

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Süsse Blütenkraft  
**Autor:** Scholz, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1055495>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Das Echte Mädesüß kommt in den Alpen bis in Höhenlagen von 1360 Metern vor, im Schwarzwald bis auf 1420 Meter.**

**Im Kanton Wallis erreicht es eine Höhenlage von 1660 Metern und in Graubünden wurde die Pflanze am Piz dal Fuorn sogar auf 1800 Metern gesichtet.**

# Süsse Blütenkraft

Echtes Mädesüß, eine beinahe vergessene Heilpflanze, hat eine ganze Reihe guter Eigenschaften für unsere Gesundheit.

Text: Heinz Scholz

Wer im Sommer mit offenen Augen durch die Natur streift, wird oft auf feuchten, nährstoffreichen Wiesen und an Bach- und Flussläufen das zu den Rosengewächsen zählende Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) entdecken. Die fast vergessene Heil- und Genusspflanze erkennt man sehr gut an den Blütenständen, die wie lichthelle Federbüsche aussehen. An den oft rötlichen Stängeln befinden sich Dutzende von weissen Blüten, die einen betörenden Duft nach Honig und Mandeln verströmen.

Die Blüten haben ein reiches Pollenangebot und werden besonders von Bienen, Wildbienen, pollenssenden Fliegen und Schwebfliegen aufgesucht. Zu den bestäubenden Insekten gehören auch Käfer.

## Potente Inhaltsstoffe

Mädesüß bildet – ähnlich wie die Weide – Salicysäureverbindungen aus, um sich gegen Viren, Bakterien und Pilze zu schützen. Im menschlichen Körper wird Salicin in mehreren Schritten umgewandelt und wirkt letztlich als Salicysäure entzündungshemmend, schmerzlindernd und fiebersenkend. (Achtung: Menschen, die auf Salicylate allergisch oder mit einer Unverträglichkeit reagieren, sollten Mädesüß nicht anwenden.) Die Heilpflanze enthält darüber hinaus Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Pflanzenschleim und Mineralstoffe.

## Wirkung und Anwendung

Die im Mädesüß enthaltenen Flavonoide wirken antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend. Die Gerbstoffe wiederum entwässern und haben eine

## Anerkannte Wirkung

**HMPG (Herbal Medicinal Product Committee):** Stuft Mädesüsskraut und Mädesüssblüten als traditionelle pflanzliche Arzneimittel ein. Ein Tee der Blüten kann bei Erkältungen oder bei leichten Gelenkschmerzen eingesetzt werden.

**ESCP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy):** Mädesüsskraut kann als unterstützende Therapie bei banalen Erkältungen und zur Verstärkung der renalen (nierenbezogenen) Wasserausscheidung (wissenschaftlich allerdings nicht nachgewiesen) genutzt werden.

**Kommission E (wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel):** Mädesüsskraut und -blüten werden zur unterstützenden Behandlung von Erkältungskrankheiten verwendet.

adstringierende sowie eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Ausserdem schützen Gerbstoffe als Antioxidanzien den menschlichen Organismus vor den schädlichen Auswirkungen von freien Radikalen, welche «oxidativen Stress» verursachen.

Mädesüß wirkt dank seiner Inhaltsstoffe auch fiebersenkend, harn- und schweisstreibend sowie

## Rezept der Expertin

Ursel Bühring ist Gründerin der Freiburger Heilpflanzenschule. Ihr Rezept für **Mädesüß-Grippe-Tee:**

Mischung aus je 20 g Holunder-, Kamillen-, Orangen- und Mädesüßblüten mit je 20 g Weissdornblättern und -blüten und Thymiankraut mischen. 1 TL dieser Mischung mit heißem Wasser aufgiessen, ziehen lassen, abgiessen, heiß trinken.



**Tipp aus A.Vogels  
«Kleine Outdoor-Apotheke»**  
**Bei Schnitt- und Stichwunden:** Frische grüne Mädesüßblätter zerquetschen und auflegen.



schleimhautschützend und lindert Magen- und Darmbeschwerden.

