

Echtes Mädesüß

Familie: Rosengewächse (Rosaceae)

Filipendula ulmaria

Filipendula bedeutet in etwa *pendelnder Faden*

Wie an einem Faden hängen die dünnen Wurzelknollen unter der Erde an der Hauptwurzel und bringen über der Erde ulmenartige (*ulmaria*) Fiederblätter hervor.

Merkmale:

- winterharte, mehrjährige, ausdauernde krautige Pflanze
- Wuchshöhen zwischen 50 und 150
- Stängel sind rötlich überlaufen
 - verzweigen sich erst im oberen Teil
- Laubblätter sind dunkelgrün gefiedert
 - stark geadert
 - an der Unterseite weiß gepflaumt
- Auffällig sind die schirmrispigen Blüten
 - viele Einzelblüten enthalten
- Blüten verströmen insbesondere abends einen intensiven, honig- bis mandelartigen Geruch
- relativ kleine Blüten sind radiärsymmetrisch
- fünfzählig mit doppelter Blütenhülle
- Kelchblätter: fünf sind selten länger als 1 Millimeter
- fünf creme- bis gelblich-weißen Kronblätter
 - 5 Millimetern
- Staubblätter: zahlreich bestehen aus weißen Staubfäden sowie gelben Staubbeuteln
- Fruchtblätter: sechs bis zehn
 - Sind eiförmig und grün
- weißer Griffel endet jeweils in rundlichen, gelben Narbe
- Je Blüte: sechs bis acht zusammenstehende Nüsschen (Eindruck einer einzelnen Frucht vermitteln)
- Die unscheinbaren, zweisamigen, dünnwandigen, lufthaltigen, sich bei der Reife nicht öffnenden, balgartigen Nüsschen
 - 3 Millimeter
 - sichelförmig gekrümmt
 - zunehmender Reife = Veränderung der Farbe von grün zu braun
 - Oktober sind die Nüsschen ausgereift
 - flache Form



- hellbraune, harte Fruchtwand.
- In den Nüsschen befinden sich die lediglich 1 Millimeter langen Samen.
- Die Chromosomenzahl beträgt $2n = 14, 16$ oder 24

Blütezeit: in Deutschland: Ende Mai bis August



Medizingeschichtlich ist

Mädesüß interessant, da lange Zeit aus ihren Blütenknospen

Salicylaldehyd gewonnen wurde, ein entzündungshemmender Wirkstoff,

der heute in abgewandelter Form als synthetische Acetylsalicylsäure verkauft wird. Das Mädesüß war damals botanisch noch den Spiersträuchern (Spiraea) zugeordnet und hat zur Entwicklung des Markennamens Aspirin beigetragen. Während das "A" für Acetyl steht, ist "spirin" aus dem Begriff "Spiraeasäure" abgeleitet

Wirk- und Inhaltsstoffe:

- Penolglykoside wie Monotropidin und Spiraein,
 - beim Trocknen entsteht in geringen Mengen ätherisches Öl mit Salicylaldehyd und mit Methylsalicylat
- Flavonoide wie Spiraeosid und Gerbstoffe (Ellagitannine)
- Mädesüß wirkt fiebersenkend, schmerzstillend, entgiftend, harn- und schweißtreibend und blutreinigend.
- Es wird gerne zur Behandlung von Erkältungen, Fieber, Gicht, Magenproblemen, Nierenproblemen, Rheuma, Kopfschmerzen, Migräne sowie bei Wassereinlagerungen und Ödemen verwendet.



Mädesüßtinktur – als Einreibung bei schmerzenden Gelenken.

Übergießen Sie 2 Handvoll Mädesüßblüten und – blätter mit 500 ml etwa 40%igem Alkohol (z.B. Doppelkorn), lassen 4 Wochen stehen, schütteln ab und zu um und filtrieren dann ab. Füllen Sie die Tinktur in dunkle Fläschchen und reiben damit schmerzende Gelenke ein.

Erfrischungsgetränk – bei Angst vor Ansteckung.

Geben Sie einige frische Mädesüßblüten und einige Spritzer Zitronensaft in eine Karaffe mit Wasser und lassen einige Stunden stehen. Trinken Sie das Wasser über den Tag verteilt.

Salbei

Familie: Lippenblütler

Salvia



Merkmale:

- Wuchshöhe 40-60 cm
- meist mehrjähriger Halbstrauch, stark verzweigt
- Stängel und Blätter mit weißem Filz besetzt
- Sprossachsen verholzen
- Laubblätter sind paarweise
 - Blattränder sind glatt oder nur wenig gezähnt
 - Blattstiellänge nimmt nach oben hin ab, die oberen Blätter sind ungestielt
 - Sichtbare Blattnerven vorhanden
- Blüte: typische Lippenform in Quirlen angeordnet
 - etwa 1 Zentimeter lange, meist rotbraune Blütenkelch und auf den Nerven und am Rand flaumig behaart
 - Weiß bis violett
 - Oberlippe: 2 Lappen
 - Unterlippe: 3 Lappen
 - 2x Staubblätter und 2x Staminodien, die gezielt Pollen auf Insekten platzieren
 - Doppelte Blütenhülle
 - zwei Fruchtblätter verwachsen zu einem Fruchtknoten
- Klausenfrüchte: Zerfallfrüchte
 - Zerfall in 4 länglich-eiförmige Teilfrüchte

