

Der Waldmeister

Der Wald scheint noch sehr still und doch bewegt sich unter dem Erdrich ein kriechender, dünner Wurzelstock und breitet sich aus. Von dort entstehen zahlreiche vierkantige kleine Stängel die lanzettliche Blätter ausbilden und sich der Sonne entgegenstrecken. Ab April folgt eine kleine weiße, sternförmige Blüte.

Der Waldmeister, er liebt Buchen und Birkenwälder, einen hohen basenreichen Nährstoffgehalt und Lehmböden.

Er beinhaltet viele Bitterstoffe, Gerbstoffe, Cumarine.

Es werden die oberirdischen Teile geerntet, die erst beim Welken das unverkennbare Aroma entfalten.

Man setzte ihn bei Darmstörungen, Leberstauung, Migräne, Schwermut, zur Wundheilung und gegen Schlafstörungen ein.

1 gehäufte Teel. des getrockneten Krautes pro Tasse, heiß übergießen und 5 min ziehen lassen.

1-2 Tassen Tee am Tag oder 1 Tasse vor dem Schlafen.

Etwas bekannter dürfte hier die Maibowle sein:

1 Liter Weißwein, 1 Hand voll Waldmeister, 1 Zitrone in Scheiben geschnitten über Nacht ziehen lassen und mit Bedacht genießen.



Eine Überdosierung endet mit kräftigen Kopfschmerzen.

Waldmeistersirup:

1 Liter Wasser, 1 Hand voll Waldmeister, 1 Zitrone und reichlich Zucker. Einen Tag und eine Nacht stehen lassen, oft umrühren, abseihen und in Flaschen füllen. Kühl lagern.

Einen wunderschönen Frühlingsanfang wünscht Ihnen

*Christine Nowakowitsch
Heilpraktikerin / Allershausen*