

Mädesüß

Im Juli und August schweben duftige, cremefarbige Blütenwolken über Wassergräben und Feuchtwiesener Wiesengeißbart blüht.

Sein in Österreich verbreiteter Name ist **Mädesüß**.

Am schönsten finde ich die Bezeichnung Wiesenkönigin, die auch darauf schließen lässt, dass die Pflanze in der traditionellen Medizin besondere Bedeutung hatte.

In aktuellen Heilpflanzenbüchern findet man recht wenig über *Filipendula ulmaria*, wie die Pflanze heute botanisch heißt (früher *Spiraea ulmari*).



Ganz anders verhält es sich, wenn man alte Quellen betrachtet. Christliche Legenden, die eine Pflanze mit Maria in Verbindung bringen, lassen auf die besondere Bedeutung schließen, meist betrifft das in Europa Pflanzen, die in der keltischen Medizintradition wichtig waren. Mädesüß war (wie z.B. auch die Mistel und das wilde Eisenkraut) für die Kelten eine heilige Pflanze und ein wichtiges Druidenkraut. Die Bezeichnung „Mädesüß“ könnte von „Met“ stammen, da die Blüten zum Würzen von Honigwein und Bier verwendet wurden- in England geschieht das angeblich immer noch.

Wenn ich mir anschau, welche Hauptwirkstoffe in der Pflanze, besonders in den Blüten, enthalten sind, dann muss ich bewundernd schmunzeln. Die waren schon gefinkelt, unsere Ahnen. In den Mädesüß-Blüten ist eine große Menge pflanzlicher Salicylsäureverbindungen enthalten, daraus wurde, wie wir wissen, Aspirin entwickelt (der Name leitet sich ab von „A“ für „Acetyl“ und „Spiraea“ von der früheren botanischen Bezeichnung.)

Nun wissen die meisten Menschen, dass Aspirin einerseits die Wirkung von Alkohol verstärkt und andererseits dadurch hervorgerufene Kopfschmerzen lindert. Die vegetabilen Salicylsäureverbindungen aus dem Mädesüß, die im Zusammenspiel mit vielen anderen Substanzen agieren, haben vergleichbare Wirkungen –schweiß- und harntreibend, schmerzlindernd, fiebersenkend usw.- aber sie sind viel runder, natürlicher, harmonischer und daher viel besser verträglich.

Schmerzen- z.B. auch Spannungskopfschmerz- Fieber und Entzündungen (auch Allergien) sind immer körperlicher Ausdruck von oxidativem Stress, den der Organismus nicht mehr vollständig ausgleichen kann. Im Mädesüß finden wir unter anderem Flavonoide als Antioxidantien und Vanillin, das ein Gefühl von Geborgenheit auslöst und damit zur Entspannung beiträgt.

In dieselbe Richtung unterstützend empfinden wir die Blütenessenz aus Mädesüß:

Tröstet, entspannt (vor allem den Halsbereich), schenkt uns Geborgenheit und hilft uns, zur Ruhe zu kommen und den Kopf zu entlasten. Ich empfinde diese Überfüllung im Kopf manchmal wie eine Art Nebel, in dem ich auch mit großer Anstrengung nichts mehr finden und ordnen kann. Mit diesem Bild sind wir bei einer schönen Signatur der Pflanze, den Blütenwolken, die leicht und durchsichtig über der Erde schweben...