

# Waldmeisterkraut

<b>Stammpflanze:</b>	Waldmeister
<b>botanischer Namen:</b>	Galium odoratum; Asperula odorata L.
<b>Synonima:</b>	Herzfreund, Sternleberkraut, Maikraut, Waldmutterkraut, Waldtee, Tabakskraut, Meister, Leberkraut, Magerkraut, Waldmännli, Guggerblume, Unser lieben Frau Bettstroh, Duftlabkraut lat. auch Matrisylvia oder Hepaticae stellatae
<b>Familie:</b>	Rubiaceae; Rötengewächse
<b>Vorkommen/Aussehen:</b>	Mitteleuropa, Asien, Nordamerika leicht schattige, feuchte Böden, kalkig Buchenwälder, Mischwälder ausdauernd  STENGEL: drei- oder vierkantig, aufrecht. 10-30cm hoch  BLÄTTER: schmal, sternige Quirle, lanzettlich, etagenartig übereinanderstehend, dunkelgrün, mit feinen Kristallnadeln (Raphiden) aus oxalsaurem Kalk gegen Schneckenfrass  BLÜTEN: an langgestielter Trugdolde, weiss, klein und vierzipflig, angenehm aromatischer Duft  FRÜCHTE: 2 behaarte Kügelchen, zweisamige Schliessfrüchte mit Häkchen, die sich im Tierfell verfangen
<b>Blütezeit:</b>	April - Juni
<b>verwendete Teile:</b>	Asperulae odoratae herba
<b>Erntezeit:</b>	Mai - Juni
<b>Wirkstoffe:</b>	CUMARINGLYKOSID (bis 1.5%) Iridoidglykoside ätherisches Oel Gerbstoff Bitterstoff
<b>Wirkung:</b>	antiseptisch, antibakteriell krampflösend, venenstärkend, durchblutungsfördernd beruhigend, schlaffördernd
<b>Nebenwirkung :</b>	Überdosierung: Kopfschmerzen, Uebelkeit einige Zeit in Verruf geraten, Krebs zu erregen. Der Verdacht wurde widerlegt
<b>Anwendung:</b>	Tee, Wildkräuterküche, Maibowle, Aromamittel ä: Umschlag (Kopfwickel), Kräuterkissen, Räucherung, Tabakersatz
<b>Zubereitung/Dosierung:</b>	TEE: Aufguss oder auch Kaltauszug, 1TL pro Tasse über Nacht ziehen lassen, 2 Tassen tgl.  BOWLE: 5-10 Stengel des blühenden Krautes mit Kopf nach unten 20- 60min in einer Flasche trockenen Weissweines ziehen lassen, nach Belieben mit gekühltem Wein / Sekt aufgiessen, süssen oder mit Zitronen- saft verfeinern.
<b>Volksheilkunde:</b>	Schmerzen, Stoffwechselstörungen, Venenerkrankungen, Durchblutungsstörungen, nervöse Herzbeschwerden vermeintliches Aphrodisiakum Mottenkraut

**Mythologie:** MARIA BETTSTROH: verschiedene Pflanzen, die in alter Zeit den Gebärenden und Wöchnerinnen als Geburtshilfe und zum Schutz vor schlechten Einflüssen in Matratzen und Decken gestopft wurden.

**Bemerkungen:** NAMEN: lat. "asper" = rauh → Blätter, "odorata" = wohlriechend

VERWECHSLUNG: mit Klettenlabkraut (kein Geruch!), Waldlabkraut (kein Geruch!, bis 100cm hoch)

HUMORALMEDIZINISCHE QUALITÄTEN: neutral – warm 1,  
neutral - trocken 1  
leicht salzig und scharf

Säfteoptimierend:  
- Wärmeregulierend, trocknend

Säftebewegend:  
- Feuchtigkeit

Säfteableitend:  
- Übermäßige Gelbgalle, GG-Schärfen

- Mindert übermäßige Hitze  
- Kühlt und stärkt die erhitzte Leber  
- Verringert überschüssige Gelbgalle und GG-Schärfen  
- Lymphflussanregend

Bei cholera- und feuchtigkeitsinduzierten Pathologien

### Beispiele von Indikationen:

Indikation	Krankheitsbegriff	innerlich	Spezies
ja = Indikation nein = Kontraindikation		ja = innerlich nein = äusserlich	1 = Mensch 2 = Tier
Ja	Beine müde	Ja	1
Ja	Durchblutungsstörung	Ja	1
Ja	Frühjahreskur	Ja	1
Ja	Herzbeschwerde nervöse	Ja	1
Ja	Herzklopfen	Ja	1
Ja	Kopfschmerz	Ja	1
Ja	Kopfschmerz	Nein	1
Ja	Leber-Gallen-Beschwerde	Ja	1
Ja	Menstruationskrampf	Ja	1
Ja	Migräne	Ja	1
Ja	Schlaflosigkeit	Ja	1
Ja	Venenerkrankung	Ja	1
Ja	Venenerkrankung	Nein	1
Ja	Venenstauung	Ja	1

**C. Raimann, April 2008**  
**www.ch-raimann.ch**