Heilkräftiges Mädesüß

Die bayerische Kräuterexpertin Julia Schmidt weiß, wie wir die Wirkstoffe der duftenden Pflanze für die Hauspotheke nutzen können.

Das Echte Mädesüß wächst auf feuchten Wiesen und im Ufergebüsch. Seine Blüten können von Juni bis August gesammelt werden

Hausmittel mit Mädesüß können Hautprobleme, Erkältungen, grippale Infekte und Schmerzen lindern

JULIA SCHMIDT

Unsere Expertin ist zertifizierte Kräuterpädagogin und Heimatführerin im Tegernseer Tal

Hausmittel von der Wiese

Mit seinem hoch aufragenden, flauschig anmutenden Blütenstand ist das Mädesüß eine echte Schönheit. „Deshalb wird die Pflanze im Volksmund oft ‚Königin der Wiese' genannt. Was man ihr allerdings nicht ansieht: Genauso großartig wie ihre Erscheinung sind die heilkräftigen Inhaltsstoffe, die sie vor allem in den süßlich duftenden Blüten und in geringerem Maß auch in den Blättern ausbildet", erklärt unsere Expertin Julia Schmidt.

Schmerzlindernde Substanzen

Die zertifizierte Kräuterpädagogin und Heimatführerin, die im Süden von München von der Natur inspirierte Workshops, Kurse und Touren anbietet, hat ganz persönliche Gründe, sich mit den verborgenen Qualitäten der Staude zu befassen. Seit ihrer Jugend leidet sie unter Migräneattacken – und *Filipendula ulmaria*, so der botanische Name, wurde schon von den Germanen gegen Schmerzen eingesetzt. Julia Schmidt: „Heute weiß man, dass das Echte Mädesüß ein ätherisches Öl mit Salicylsäure-Verbindungen enthält. Aus dieser Substanz konnte gegen Ende des 19. Jahrhunderts erstmals Acetylsalicylsäure gewonnen werden, ein auch ▸

OXYMEL

BEI ERKÄLTUNGEN UND GRIPPALEN INFEKTEN

ZUTATEN: 2 Handvoll frisches Mädesüß (hauptsächlich Blüten, es können aber auch Blätter verwendet werden), 100 ml Apfelessig, 300 g Honig, 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1 Das Mädesüß mit einem Messer grob zerkleinern.
2 Den Apfelessig in ein verschließbares Gefäß schütten und den Honig zugeben. Alles gut miteinander verrühren, sodass sich der Honig auflöst. Etwas Salz unterrühren.
3 Mädesüß zugeben und alles gut vermischen. Das Glas verschließen.
4 Den Ansatz für etwa 2–3 Wochen an einem hellen, aber nicht vollsonnigen Platz ziehen lassen. Danach abseihen und in Flaschen füllen. Dunkel und kühl gelagert, ist das Oxymel etwa 1 Jahr haltbar.
5 Wer möchte, kann Lindenblüten und Holunderblüten beimischen. Im Winter ist die Herstellung auch mit getrockneten Blüten möglich.

ANWENDUNG:

Bei Erkältungen und grippalen Infekten einmal täglich 2–3 EL Oxymel in einem Glas lauwarmem Wasser auflösen und eine halbe Stunde vor dem Essen einnehmen. Da Oxymel keinen Alkohol enthält, ist es für Kinder gut verträglich – die Menge reduziert sich auf 1–2 EL. Zur Immunstärkung wird die Einnahme 3 Wochen lang durchgeführt. Mit Mineralwasser vermischt (2–3 EL auf 1 l), ist das Oxymel auch als isotonisches Getränk für Sportler geeignet.

BLÜTENBADESALZ

FÜR DIE GEREIZTE, ENTZÜNDETE UND IRRITIERTE KÖRPERHÜLLE

ZUTATEN: 500 g grobes Meersalz, 1 Handvoll Mädesüß-Blüten, 1 Handvoll gemischte Blüten (z. B. Rose, Ringelblume, Lavendel, Malve, Rotklee, Kamille)

ZUBEREITUNG:

1 Das Salz in eine Schüssel geben.
2 Die Blüten abzupfen und dazugeben. Alles gut vermischen und in ein Glas füllen. Dunkel und kühl gelagert 2–3 Wochen haltbar.
3 Für die Anwendung 10–12 EL Blütensalz in ein Gazesäckchen füllen oder mit 1 l kochendem Wasser überbrühen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen.

