

**Waldmeister**  
(*Galium odoratum* L.)

**Namensentstehung:**

Mir momentan noch nicht bekannt

**Beschreibung:**

Waldmeister ist eine zarte Pflanze die 10 - 30 cm hoch wird. Der Wurzelstock ist dünn und kriechend und bildet nach oben hin aufrechte, glatte vierkantige Triebe mit quirlständigen lanzettlichen Blättern. Ein Quirl setzt sich jeweils aus 6 - 9 Blättern zusammen. Die Blüten sind sehr klein, weiß, sternförmig und stehen in lockeren Trugdolden. Der unterständige Fruchtknoten zerfällt bei der Reife in zwei einsamige, dicht mit winzigen hakigen Borsten besetzte Teilfrüchtchen, die sich leicht an Mensch und Tier anheften und somit weit verbreitet werden können.

Waldmeister vermehrt sich durch Wurzelteilung oder durch Samen. Die Samen sind Frostkeimer und müssen bereits im Herbst ausgesät werden.

**Blütezeit:**

Mai - Juni

**Sammelgut:**

Für Speisen: Kraut vor der Blüte

**Arzneilich:** Das blühende Kraut (*Asperulae herba*)

**Sammelvorschrift:**

Waldmeister wird vor oder während der Blüte kurz über dem Erdboden geschnitten, gebündelt und zum Trocknen an einem luftigen, schattigen Ort aufgehängt. Die frische Pflanze ist geruchlos und erst angewelkt oder getrocknet entfaltet sie ihren charakteristischen Geruch. Die getrocknete Pflanze schmeckt würzig, etwas bitter und zusammenziehend.

**Anwendung:**

Krampf lösend, beruhigend, entzündungshemmend, blutgerinnungshemmend.

Waldmeistertee soll die peripheren Gefäße erweitern und Ödemen entgegenwirken. Ferner wird er bei Leberstauungen, Darmstörungen und krampfartigen Zuständen von Magen und Darm in Form von Tee verwendet. Ungesüßter Tee wirkt besser als gesüßter.

Waldmeistertee wird auch von älteren Menschen als Schlaftee getrunken.

**Teezubereitung:**

1 geh. Teel. Waldmeister mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Die Dosis liegt bei 2 - 3 Tassen am Tag und sollte nicht überschritten werden (Nebenwirkungen beachten). In der Volksmedizin wird Waldmeister auch als Frühjahrskur für das "müde Herz", als Mittel gegen Migräne oder Menstruationsbeschwerden, Schwermut oder Wassersucht verwendet. Ähnlich wie der Lavendel vertreiben Säckchen mit Waldmeister zwischen den Kleidern, Motten.

**Geschichtliches:**

Während der Zeit der Hexen- und Aberglauben wurde Waldmeister zur Abwehr böser Geister verwendet. Die alten Germanen würzten ihr Bier mit Waldmeister. Aus dieser Zeit stammt auch der Brauch der Maibowle.