### Gebrauch als Hausmittel

Zu Heilzwecken genutzt werden sowohl die Blüten allein (*Filipendula/Spiraeae ulmariae flos*) als auch das ganze Kraut, also Stängel, Blätter und Blüten (*Filipendula/Spiraeae ulmaria herba*).

#### Tee zubereiten:

1 bis 2 TL geschnittene Mädesüß-Pflanzenteile mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mehrmals am Tag eine Tasse davon möglichst heiß schluckweise trinken, um die schweißtreibende Wirkung zu unterstützen. Tagesdosis für Erwachsene: 2,5 bis 3,5 g Blüten respektive 4 bis 5 g Kraut.

**Innerliche Anwendung:** Erkältungskrankheiten, Fieber, Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden.

**Außerliche Anwendung:** Tee zur Erweichung von erhärteten Hautarealen (Schwielen, Hühneraugen) nutzen.

### Mädesüß in der Küche

Die duftenden Blüten des Echten Mädesüß eignen sich zum Aromatisieren und Herstellen von Getränken, Verfeinern von Desserts oder Konfitüren. Damit sich der Geschmack überträgt, kann man die Blüten einige Stunden oder über Nacht in Wasser, Limonade, Milch, Schlagrahm, Obst- oder Beerensaft legen. Man kann auch alkoholische Getränke, z.B. Sekt, mit den Blüten aromatisieren.

Die im Frühjahr gesammelten, zarten Blätter lassen sich für einen Wildkrautsalat, für Suppen, Smoothies oder als Fischwürze nutzen.

1839 isolierten Chemiker aus dem Saft des Mädesüß Salicylsäure und nannten sie Spirsäure (vom früheren botanischen Namen *Spiraea ulmaria*). Von Spirsäure kommt auch der Name Aspirin®.



## Mädesüß-Kurzporträt

**Familie:** Rosengewächse (Rosaceae)

**Vorkommen:** nährstoffreiche Feucht- und Nasswiesen, an Gräben und Bachufern sowie in Erlen-/Eschenwäldern

**Volkskundliche Namen:** Rüsterstaude, Bacholde, Wiesenkönigin, Federbusch, Spierstrauch, Geissripp, Waldbart, Wiesengeißbart

**Blütezeit:** Juni bis August, je nach Witterung sogar bis in den Herbst

**Samen:** miteinander verdrillte, zusammenstehende Nüsschen

**Wuchshöhe:** 50 bis 200 cm

**Arten:** Echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*), Kleines Mädesüß (*Filipendula vulgaris*), Rosa Mädesüß (*Filipendula palmata*)



## Süsse Mädchen?

Häufig wird die Wortherkunft «Mädesüß» fehlinterpretiert – sie hat nichts mit süßen Mädchen zu tun. Da die Pflanze mit ihrem süßen Duft die Heu-Mahd durchwürzt, lag vermutlich diese Namensgebung nahe. Darauf deutet auch das im Englischen gebräuchliche «Meadow sweet», («süße Wiese») respektive das französische «Reine-des-prés» («Wiesenkönigin») hin.

Eine andere Erklärung: Früher wurde der Honigwein Met mit Mädesüß versetzt – so kam es zum «Met-süß». In England und Schottland wurde die Pflanze bereits im 3. Jahrtausend v. Chr. auch Bieren beige mischt.

## Mädesüß im Garten



Neben der Wildform sind im Gartenfachhandel verschiedene Zuchtsorten zu bekommen. Naturgärtner Markus Wichert weist darauf hin, dass man das Kleine Mädesüß vorzugsweise in sonnenexponierten Rabatten anpflanzt. Die Vermehrung erfolgt durch Samen, Wurzelschnittlinge und Stauden. «Den Winter überdauern sie eingezogen in Wurzeln oder anderen unterirdischen Speicherorganen und treiben im nächsten Frühjahr wieder aus.»