ANWENDUNG:

Das Gazesäckchen in die Wanne legen oder den Sud ins Wasser gießen. Das Bad beruhigt und regeneriert die Haut, lindert Juckreiz und Entzündungen und sorgt für ein gutes Hautgefühl.

heute noch weit verbreitetes Schmerzmittel. Weitere heilkräftige Inhaltsstoffe sind Flavonoide – das sind wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe mit antioxidativen Eigenschaften – und Gerbstoffe."

Vielfach bewährtes Hausmittel

In der Kombination wirken diese Inhaltsstoffe schmerzlindernd, entzündungshemmend, schweißtreibend und immunstärkend. Bei allen Erkältungskrankheiten sowie grippalen Infekten mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen ist das Echte Mädesüß daher ein hochgeschätztes Hausmittel. Gleichfalls bewährt hat es sich bei der Linderung von Schmerzen aller Art sowie bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht und Arthrose. Auch zur Beruhigung der gereizten, irritierten und entzündeten Haut wird es eingesetzt. Die Rezepturen dazu hat Julia Schmidt exklusiv für uns zusammengestellt – nicht ohne zu warnen: „Wer eine bestehende Überempfindlichkeit gegenüber Salicylsäure hat, darf das Mädesüß nicht verwenden. "

UMSCHLAG

BEI RHEUMA, GICHT, ARTHRITIS UND ARTHROSE

ZUTATEN: etwa 2 Handvoll Mädesüßblüten

ZUBEREITUNG:

1 Die Blüten in einen Topf geben (Emaille, kein Metall) und 1 l kaltes Wasser dazugießen. Langsam bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen, aber nicht kochen lassen.

2 Den Ansatz ungefähr 10 Minuten ziehen lassen, dabei bleibt der Topf auf der ausgeschalteten oder auf Minimum eingestellten Stufe stehen. Danach den noch heißen Sud abseihen.

ANWENDUNG:

Ein Baumwolltuch in dem heißen Sud tränken und als Umschlag um die schmerzenden Stellen wickeln. Mit einem trockenen Tuch abdecken. Über die Haut werden die Wirkstoffe sehr gut aufgenommen und lindern die Beschwerden von Rheuma, Gicht, Arthritis und Arthrose. Achtung: Das Tuch färbt sich gelb!

TINKTUR

ZUR LINDERUNG VON KOPFSCHMERZEN

ZUTATEN: 1 Handvoll Mädesüß (Blüten und Blätter), 250 ml Alkohol (mindestens 40 %, z. B. Doppelkorn oder Wodka)

ZUBEREITUNG:

1 Die Blätter des Mädesüß grob zerkleinern und mit den Blüten in ein Schraubglas geben. Dieses mit Alkohol auffüllen, sodass die Pflanzenteile komplett bedeckt sind.

2 Das Gefäß verschließen und für 3–4 Wochen an einen hellen, warmen Ort stellen. Ab und zu schütteln. Danach das Kraut abseihen und die Tinktur in dunkle Glasfläschchen mit Pumpkopf oder Pipettenverschluss abfüllen. Dunkel und kühl gelagert, ist sie mindestens 2 Jahre haltbar.

ANWENDUNG:

Bei Kopfschmerzen einen Sprühstoß unter die Zunge geben oder 15 Tropfen mit einem Glas Wasser verdünnen und trinken. Der schmerzstillende Effekt tritt nach etwa 2 Stunden ein.

Schmerzen mit Hilfe der Natur lindern

BEZUGSQUELLE

Die getrockneten Mädesüßblüten, alle weiteren Teekräuter und das ätherische Lavendelöl sind erhältlich im Ladengeschäft und im Onlineshop des Kräuter- und Wurzel-Sepp: **Kräuterparadies Lindig,** Blumenstraße 15, 80331 München, Tel. +49 (0) 89/26 57 26, ***www.seit1887.de***

TEEMISCHUNG 1

BEI ERKÄLTUNGEN

ZUTATEN: frische Blüten von Mädesüß, Holunder und Kamille, Brombeer- und Pfefferminzblätter zu gleichen Teilen

ZUBEREITUNG:

1 Die Blüten und Kräuter mischen. 1 EL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, danach abseihen.

ANWENDUNG:

Bei Bedarf täglich 2–3 Tassen trinken. Die Mischung hemmt Entzündungen der Atemwege, lindert die Schmerzen und unterstützt den Organismus bei der Bekämpfung des Infekts.

