

Mit Mädesüß gegen Grippe

In Zeiten, in denen Erkältungen bis hin zur Grippe an der Tagesordnung sind, sollte man unbedingt in der Hausapotheke Mädesüßkraut haben. Mädesüß wirkt fiebersenkend und schmerzlindernd, gleichzeitig auch antimikrobiell.

Das „Echte Mädesüß“, botanisch *Filipendula ulmaria*, wächst vor allem auf feuchten Wiesen und an Bachufern, wo es zu einer stattlichen Staude von bis zu eineinhalb Meter heranwachsen kann. Im Juli erscheinen die gelblich-weißen Blüten, die einen intensiven Duft nach Honig, Mandeln und Vanille entwickeln.

Es ist bekannt, dass das Mädesüß eine der wichtigsten Pflanzen der Druiden war. Die in der Sommernacht gesammelte Pflanze wurde nicht nur für Heiltränke verwendet, sondern auch zur Abwehr des Bösen an die Balken des Hauses gehängt. In England streute man zu Zeiten von Königin Elisabeth I. Mädesüß auf den Boden, um sich vor Ansteckungen zu schützen. In der Volksmedizin wurde das Mädesüß vor allem gegen rheumatische Schmerzen eingesetzt, eine Anwendung, die dank der Inhaltsstoffe auch heute noch Gültigkeit hat.



Miriam Wiegele

Im Mädesüßkraut sind drei Substanzgruppen zu finden, die medizinisch von Interesse sind. Das sind die Flavonoide (vor allem in den Blüten bis zu 6 Prozent), daneben Gerbstoffe und ätherisches Öl, in dem Salicylglykoside enthalten sind. Diese sind vor allem in Form von Pro-Drugs verfügbar, das heißt, dass die Salicine erst vom Körper selbst und zwar in der Leber zu Salicylsäure umgewandelt werden. Dadurch entfallen Nebenwirkungen der synthetischen Salicylsäure wie Magenbeschwerden oder Veränderungen der Fließeigenschaft des Blutes, die zur Vorbeugung gegen Thrombosen in Form der Acetylsalicylsäure genutzt werden, weg.

Schmerzstillend und fiebersenkend

Ein Tee aus Mädesüßkraut oder den Blüten hat durchaus ähnliche Wirkungen wie Präparate aus der synthetischen Acetylsalicylsäure. Der Tee wirkt fiebersenkend, schweißtreibend und vor allem auch schmerzlindernd. Bei Erkältungserkrankungen und vor allem bei der echten Grippe, der Influenza, stehen Muskelschmerzen im Vordergrund und dagegen kann der Mädesüßtee dank seiner Inhaltsstoffe wie der Salicine sehr wirkungsvoll helfen.

Im Unterschied zu den synthetischen Acetylsalicylsäureprodukten hat der Mädesüßtee aber auch noch durch die Flavonoide immunstärkende Wirkung, dank der Gerbstoffe eine antibakterielle Wirkung. Er erfüllt also alle Voraussetzungen zur Hilfe bei grippalen Infekten. Dank der Wirkungen der Salicine kann man das Mädesüß in Form eines Tees aber auch unterstützend bei rheumatischen Erkrankungen einsetzen.

Anwendung als Tee

Mädesüß gibt es als Droge (getrocknetes Kraut) in der Apotheke zu kaufen. Am wirkungsvollsten ist die Anwendung als Tee. Zubereitung: 1 TL Droge mit ¼ l heißem Wasser übergießen, fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Bei grippalen Erkrankungen den Tee öfter am Tag trinken.