

Wildkräuter
Der Waldmeister
 (Galium odoratum)

Im Mai, wenn die Natur sich streckt und reckt, wenn sich die Pflanzen wieder entfalten und die wärmende Sonne empfangen, kommt auch ein kleiner aber kraftvoller Geselle in Laubwäldern aus dem Boden. Er hat einen grossen Namen – Waldmeister. Wo er wächst, gibt es ganze Kolonien, er kommt nicht alleine vor. Der Boden ist übersät mit den niedrigen Pflänzchen und, wenn man es zulässt, taucht man in eine andere Welt ein, eine sanfte Welt der Düfte und des aussergewöhnlichen Geschmacks. Entweder man mag den Geschmack des Waldmeisters oder man lehnt ihn ab. Da gibt es nur heiss oder kalt, ein lauwarm lässt die Pflanze nicht zu.

Um den vierkantigen Stängel des Waldmeisters sind Sterne aus lanzettförmigen Blättern in unterschiedlicher Höhe angeordnet. Oben am Stängel steht eine kleine Dolde mit winzigen Blütenchen, die vier Blütenblätter besitzen und in der Form eines Kreuzes stehen. Bei den Früchten handelt es sich um kleine Kügelchen mit Haken, die dafür sorgen, dass die Samen von Tieren verbreitet werden.



Mit dem Waldmeister verbinde ich Wärme, Sonne, helles zartes Grün. Er ist für mich der Bote des beginnenden Sommers, des Entfaltens der Natur. Wenn der Waldmeister blüht, dann sind die kalten Nächte vorbei, das Leben wird nach draussen verlagert, die zwischenmenschliche Kommunikation nimmt wieder zu, man begegnet sich wieder.

Als Kind war ich mit meinen Eltern viel im Wald unterwegs und es gab jedes Jahr ein Wochenende, an dem Waldmeister gesammelt wurde. Dieser wurde dann kopfüber in Sträussen an



einem schattigen Ort getrocknet und anschließend in Baumwollsäckchen in die Kleiderschränke gehängt. Ein Mittel gegen Kleidermotten und zudem noch mit einem feinen Geruch. Ich nehme gerade diesen lieblichen Duft des Waldmeisters wahr, diesen Duft nach Elfen, nach frischen Heu, nach Sonne, der sich erst beim Trocknen der Pflanze entwickelt.

Eine Handvoll Waldmeister wurde auf die Seite gelegt für die traditionelle Bowle. Die Zutaten für die Maibowle durften aber, entgegen der Mottenabwehr, noch keine geöffneten Blüten besitzen. Es wurde ein kleines Sträußchen gebunden, etwas anwelken gelassen und in die Bowle gelegt. Dabei wurde penibel darauf geachtet, dass

das Maikraut nach einer Viertelstunde wieder aus dem Bowlengefäss gefischt wurde. Sonst würde die Bowle bitter, hiess es.

Der spezifische Geruch des Waldmeisters kommt vom Cumarin, das in der Pflanze enthalten ist. Es wird zum Aromatisieren von Eiscremes und Desserts verwendet. Cumarin stand lange im Ruf, in höheren Dosen krebserregend zu sein. Inzwischen ist die Wissenschaft von dieser „Weisheit“ wieder abgekommen. In Tierversuchen an Meerschweinchen wurde ein LD₅₀ (die Hälfte der Tiere sterben bei diesem Versuch) von 200 mg /kg Körpergewicht ermittelt. Dies würde bedeuten, dass ein Mensch mit 50 kg Körpergewicht 100 g Cumarin zu sich nehmen müsste, um in die Nähe der tödlichen Dosis zu kommen. Bei einem Cumarinegehalt von zirka 1% müsste er also 100 kg Waldmeister konsumieren.

Allerdings kann Cumarin in höheren Dosen Schwindel oder Kopfschmerzen verursachen.

Die Wirkung des Waldmeisters ist krampflösend und beruhigend. In höheren Dosen wirkt er gerinnungshemmend. Aus diesem Grund sollte nicht mehr als eine Tasse Tee pro Tag getrunken werden. In geringen Dosen, vor allem in der Bowle wirkt er euphorisierend und beschwingend.

Kräuterpfarrer Künzle empfahl getrockneten Waldmeister zusammen mit Blättern von Huflattich und Minze als aromatische Beigabe zu Tabak.