SIRUP

BEI GRIPPALEN INFEKTEN, KOPF- UND GLIEDERSCHMERZEN

ZUTATEN: 1 kg Zucker, 20 g Zitronensäure, 1 Bio-Orange, 50 g Mädesüßblüten

ZUBEREITUNG:

1 Den Zucker mit 1 l Wasser in einen Topf geben und bei hoher Hitze aufkochen. Abkühlen lassen.

2 Die Zitronensäure hinzufügen und umrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.

3 Die Orange in Scheiben schneiden und mit den Mädesüßblüten zugeben. Den Topf zudecken und den Ansatz 1–2 Tage ziehen lassen, währenddessen mehrmals umrühren.

4 Danach abseihen und den Sirup in saubere Flaschen umfüllen. Dunkel und kühl gelagert, ist er mindestens 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG:

Bei Bedarf 3- bis 4-mal täglich 1 TL Sirup einnehmen, im Mund behalten und gut einspeicheln. Die Anwendung unterstützt den Organismus bei Kopf- und Gliederschmerzen, besonders bei grippalen Infekten.

CREME

FÜR GEREIZTE UND EMPFINDLICHE HAUT

ZUTATEN: 10 g Bienenwachs, 50 g Basisöl (am besten Sesam-, Avocado- oder Aprikosenkernöl), 20 g Sheabutter, 10 g Mädesüßtinktur (s. S. 122), ggf. 15 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel)

ZUBEREITUNG:

1 Das Bienenwachs und die Hälfte des Öls in ein hitzebeständiges Becherglas geben und im Wasserbad bei etwa 65 Grad schmelzen. Den Herd ausschalten und das restliche Öl einrühren.

2 Das Fett abkühlen lassen und bei 35 Grad die Sheabutter einrühren. Schmelzen lassen.

3 Die Tinktur ebenfalls auf 35 Grad erwärmen und wie bei einer Mayonnaise tropfenweise unter flottem Quirlen in das Ölgemisch einrühren.

4 Zum Schluss das ätherische Öl einrühren und langsam weiterrühren, bis die Creme „anzieht", das heißt, bis sie sich zu festigen beginnt.

5 Die Creme in desinfizierte Tiegel abfüllen, aber offen ausschwitzen und festigen lassen. Dann erst verschließen und beschriften. Im Kühlschrank gelagert, ist sie etwa 4 Wochen haltbar.

ANWENDUNG:

Die Creme morgens und abends auf das gereinigte Gesicht auftragen. Sie beruhigt die gereizte und irritierte Haut und wirkt entzündungshemmend. Dieser Effekt wird durch die Zugabe von ätherischem Lavendelöl zusätzlich unterstützt.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: MONIKA WELZMÜLLER. PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE

TEEMISCHUNG 2

BEI FIEBER

ZUTATEN: 30 g getrocknete Linden-, 30 g Holunder- und 20 g Mädesüßblüten, 20 g Hagebuttenschalen

ZUBEREITUNG:

1 Alle Zutaten vermischen. 2 EL davon mit 750 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und in die Thermoskanne füllen.

ANWENDUNG:

Bei Bedarf täglich 2–3 Tassen möglichst heiß trinken – das unterstützt die schweißtreibende und fiebersenkende Wirkung.

KONTAKT + DANKE

Julia Schmidt
83607 Holzkirchen / Großhartpenning
Tel. +49 (0) 80 24/4 73 13 20
E-Mail: info@kräuterjuli.de
Internet: www.kräuterjuli.de

UNSERE NATÜRLICHEN HELFER BEI VERSPANNUNGEN.

Lockert die Muskulatur: der Arnika Roll-On aktiviert durch die Roll-On-Kugel.
Wohltuend und vitalisierend: die Arnika Intensiv-Creme für die tägliche Anwendung.

www.klosterfrau.de