



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247.30 02-102
Fax 08247.30 02-199
info@kneippbund.de
www.kneippbund.de
www.kneipp2021.de

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat.
Bernhard Uehleke
Gesundheitsexperte des
Kneipp-Bund e.V.

Das Echte Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) gehört zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) und fällt auf feuchten Wiesen durch Wuchshöhen bis 1,5 Metern auf. Seine hellen Blüten erscheinen von Juni bis September und erinnern etwas an Holunderblüten. Der deutsche Name Mädesüß bezieht sich auf den Geruch beim Mähen sowie auf die frühere Beigabe als Aromastoff für den Honigwein – den sogenannten Met. Es gibt im Volksmund zahlreiche Namen wie Spierkraut, was mit dem alten lateinischen Name *Spiraea ulmaria* zusammenhängt.

„Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der herrlichen Gottesnatur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.“
(Sebastian Kneipp)

Mädesüß enthält wie die Rinde aus Weiden, Pappeln und Eschen schmerzlindernde Salicylsäure, aus welchem das chemisch veränderte Medikament Aspirin® (Acetylsalicylsäure) entwickelt wurde. So steckt heute der Name dieser Pflanze in dem bekanntesten chemischen Schmerzmittel.

Die Blüten verströmen insbesondere abends einen intensiven, honig- bis mandelartigen Geruch. Mädesüß enthält neben der Salicylsäure auch Flavonoide, Gerbsäuren und etwas ätherisches Öl. Beim Zerreiben setzen die Laubblätter den auffallenden Geruch nach Methylsalicylat (wie Rheumasalben oder bestimmte Kaugummis) frei. Es wird vom Weidevieh gemieden und gilt daher als unerwünschtes Unkraut auf den Wiesen.

Blätter und Blüten eignen sich zum Aromatisieren von Süß- und Fruchtspeisen sowie Getränken wie Bier, Wein und Säften, denen sie einen süßlich-herben Geschmack verleihen.

Mädesüßblüten und die jungen Blätter werden meist als Tee eingenommen und sollen nach alten Angaben schweiß- und harntreibend wirken. Der Gehalt an Salicylsäureverbindungen, die ähnlich wie Acetylsalicylsäure wirken könnten, ist jedoch gering, so dass eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung bei leichten Gelenksbeschwerden nicht durch klinische Studien belegt ist. Der Einsatz bei Schwitzkuren im Rahmen von fieberhaften Erkältungen könnte durch Salicylate und weitere Verbindungen erklärt werden.