

Mädesüß-Medizin – ein wunderbares Heilmittel

Gesunder Sirup aus der Spierstaude

(rr) Ab Juni sind die Blüten des Mädesüß wieder in den Gräben und an Gartenteichrändern zu sehen. Mädesüß, auch Spierstaude genannt, ist nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch noch ein wunderbares Heilmittel.



Es wirkt schmerzlindernd durch seine Salicylsäure, die besonders in der Blüte enthalten ist. Bei Kopfschmerzen verwendet man Mädesüß wie Aspirin, es hat die gleiche Indikation wie Aspirin (bei Salicylat-Unverträglichkeiten nicht verwenden). Die ersten bekannten Quellen von Salicylsäure, aus der das Aspirin synthetisiert wurde, waren ne-

ben Weidenrinde auch die Blütenknospen des Mädesüß. Man kann den Blütentee genauso bei Erkältungskrankheiten, Grippe, rheumatischen Beschwerden einsetzen oder auch als Harnmittel, da der Tee auch harntreibend

wirkt. Die Blüten schmecken süß und sind ein gesunder Zuckersatz in Getränken. Zu viel davon schmeckt etwas arzneilich, man muss nur einfach die richtige Dosis herausfinden, da die Pflanzen je nach Standort unterschiedlichen Zuckergehalt aufweisen. Besonders interessant ist ein Sirup, der aus den Blüten hergestellt wird.

Mädesüß-Sirup

20-30 Blütenstiele Mädesüß,
50 g Zitronen-Säure (Apotheke),
2 Liter Wasser, 4 kg Zucker, 2 Zitronen

Die Blütenstiele in einen Steingut- oder Glastopf geben, die Zitronensäure darüber streuen, Wasser und Zucker aufkochen und sich auflösen lassen, noch siedend über die Blüten geben. Mit einem Tuch abdecken und mindestens 24 Stunden ziehen lassen. Dann durch ein ausgekochtes Leinentuch oder feines Sieb abseihen und in sterilisierte Flaschen füllen. Auf jede fast volle Flasche einen Esslöffel Alkohol geben, anschließend gut verschließen. 2 EL davon in ein großes Glas Wasser, etwas Zitronensaft dazu, und fertig ist ein köstlicher Durstlöscher.



Mädesüßtee

1-2 Teelöffel Kraut, bei reinen Blüten etwas weniger nehmen, und mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Zwei Tassen pro Tag trinken. Als Kur maximal 6-8 Wochen anwenden.

*Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht
das Team vom Kögel-Willms-Heilpflanzen-Garten*