

Waldmeister / Waldmutterkraut / Herzfreude (alte Bezeichnungen)

Galium odoratum

Von April bis Mai werden die frischen grünen Blätter mit Blüten gesammelt und oft für Kräuterbowlen verwendet. Für Heilzwecke wird das Kraut nach der Blüte gepflückt. Der lichte, humusreiche Buchenwald ist sein Lieblingsplatz. Die kleinen weissen vierzackigen Sternblüten leuchten, als wollten sie sagen: „Pflück mich, ich kann dein Herz erfreuen.“

Ein sehr alter Brauch bestand darin, den Gebärenden und Wöchnerinnen den Waldmeister ins Bett zu legen. Deshalb wurde der Waldmeister auch „Mariae Bettstroh“ genannt. Sein Duft sollte das Herz der Mutter und des Kindes stärken. Daher rührt vermutlich auch der Name Herzfreude und Waldmutterkraut.

Inhaltsstoffe

Die Blätter enthalten Gerb- und Bitterstoffe und besonders Cumarin. Letzteres entfaltet seine Wirkung besonders beim Anwelken nach 1-2 Tagen und hat einen süssen heuähnlichen Duft.

Heilwirkung

Durchblutung fördernd
krampflösend
beruhigend, Schlaf fördernd
Nerven stärkend
Das Herz und die Leber stärkend
Stimmungsaufheller

Anwendung

Volksmedizinisch:

Als beruhigender Tee bei Migräne, Nervosität, Angst und Herzklopfen

Als Zugabe in Schlaf fördernden Kräuterkissen

Als Motten- und Insektenschutz in Kleiderschränke

Kulinarisch:

Angewelkte oder getrocknete Blätter als Geschmacksgeber in Tees und Kräuterbowlen, in Süßspeisen aus Milch oder in Spirituosen und als Gewürz in Gemüsegerichte.

Rezept Erdbeer-Waldmeister-Sirup

ca. 600g Erdbeeren pürieren

Wasser zugeben bis total 1l Flüssigkeit

Ein Büschel Waldmeister (ca. 20 Blütenstiele) gewelkt oder getrocknet dazugeben

20g Zitronensäure (in Drogerie erhältlich) dazurühren

diese Mischung zugedeckt 24 Std. stehen lassen, 1-2mal umrühren,

Waldmeister Kraut entfernen

Erdbeer-Flüssigkeit mit 1Kg Zucker aufkochen

und in heiss ausgespülte Flaschen abfüllen

mind. 2 Jahre haltbar

Quellen:

Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag, 2005

Essbare Wildpflanzen, St.Fleischhauer/ J.Guthmann/ R.Spiegelberger, AT Verlag, 2009

