

VERGESSENE SCHMERZPFLANZE:

Echtes Mädesüß

Wer **RHEUMATISMUS**, Gicht oder Muskelschmerzen behandelt, kann auch einmal an diese Pflanze denken.

Cornelia Stern

NICOLAS CULPEPER, englischer Arzt, hatte im 17. Jahrhundert ein einfaches und dennoch sehr wirksames Rezept für seine Kolikpatienten parat: Er empfahl, Echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) in Wein auszukochen, den Sud anschließend auf den Bauch aufzutragen und einzumassieren. Sein Rezept hatte Erfolg.

Was Culpeper damals noch nicht wusste: Mit dem Einmassieren des Suds brachten die Patienten über die Haut ein Schmerzmittel in ihren Körper ein. Denn alle Pflanzenteile des Echten Mädesüß enthalten im ätherischen Öl Salicylaldehyd. In der Leber wird die chemische Verbindung in die entzündungshemmende, fiebersenkende und schmerzstillende Salicylsäure umgewandelt. Zwar

setzt man Echtes Mädesüß heute in der europäischen Volksheilkunde nicht mehr gegen Koliken ein, wohl aber noch gegen Schmerzen und Fieber.

Bis ins 16. Jahrhundert wusste man allerdings nichts von der Heilkraft der Wiesenkönigin, wie der Volksmund das Echte Mädesüß auch nennt (weitere Synonyma: Spierstaude, falscher Holler, Meadowsweet, Reine des prés). Der Naturforscher, Arzt und Botaniker Adam Lonicerus (1528–1586) wies erstmals auf ihre Heilkräfte hin, ebenso sein Kollege Hieronymus Bock (1489–1554). Sie beschrieb die Wurzeln als wirksam gegen rheumatische Erkrankungen sowie Durchfälle und empfahl, sie als Aquaretikum einzusetzen.

Die Königin der Wiese

Echtes Mädesüß wächst vorwiegend in Ostasien und Nordeuropa, und dann gerne gesellig. Es mag Wiesen mit feuchten bis nassen Böden, ist an Bach- und Flussufern, in Sümpfen und Auen anzutreffen. Es kann aber auch auf kalkarmen sowie kalkreichen Böden gedeihen.

Den Spitznamen „Wiesenkönigin“ hat die Staude nicht von ungefähr, überragt sie doch auf einer Wiese grundsätzlich alle anderen. Denn das mehrjährige Rosengewächs (*Rosaceae*) kann bis zu 2 m hoch werden. An ihrem kantigen, rot überlaufenen, oben ästigen Stängel sind wechselständig viele unpaarig gefiederte Blätter angeordnet. Am Blattgrund finden sich die für Rosengewächse typi-

schen Nebenblättchen. Alle Blätter sind am Rand gekerbt bis gesägt und auf der Unterseite silbrig behaart.

Unverkennbar sind auch die gelblich-weißen Mädesüßblüten. Sie bestehen aus 5 nicht miteinander verwachsenen kleinen Blütenblättern (zum Vergleich: beim Holunder sind sie verwachsen), die in zahlreichen Trugdolden angeordnet sind. Lange Staubblätter ragen weit aus ihnen hinaus und geben den Blütenständen damit ein weiches, flauschiges Aussehen. Sie sind für das Echte Mädesüß ebenso charakteristisch wie der unverkennbar mandelartig-süße Duft der Blüten.

Blütezeit ist eigentlich Juni bis August. Ist der Herbst jedoch warm, sieht man mit etwas Glück auch noch im November vereinzelt Blüten, aus denen dann die auffallenden, spiralig gedrehten Früchte entstehen.

Der botanische Name des Echten Mädesüß, *Filipendula ulmaria*, hat viel mit dessen Erscheinungsbild zu tun: „Filipendula“ setzt sich zusammen aus den beiden lateinischen Wörtern „filum“ („Faden“) und „pendulus“ („hängend“). Er beschreibt die hängenden Wurzelknöllchen der Pflanze. Der Wurzelstock ist kriechend, wie eine Kette reihen sich die Triebe mehrerer Generationen aneinander. Die Bezeichnung „ulmaria“ weist auf die ulmenähnliche, gefiederte Blattform der Pflanze hin.

Woher der deutsche Name „Mädesüß“ kommt, ist allerdings nicht genau



bekannt. Sicher ist, dass kein „süßes Mädel“ im Spiel war. Eine Erklärung könnte die Süße sein, die die Blüten in den Met bringen, man setzte sie früher zur Aromatisierung auch gerne Bier und Wein zu, daher auch der volkstümliche englische Name „meadowsweet“. „Mahd-süß“ könnte aber auch als Hinweis auf den süßen, mandelartigen Blütenduft zu verstehen sein.

Inhaltsstoffe: Salicylverbindungen bestimmen die Wirkung

Echtes Mädesüß wird arzneilich fast ausschließlich als Teedroge – und dafür entweder nur die Blüten oder alternativ das Kraut bzw. der obere Teil der Staude – verwendet. Man erntet Kraut und Blüten während der Blütezeit. Innerlich angewandt wirken sie schmerzstillend, fiebersenkend, entzündungshemmend und damit auch antirheumatisch, des Weiteren harn- und schweißtreibend. Die Blüten enthalten das wirksamkeitsbestimmende ätherische Öl mit den wichtigen Komponenten (Salicylaldehyd und Salicylsäuremethylester) in höherer Konzentration als das Kraut. Alle Pflanzenteile enthalten zudem Flavonoide (Spiraesoid, Hyperosid, Rutin) und Gerbstoffe (Ellagitannine).