3

Wirk- und Inhaltsstoffe:

- ätherischen Öle
 - Thujon, Linalool und 1,8-Cineol, Gerbstoffe und Bitterstoffe
- Flavonide (Rosmarinsäure & Kaffeesäure kommen am häufigsten vor)



Anwendungsbereich :

- Atemwegserkrankungen
- Probleme im Mund- und Rachenraum
- Schwitzen

Petersilie

Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Petroselinum crispum

Merkmale:

- Wuchshöhen von 30-90 cm
- besitzt eine mehr oder weniger rübenförmige Wurzel
- Grundblätter: gestielt, weiter oben am Stängel sitzend
 - Doppelt bis dreifach gefiedert
 - Zipfel im Umriss: gelappt, keilig
 - tragen knorpelige Spitzen
 - 1-2cm lang
- Blüte/ Knospe: Dolde lang gestielt
- acht bis 20 Strahlen
- Doldenstrahlen sind alle etwa gleich lang
- ein bis drei Hüllblätter sind lanzettlich bis pfriemlich
- sechs bis acht Hüllchenblätter sind linealisch
- Kronblätter sind grünlichgelb, häufig rötlich überlaufen
 - und rund 0,6 Millimeter lang
- Früchte: 2,5 bis 3 Millimeter hoch und 1,5 bis zwei Millimeter breit
 - Form ist breit eiförmig.
- Zwischen den Hauptrippen: dunkelbraun
- Hauptrippen: hellgelb, sehr dünn und stehen deutlich vor
- Chromosomenzahl beträgt $2n = 22$



Blütezeit: Juni – Juli

Wirk- und Inhaltsstoffe:

- ätherische Öle, v. a. Myristicin und Apiol
- sekundäre Pflanzenstoffe
- Flavonoide, v. a. Apigenin
- Cumarine
- Vitamin A, C und E sowie Beta-Carotin (v. a. Blätter)
- Mineralstoffe, z. B. Kalium, Eisen, Mangan und Zink (v. a. Blätter)

Den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen hat die glatte Blattpetersilie, die Myristicin und Apiol enthält, während die krause Form nur Myristicin und die Wurzelpetersilie vorwiegend Apiol liefern.



Rosmarin

Familie: Lippenblütler

Rosmarinus officinalis

Merkmale:

- buschig, immergrüner verzweigter Strauch
- Wuchshöhe: 0,5 – 2 Meter und wächst auch in die Breite
- Äste verholzt und stehen meistens aufrecht
 - abblätternde Rinde
- Laubblätter sind schmal und gegenständig
 - 10-40 mm lang und 3-5 mm breit
 - Ränder sind nach unten gerollt
 - schützt die Pflanze vor dem Austrocknen
 - Oberseite: tiefgrün , runzlig , dicken Epidermis
 - Unterseite: grau bis weiß, filzig
- Blüten sind meistens hellblau (selten: rosa, weiß) und 10-12mm groß
 - in zwei- bis zehnbütrige Scheinquirlen
 - Oberlippe zweiteilig, glockig
 - Unterlippe: drei Lappen, der Mittlere ist löffelförmig nach unten gebogen

5

Vermehrung :

- über Stecklinge vegetative Vermehrung
- generative Vermehrung über Saatgut
- warmes Klima
- Keimdauer beträgt vier Wochen
- Geerntet werden idealerweise ganze Zweiglein
 - nicht einzelne Nadeln
- ganzjährige Ernte

Blütezeit: März – Mai

Inhaltsstoffe:

- 2% ätherische Öle
- 8% Gerbstoffe (hauptsächlich: Rosmarinsäure)
- Bitterstoffe
- Saponine
- Harz



Heilwirkung und Anwendungsgebiete:

- adstringierend
- antibakteriell
- entspannend
- entzündungshemmend
- krampflösend
- menstruationsfördernd
- pilztötend
- schmerzstillend
- regelt Nieren-, Gallenfunktion und Lebertätigkeit
- Gicht
- Haarausfall
- Hämorrhoiden
- Hautausschläge
- Herzschwäche
- Ischias-Leiden
- Kopfschmerzen
- Kreislaufschwäche
- Magenschwäche



Dosierung und Anwendung:

Der Rosmarin kann als Tee und als Badezusatz verwendet werden.

Tee:

1 TL frische oder getrocknete Blätter mit ¼ Liter heißem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei niedrigem Blutdruck je 1 Tasse 2 – 3 Mal täglich zwischen den Mahlzeiten trinken.

Badezusatz:

½ Handvoll Blätter mit kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Danach abseihen und dem Badewasser begeben.

Hinweis: Eine zu hohe Dosis kann Rauschzustände und Krämpfe auslösen