

Echtes Mädesüß (Filipendula ulmaria)

Familie: Rosaceae (Rosengewächse)

Gattung: Filipendula (Mädesüß)

Verwendung: Mit den nach Mandel riechenden Blüten, Blütenknospen und Samen kann ein leckerer Tee gekocht werden. Hierzu die Pflanzenteile kurz aufkochen. Diese Teile der Pflanze, wie auch die Wurzel, enthalten eine große Menge an Salicylaten. Diese wirken gegen leichte Schmerzen und Fieber. Die Wurzel enthält außerdem antibakteriell wirkende Stoffe, weshalb sie gut als Zahnbürstenersatz zu gebrauchen ist. Dazu wird das gesäuberte Rhizom zerkaut, wodurch es eine faserige, bürstenähnliche Form annimmt. Damit können die Zähne und Zahnzwischenräume gereinigt werden. Des weiteren wirkt ein Auszug der Wurzel stark verstopfend und kann gegen Durchfall eingesetzt werden. Möchten Sie größere Mengen der Wurzel zu sich nehmen, sollten die Salicylate in lauwarmen Wasser ausgelaugt werden. Also das Rhizom in einer größeren Menge Wasser einlegen, und die Salicylsäure „ausspülen“.

Verwendbare Teile und Sammelzeit

- **Blätter:** März bis Juni
- **Blüten:** Mai bis Oktober
- **Samen:** August bis November
- **Wurzel:** Ganzjährig



Erkennungsmerkmale: Die weiß-gelben Blüten riechen sehr süß, mit einem intensiven Mandelaroma. Die Pflanze hat einen rötlich gesprenkelten Stängel, wird bis zu 1,5 Meter hoch und besitzt kompliziert gefiedertes Laub. Zwischen einem ahornblattähnlichen Endblatt und den großen Blättern, befinden sich viele kleine Blätter. Sie alle sind am Blattrand stark gesägt. Diese Fiederform kommt in Europa nur beim Mädesüß vor.

Wirksame Teile: Wurzel und Blüten

Wichtige Inhaltsstoffe: Salicylate (Salicylsäure), Gerbstoffe, ätherische Öle

Verwechslungsgefahr: keine



Tipps zum Überleben in der Wildnis

Dominik Knausenberger
LEBE DIE WILDNIS - Survivaltraining & Wildnisführung
Email: info@lebe-die-wildnis.de
www.lebe-die-wildnis.de



LEBE DIE WILDNIS

Survivaltraining & Wildnisführung