Bei Schlafstörungen kann man einen Tee aus Waldmeister trinken, er ist auch hilfreich bei Leberstauung und regt die Verdauung an. Er wirkt harntreibend, entzündungshemmend,



Quelle: wikipedia.org

und gefässerweiternd. In geringen Dosen kann er Kopfschmerzen lindern. Es werden ihm zudem wurmtreibende Eigenschaften nachgesagt.

Über längere Zeit kann die Anwendung von Waldmeister bei empfindlichen Menschen Leberschäden verursachen, die sich jedoch nach Absetzen des Krautes wieder zurückbilden.

Waldmeister wird, außer in der Bowle, auch noch in Wackelpudding, Speiseeis und in Likören verwendet. Er dient als aromatisierende Zugabe. Früher war er noch in der Berliner Weissen als Sirup enthalten (die grüne Variante), wobei die Farbe nicht vom Waldmeister selbst kommt, sondern ihren Ursprung in grüner Lebensmittelfarbe hat. Auch ist das Aroma inzwischen in den Produkten künstlicher Natur, was mir den Geschmack an käuflichen Produkten mit Waldmeistergeschmack verdorben hat. Seit 1981 ist Waldmeister in Deutschland als Lebensmittelzusatzstoff in kommerziellen Nahrungsmitteln, des Cumarins wegen, verboten. Obwohl die Giftwirkung inzwischen widerlegt

wurde, ist das Verbot nicht aufgehoben worden.

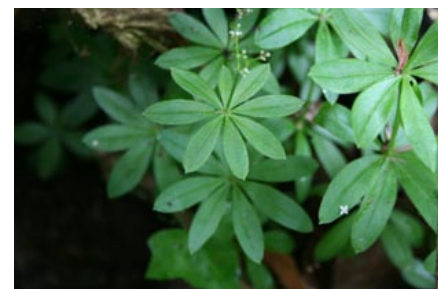
Waldmeister wächst in feuchten Buchen- und Nadelwäldern. Direkte Sonne verträgt er nicht so gut. Er liebt eher etwas schattigere Standorte. Dann tritt er aber auch in grossen Kolonien auf und erfreut das Auge mit seinem hellen Grün und später mit den weissen Tupfen der Blüten. Die Ausbreitung findet durch unterirdisch kriechende Ausläufer statt. Die Pflanze ist ein Frostkeimer, d.h. zum Keimen muss der Samen einen Frost hinter sich gebracht haben, er muss sich also im Herbst ausgesät haben, am besten unter Laub oder Zweigen. Einfacher ist es, eine Pflanze zu setzen, als den Waldmeister zu säen. Die Blüte ist von etwa Ende April bis Ende Mai. Verwenden kann man den Waldmeister vor der Blüte (Bowle, Aromatisieren von Desserts) und auch noch blühend (Tee). Wenn er verblüht ist und Früchte hat, sollte er nicht mehr verwendet werden.

Waldmeister gehört zu den Rötgewächsen. Der botanische Name kommt von griechisch *Gala* = Milch, denn die mit dem Waldmeister verwandten Kräuter sind Labkräuter und werden für die Gerinnung der Milch in Käseprodukten verwendet, und von *odoratum* = duftend.

Ein Armband aus Waldmeister sollte in der Walpurgisnacht vor Hexen und dem bösen Blick schützen. In dieser Nacht ist er ein unverzichtbarer Begleiter. Seine euphorisierende Wirkung und der liebliche Duft passen zu dem ausschweifenden Fest.

Die alten Germanen verwendeten ihn als Zutat für ihr Bier. Wahrscheinlich ist daraus später die Maibowle entstanden.

Durch seine aphrodisierende Wirkung wurde er in den Trank für die Hochzeitsnacht gegeben und er war Bestandteil der Bettstrohkäuter, um die Geburt zu erleichtern und Mutter und Kind zu entspannen. Auch heute noch wird er in Duftkissen gefüllt. Dort verbreitet er einen Duft nach Heu und Sonne und Wärme.



Kurz vor einem Regen duftet er stark, weshalb er als Wetter-Anzeiger gilt.

Für die Astrologen: Der Waldmeister ist dem **Mond** zugeordnet, wegen des feuchten Standortes und der weissen Blüten und der **Venus** wegen des Duftes.

Das Wesen des Waldmeisters ist: Durchwachsen von Ebenen.



Autor: Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch

