

MÄDESÜSS

Filipendula ulmaria oder die Wiesenkönigin, Spierstaude oder Wiesengeißbart wird sie noch genannt.

An Bach- und Flußufern und feuchten Wiesen und Gräben wächst sie häufig. Sie duftet und schmeckt nach Mandeln und Vanille.

Sie wirkt schmerzstillend und ist damit ein gutes Mittel gegen Kopfschmerzen. Sie enthält Salycilsäure, der Grundstoff für Aspirin.



MÄDESÜSS-TINKTUR

Blüten und Blätter zerkleinern und in ein Schraubglas füllen. Mit Korn oder Vodka (38%) auffüllen, sodass alle Pflanzenteile mit Schnaps gut bedeckt sind. Eher dunkel ca. 2-3 Wochen ziehen lassen. Täglich schütteln. Abfiltrieren und ein dunkles Tropffläschchen füllen.

Anwendung: Bei Kopfschmerzen auf Stirn und Schläfe reiben. 5-10 Tropfen in ein Glas Wasser geben und trinken. 2-3 x täglich.

KRÄUTERWEIN mit Mädesüß

- 0,75 L Weißwein
- 100 g Waldhonig
- 1 Doppelhand frische Mädesüßblüten und -blätter (mehr Blüten als Blätter)

Zubereitung:

Mit einer Schere Blüten und ein paar Blätter grob zerschneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Wein auffüllen und 2 Tage lang mit einem Tuch abgedeckt kühl stellen.

Alles in einen Topf geben und 50 Minuten bei 70 Grad köcheln. Auf 40 Grad abkühlen lassen und den Honig untermischen, dann abkühlen lassen und durch ein Feinsieb oder Strumpf filtern, Pflanzen dabei gut auspressen. Den Wein in Flaschen abfüllen und kühl stellen. Er hält sich ca. 4 Monate.

Anwendung: Bei Rheuma, Arthrose- und Kopfschmerzen, auch bei chronischen Schmerzen geeignet sowie bei Erkältungen mit Fieber.

Dosierung: Nur für Erwachsene 1-2 x täglich 30-60 ml

Achtung! Mädesüß enthält Salicin, eine Vorstufe von Acetylsalicylsäure. Es wirkt schmerzstillend und blutverdünnend (natürliches Aspirin).

Bei längerer Verwendung bitte unbedingt mit dem Arzt absprechen! Bei vorliegender Schädigung der Leber, Nieren, des Herzens kann Mädesüß ungeeignet sein, bitte vorher abklären! Nur für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren anwenden.

MÄDESÜSS-TINKTUR

Blüten und Blätter zerkleinern und in ein Schraubglas füllen. Mit Korn oder Vodka (38%) auffüllen, sodass alle Pflanzenteile mit Schnaps gut bedeckt sind. Eher dunkel ca. 2-3 Wochen ziehen lassen. Täglich schütteln. Abfiltern und ein dunkles Tropffläschchen füllen.

Anwendung: Bei Kopfschmerzen auf Stirn und Schläfe reiben. 5-10 Tropfen in ein Glas Wasser geben und trinken. 2-3 x täglich.

ERFRISCHUNGSGETRÄNK

Ein paar frische Mädesüßblüten und Zitronensaft in eine Karaffe mit Wasser einige Stunden ziehen lassen.

Oder aus den Blüten ein Sirup zubereiten.

Pflanzliches Schmerzmittel

Dieser Name *Spirea* stand Pate für das weltweit meistverkaufte Medikament – das *Aspirin*. Im Labor wurde aus den Salicylsäureverbindungen dieser Pflanze das Acetylsalicylat.

Außerdem enthält das Mädesüß duftendes ätherisches Öl, Flavonglykoside und Gerbstoffe. Mit dieser Komposition lindert es Kopf- und Nervenschmerzen. Bei schmerzenden, rheumatischen Gelenken erwärmt es den Körper, hemmt die Entzündung und nimmt die Schmerzen. Bei Erkältungen und Virusinfektionen mit oder ohne Fieber hilft es dem Körper die Krankheitserreger auszuschwitzen und das Fieber zu senken.