckreizlindernd, magenschützend

Namensherkunft:

Es gibt viele Geschichten, woher der Name Mädesüß kommt. Mit dem süßen Duft eines Mädchens hat er wohl weniger zu tun, eher vielleicht mit dem süßen Duft der Mahd (mähen). Die Pflanze wurde von den Germanen auch zum süßen und haltbar machen von Met verwendet, auch daher kann der Name sich ableiten.

Die Pflanze wurde früher auch Spierstaud oder Spirea genannt, dies leitet sich vom griechischen „speira“ das Gewinde, Spirale bedeutet, ab. Das bezieht sich auf ihre spiralförmig gewundenen Früchte. Aber auch ihre Verwendung zum Flechten von Girlanden. Die Blütenstände wurden zu Kränzen geflochten und sollten als Hochzeitsschmuck Glück bringen.

Den lat. Namen Filipendula erhielt die Pflanze aufgrund ihrer kleinen Knöllchen, die wie an Fäden an den Wurzeln hängen. Lateinisch „filum“ = Faden und „pendulus“ = hängend. Diese wurden früher sogar gegessen. Ulmaria kommt daher, da die Blätter angeblich denen der Ulme ähneln. Wie ihr seht, sind die Geschichten des Namensursprungs vielschichtig.

Ökologische Bedeutung:

Mädesüß liefert wenig Nektar, aber sichert sich als besonders reichhaltige Pollenpflanze zahlreiche Besucher. Als Bestäuber finden sich Bienen, Fliegen, Schwebfliegen und Käfer ein. In Deutschland sind etwa 14 Arten von Schmetterlingen weniger an den Blüten als am Grün als Raupenfutter interessiert. Dazu gehören das Kleine Nachtpfauenauge, der Mädesüß-Perlmutterfalter und der Faulbaum-Bläuling.

Mystik:

Auch wenn in alten Kräuterbüchern das Mädesüß kaum vorkommt, so war es eine Pflanze, die den Kelten, Germanen und Druiden heilig war. Es zählte neben Eisenkraut, Mispel und Wassermintze zu den unheilabwehrenden Pflanzen der Druiden. Aber auch bei den keltischen Mitsommerfeiern wurden die Tanz- und Liebesplätze damit ausgelegt.

Später wurde es, in der Sommernachts gesammelt, unter Gebälk gehängt, um Böses und Unglück abzuwehren. Im England des 15. Jhdt. wurde ebenfalls Mädesüß auf den Boden verstreut, beim darüber laufen entfaltete sich der Duft. Dieses sollte das Herz heiter stimmen und die Sinne erfreuen, natürlich half es auch andere unangenehme Düfte zu überdüften. Nach alter Sitte reiben manche Imker heute noch einen neuen Bienenstock mit Mädesüß aus, um den Bienen ihr zuhause gemütlich zu machen.



Medizin und Volksmedizin:

Wie bereits erwähnt, findet man in alten Kräuterbüchern über das Mädesüß nicht sehr viel. Bis ins 15. Jhdt. hinein findet es kaum Erwähnung. Die Griechen verwendeten vor allem die Wurzel der Pflanze als Heilmittel bei Ruhr, Durchfall oder Tollwut. In anderen Ländern legte man nach dem Biss eines tollwütigen Tieres auch Mädesüß auf die Wunde auf. Erstmals Erwähnung fand die Pflanze bei Hieronymus Bock (1489–1554). Er beschrieb die Wurzel heilsam gegen rheumatische Erkrankung, Durchfälle und als harntreibendes Mittel.

Im Jahre 1839 wurde aus dem Mädesüß erstmals Salicylsäure isoliert. Die Weiterentwicklung einer weniger nebenwirkungsreichen Substanz führte zur Entwicklung der Acetylsalicylsäure. A steht für die Acetylgruppe des Präparats, so war es von A-Spirea zu A-spirin kein weiter Weg mehr. Heute ist Aspirin das meistverwendete Medikament weltweit. Somit ist das Mädesüß, sowie auch die Weide der natürliche Vorläufer des Aspirins.

