



Botanischer Name:	<i>Filipendula ulmaria</i>
Deutscher Name:	Mädesüss
Familie:	Rosaceae (Rosengewächse)
Inhaltsstoffe:	Phenolglycoside, Flavonoide, Gerbstoffe, Schleimstoffe, ätherische Öle, Salicylaldehyd
Verwendete Pflanzenteile:	Blüte, Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juni bis August
Zubereitung:	1 Teelöffel Blüten oder Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken (Tagesdosis = 3 g Blüten oder 4–5 g Kraut).
Geschichte und Herkunft:	Das Mädesüss ist in Europa, Sibirien, Nordamerika und der Mongolei heimisch. Bereits bei Dioskurides als harntreibendes Mittel beschrieben. Später wird Mädesüss in der Volksmedizin bei Nierenproblemen, rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Atemlosigkeit, Keuchen, Husten, Halsentzündungen, Magenschmerzen und Durchfall eingesetzt.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	antientzündlich, entwässernd, fiebersenkend
<i>Äusserlich:</i>	wundheilungsfördernd
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Erkältungskrankheiten, Nierenbeschwerden, Durchfall
<i>Äusserlich:</i>	Als Dekokt zur Wundbehandlung
Verwendung in der Küche:	Gewürz, Blätter als Spinat
Warnhinweise:	Salicylatüberempfindlichkeit, Asthmatiker
Mythologischer Hintergrund:	Aufgrund des süss-herben Duftes war Mädesüss einst ein beliebtes Streukraut, d.h. man bestreute am Morgen den Holzfussboden mit verschiedenen Kräutern und kehrte diese am Abend, wenn sie vertrocknet waren, wieder aus. Das zarte Aussehen der Pflanze führte zum Namen Mädesüss. Wegen des hohen die Wiesengräser überragenden Blütenstandes hat die Pflanze auch den Namen Wiesenkönigin.