

Waldmeister (wohlriechendes Labkraut)

Waldmeister ist uns vor allem als Aroma aus verschiedenen Süßspeisen und Limonaden bekannt, doch dieses Aroma ist meist künstlich hergestellt. Da Waldmeister häufig wild zu finden ist, kannst du die schon im 9. Jahrhundert bekannte Maibowle und andere Süßspeisen mit echtem Waldmeister selbst zubereiten.

Er ist zudem ein sanftes Heilkraut, welches als Tee getrunken bei Kopfschmerzen und anderen Leiden hilft.



Erntemonate	März bis Juli
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Triebe,
Giftigkeit	<u>schwach giftig</u> bei übermäßigem Verzehr. NICHT gleichzeitig mit blutverdünnenden Mitteln einnehmen.
Besondere Inhaltsstoffe:	Bitterstoffe, Cumarine, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside
Eigenschaften:	beruhigend, blutreinigend, entspannend, entzündungshemmend, gefäß- und herzstärkend, krampflösend, nervenstärkend, schweißtreibend, schmerzstillend, vermindert die Blutgerinnung
Hilft bei:	Blasensteinen, Brandwunden, Ekzemen, Furunkel Gallenerkrankungen, Herzschwäche, Kopfschmerzen, Leberschwäche, Menstruationsbeschwerden, Magenkrämpfe, Migräne, Nervenschmerzen, Ödeme, Schlafstörungen, Unruhe, schlecht heilenden Wunden, Venenschwäche, Verdauungsbeschwerden,

Anwendungen

Früher wurde Waldmeister auch Waldmutterkraut genannt, da er zu den Bettstrohkrautern gehört, welche den Gebärenden zur Erleichterung der Geburt ins Bett gelegt wurden. Seine Wirkungsweise ist eher sanft, weshalb er wohl als Heilkraut nur noch selten genannt wird. Er wirkt anregend und ausgleichend.

In der Ernährung

Zur Herstellung von Süßspeisen mit Waldmeister wird das **Kraut VOR der Blüte** verwendet. Es sollte stets leicht anwelken oder getrocknet werden, da sich erst dadurch das typische Waldmeister**aroma** freisetzt.

Um das Aroma auf Speisen zu übertragen, wird angewelktes Kraut für 6-12 Stunden in Milch, Saft, Wasser oder Wein ziehen gelassen und dann herausgenommen. Die Flüssigkeit kann anschließend zu beliebigen **Süßspeisen** weiterverarbeitet werden. So können Puddings,

Götterspeise, Eis, Bowle, Limonaden und andere Getränke mit Waldmeistergeschmack zubereitet werden.

Für einen aromatischen **Kräuterwein** können Waldmeisterblüten genutzt werden. Dafür werden sie für 12 Stunden im Wein eingelegt.

Hinweis:

Wegen des Gehalts an Cumarin, das in hoher Dosierung Kopfschmerzen und Übelkeit auslösen kann, wird empfohlen, nicht mehr als 3 g Kraut pro Liter Flüssigkeit zu verwenden.

Waldmeisterbowle (ursprüngliches Rezept)

Es gibt viele verschiedene Rezepte für Waldmeister und deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Früher wurden der Bowle außer Waldmeister auch noch andere Kräuter zugegeben.

Zubereitung:

- ein Bund welken Waldmeister (vor der Blütezeit duftet er stärker) und
- eine Handvoll Walderdbeerblätter und
- eine Handvoll Gundermannblätter zusammen in einen großen Topf geben.
- 6 EL Zucker darüberstreuen. An einem warmen Ort für 2-3 Std. ziehen lassen.
- 3 L Weißwein darüber gießen und für weitere 3 Stunden ziehen lassen.
- Abseihen und gekühlt servieren.

Heilende Anwendungen

Gegen Kopfschmerzen kann frisches Waldmeisterkraut helfen, das leicht gequetscht und auf die Stirn gelegt wird.

Tee

Dazu wird das **blühende getrocknete Kraut** verwendet. Waldmeister ist häufig in Hausteemischungen oder gemischten Heiltees zu finden. Er wird in Teemischungen gegen Leberleiden, Gallenbeschwerden und bei Schlafproblemen verwendet.

Natürlich kann Waldmeister ebenso pur ohne Beimischung anderer Kräuter als Tee getrunken werden.

Zubereitung:

1 TL Kraut mit

200 ml kaltem Wasser über Nacht ziehen lassen, abseihen und nach Wunsch leicht erwärmen.

Maximal zwei Tassen am Tag trinken.

Äußerlich kann der Tee angewendet werden, um die Heilung von Brandwunden zu unterstützen.

Duftkissen

Gemischt mit Steinklee, Salbei, Lavendel und anderen getrockneten Duftkräutern gemischt, eignet sich ein Duftkissen zum Beruhigen, für den Kleiderschrank und um Motten fernzuhalten.

Waldmeister war früher auch Teil von Bettunterlagen, die Wöchnerinnen verwendeten, als Matratzen noch aus Stroh bestanden. Mit seinen beruhigenden und entkrampfenden Eigenschaften sollte es das Wohlbefinden von Mutter und Kind fördern.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*