Das Mädesüß findet heute noch Anwendung bei allen Krankheiten, die im „Feuchten“ entstehen. Also bei Erkältungen, Grippe mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und rheumatischen Beschwerden der Gelenke und Muskulatur. Da die Pflanze auch viele Schleimstoffe enthält, ist es für Menschen mit empfindlichen Magen besser verträglich als Schmerztabletten.

WICHTIG: Menschen, die kein Aspirin vertragen, Blutverdünnungsmittel einnehmen, eine Überempfindlichkeit ggü. Salicylsäure haben, DÜRFEN auch kein Mädesüß verwenden!

Verwendung in der Volksheilkunde:

In erster Linie enthalten die Blüten, in vollem Reifezustand, Salicylsäure. Die klassische Anwendung ist daher ein Tee aus den Blüten. Diese schmecken auch besser (süßer) als das ganze Mädesüßkraut, was aber auch verwendet werden kann. Wichtig ist die richtige Dosierung, da bei einer Überdosierung der Geschmack zu intensiv wird und Kopfschmerzen verursachen kann. Eine Tinktur mit Mädesüß wird in der Volksheilkunde als Einreibung bei rheumatischen Beschwerden verwendet. Neuere Untersuchungen haben jedoch herausgefunden, dass die Tinktur auch gute Erfolge bei durch *Helicobacter pylori* ausgelösten Magengeschwüren erzielt. Der Tee kann auch bei stressbedingten Magenschmerzen unterstützen.

Verwendung in der Küche:

Ganz junge Blätter können in Maßen fein geschnitten in Salaten, Kräuterquark, Smoothies, Aufläufen usw. verwendet werden. Da diese aber einen sehr intensiven Geschmack haben, der durchaus auch arzneilich schmeckt, ist eine abgewogene Dosierung wichtig.

Die Blüten eignen sich zum Aromatisieren von Wasser, Sirup, Wein, Sahne uvm. Hierzu werden die Blüten mind. 5 Stunden in die entsprechende Flüssigkeit eingelegt. Vor allem in Frankreich werden die Blüten des Mädesüß zum Aromatisieren von Süßspeisen verwendet. Sie haben einen süßen Mandel-Vanillin-Geschmack.

Seelenebene:

Das Mädesüß begleitet Prozesse bei Menschen, die großen Seelenschmerz erleiden. Wenn die Seele so sehr leidet, dass der Körper zu schmerzen beginnt.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Geerntet werden hauptsächlich die Blüten, im Juli und August. Aber auch das blühende Kraut (ersten 20 cm) können gebündelt und getrocknet werden. Am besten an einem trockenen, sonnigen Vormittag sammeln und zuerst draußen liegen lassen. Es befinden sich viele Tierchen in den Blüten.

Das Mädesüß und die Weiblichkeit

Vor langer Zeit lebte im Norden ein sehr kriegerisches Volk. Mit ihren Booten fuhren die Nordmänner übers Meer, raubten und plünderten an den Küsten anderer Länder. Wo sie auftauchten, verbreiteten sie Angst und Schrecken. Zwar waren auch die Frauen dieses Volkes unerschrocken und kämpferisch, aber sie merkten doch nach einiger Zeit, dass ihre Männer sich in ihrer Sucht nach Ruhm und Ehre, Krieg und Kampf, in ihrer Gier nach Reichtum und Beute immer mehr verrannten. Die Männer waren oft monatelang auf Kriegszug, und wenn sie zuhause waren, verging kein Tag, an dem es nicht zu Streit und Kämpfen kam. Besonders schlimm war es nach Festen und Trinkgelagen, dann gab es häufig Verletzte, sogar Tote.