Indikationen der Volksheilkunde: Schmerzen in Muskeln und Gelenken

Die Blüten haben eine Positivmonografie der Kommission E und der ESCOP, das Kraut hat nur die Kommission E positiv

SIGNATUR

Der Standort ist eine der spannendsten Signaturen des Echten Mädesüß. Die Pflanze liebt feuchte Standorte, steht also mit den Füßen (Wurzeln) ständig im Nass-Kalten und kommt damit gut klar. Übertragen auf den Mensch bedeutet das: Wer zu lange im Kalten gestanden oder sich im Nassen erkältet hat, dem hilft Mädesüß, sei es bei einer fiebrigen Erkältung, Blasenentzündung oder einem Rheumaschub. Einer Überlieferung zufolge sollen Kühe während kalten Sommern mit viel Regen auf den Wiesen Mädesüß fressen, was sie sonst eher vermeiden.

Übrigens: Auch Weide und Pappel mögen sumpfige Standorte. Beide Pflanzen enthalten ebenfalls Salicylverbindungen und sind auch bewährte Heilpflanzen bei schmerzhaften und fiebrigen Erkrankungen.

Teezubereitung

Mehrmals tgl. Mädesüßblüten oder -kraut mit heißem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, abseihen, schluckweise trinken. Maximal empfohlene Tagesdosis: Blüten: 2,5–3,5 g; Kraut: 4–5 g.

monografiert. Einzige durch beide zugelassene Indikation: Erkältungskrankheiten. Im Europäischen Arzneibuch ist Echtes Mädesüß ebenfalls aufgeführt (*Filipendulae ulmariae herba*).

In der Volksheilkunde hat Mädesüß ein deutlich größeres Indikationsspektrum. Neben Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten mit Fieber wird es bei Nieren- und Blasenbeschwerden als harntreibendes Mittel sowie bei Kopfschmerzen sowie rheumatischen Beschwerden der Gelenke und der Muskulatur angewandt. Auch Gicht zählt zu den traditionellen Indikationsgebieten.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen / Interaktionen

Nebenwirkungen sind keine bekannt, ebenfalls keine Wechselwirkungen. Als Gegenanzeige gilt eine Salicylat-Überempfindlichkeit.

Fertigpräparate

Fertigpräparate aus Echtem Mädesüß sind fast komplett vom Markt verschwunden. Die Firma Ceres kündigte im Januar allerdings die Markteinführung einer Filipendula-Urtinktur für 2016 an.

Es gibt einige homöopathische Komplexmittel, in denen Echtes Mädesüß Bestandteil ist:

Mädesüßhonig für den Erkältungstee

2 EL Mädesüßblüten mit 100 g flüssigem Honig übergießen und den Ansatz 2–3 Wochen stehen lassen. Schmeckt auch lecker auf Vollkornbrot.

- Ferrum Homaccord® (Fa. Heel), 3 × tgl. 10 Tr. bei Schulter-Arm-Syndrom und Tennisarm
- Colchicum Hevert Complex® (Fa. Hevert), bis zu 12 × tgl. 5–10 Tr. bei rheumatischen Beschwerden und harnsaurer Diathese
- Rheuma Hevert N®, bis zu 6 × tgl. 30 Tr. bei rheumatischen Beschwerden
- Betula / Mandragora comp. Glob./ Amp. (Fa. Wala), bis zu 4 × tgl. 10–15 Glob. bzw. tgl. bis zu 1 ml tgl. s. c. bei schmerzhaften degenerativen und chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparats
- Adoem spag. Peka N (Fa. Pekana), 3 × tgl. 25 Tr. bei Gewebewassersucht
- Arthro Makol Tropfen (Fa. Pharmalabor Apotheker H. Förster GmbH), bis zu 6 × tgl. 5 Tr. bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen der Gelenke
- Rheumeda® Madaus (Fa. Madaus), bis zu 3 × tgl. 5 Tr. bei rheumatischen Beschwerden
- Synergon 95 Actaea spic. S (Fa. Kattwiga), bis zu 6 × tgl. 15 Tr. bei rheumatischen Beschwerden (speziell der kleinen Gelenke)

Klassische Homöopathie und Spagyrik

Als homöopathisches Einzelmittel ist Filipendula meist unter dem Namen *Spiraea ulmaria* als Urtinktur bzw. ab D1/C1/Q1 erhältlich (Fa. Arcana, DHU, Gudjons). Es ist angezeigt bei Schleimhautentzündungen und Rheumatismus. Für die homöopathische Herstellung werden die unterirdischen Teile der Pflanze verwendet.

Spagyrisch aufbereitet ist Filipendula bzw. *Spiraea ulmaria* erhältlich als Einzellese (Fa. Heidak, Phylak Sachsen, Spagyros, Spagyro [ehemals Staufen Pharma]). Hier wird sie gegen Nieren-

und Blasenkrankungen, bei harnsaurer Diathese und gegen Muskel- und Gelenkrheumatismus eingesetzt. ■

Dieser Artikel ist online zu finden: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1579569>

Alle Fotos: © Cornelia Stern



Cornelia Stern

Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule
79111 Freiburg im Breisgau
E-Mail: cornelia.stern@heilpflanzenschule.de
Internet: www.heilpflanzenschule.de

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Klassischer Homöopathie. Ihre Interessenschwerpunkte sind Heilpflanzenkunde und Phytotherapie. Seit 2013 ist sie Mitinhaberin und Dozentin der Freiburger Heilpflanzenschule. Als Mitherausgeberin der Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift DHZ ist sie verantwortlich für die Fachgebiete Phytotherapie, Homöopathie und Spagyrik.