So kam es, dass die Frauen sich versammelten und über die Situation berieten, während die Männer zechten. Wild flogen die Worte umher, denn jede Frau, jede Familie hatte in den vergangenen Monaten Verluste zu beklagen. Nach einiger Zeit beruhigten sich die Gemüter und die Frauen begannen, nach Lösungen zu suchen. Als die Schamanin an der Reihe war, sprach sie von Göttern und Dämonen, über die Gegensätze von Mann und Frau, von einer Pflanze, die Hilfe bringen könne, von einem geheimen Ort, an dem sich Elfen versammelten. Dort würde die Lösung für das Problem zu finden sein. Die Frauen verstanden ihre Rede nicht, aber die Schamanin sagte: „Ich werde die Elfen fragen, ob sie uns empfangen. Dann lasst uns gemeinsam an diesen Ort gehen.“

So machten sich die Frauen kurz darauf auf den Weg. Mittags erreichten sie eine Landschaft mit Wiesen, Sümpfen und Seen. An einer Wiese, die von feuchten Gräben umgeben war, machten sie Halt. Die Schamanin gebot allen, sich zu setzen. Hier würden sie auf die Elfen warten. Die Frauen packten ihre Vorräte aus, begannen zu essen und zu trinken. Es war ein warmer, sonniger Tag. Die Luft war angenehm mild und es duftete leicht süßlich, ausgehend von den Blüten der Pflanze, die in den feuchten Gräben wuchs und die gesamte Landschaft in das cremefarbene Weiß ihrer Blüten tauchte. Die Frauen lachten und scherzten miteinander, und bald hatten sie vergessen, weshalb sie hier waren. Als die Sonne sich neigte, gab die Schamanin ein Zeichen. Augenblicklich wurden alle still. In dieser Stille wirkte der Ort noch intensiver: das Rot der untergehenden Sonne, das Weiß der Blüten, die Wärme und der leichte Wind, der auf der Haut zu spüren war – und der feine Duft, der alles erfüllte und eine Wohltat bei jedem Atemzug war. Alles war so lieblich, so mild, und doch so intensiv von Energie erfüllt. Nach einiger Zeit hörten die Frauen Töne. Zuerst war es ein Gluckern, so, als würden sie an einem Bach sitzen. Dann vernahmen sie leise Harfenklänge, wunderschön und harmonisch. Die warme Luft, die über den cremefarbenen Blüten aufstieg, schien zu flirren. Aus diesem Flirren heraus entstanden Bewegungen, die sich rhythmisch vereinten. Es waren die Elfen, deren Tanz und Musik die Frauen tief in ihren Herzen berührten. Schon bald tanzten sie mit den Elfen den Tanz allen Lebens. Gleichzeitig fand jede Frau, tief berührt, ihren eigenen, persönlichen Rhythmus. Als der Tanz endete, ging die Sonne unter und die Frauen legten sich schlafen. Am nächsten Morgen fühlten sich alle wunderbar erfrischt und erfüllt von Energie. Die Schamanin sprach aus, was alle wussten: „Was wir gestern erlebt haben, ist das, was unseren Männern fehlt. Lasst uns überlegen, wie wir es ihnen geben können.“

Eine Frau hatte eine Idee: „Lasst uns für unsere Männer einen Tee von der Pflanze mit den weißen Blüten zubereiten. Dieser wird ihnen helfen, auch ihre weibliche Seite zu leben.“ Alle Frauen waren von der Idee begeistert, doch die Schamanin sprach: „Die Idee ist gut, aber unsere Männer trinken nur Tee, wenn sie krank sind. Wir müssen ihnen die Pflanze anders zubereiten.“ „Wie wäre es, wenn wir die Pflanze in den Met geben? Bier und Met trinken die Männer doch in rauen Mengen“, überlegte die Frau. Es brach ein großes Gelächter aus. „Eine geniale Idee“, sprach die Schamanin, „so erhalten unsere Männer unbemerkt etwas von dem, was wir gestern erlebt haben.“ Also aromatisierten die Frauen zuhause den Met mit der weißblühenden Pflanze, die sie „Mädesüß“ nannten. Der mit Mädesüß versetzte Met wurde zum Lieblingsgetränk der Männer. So kam es, dass bei den Stämmen im Norden „Männlichkeit“ und „Weiblichkeit“ besser im Gleichgewicht waren.