Waldmeister

galium odoratum

Maikraut, Waldmännchen, Waldmeier, Mösch, Mäserich, Zehrkraut und Herzensfreund, woodruff (eng.)

Kategorie

Kräuter, Labkräuter (galium)

Beschreibung


galium odoratum

Der Waldmeister oder das Wohlriechende Labkraut (Galium odoratum, Synonym: Asperula odorata L.), auch Maikraut oder Maienkraut genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Labkräuter (Galium). Diese Art gedeiht meist in Laubwäldern in den gemäßigten Breiten Eurasiens. Der bekannteste Inhaltsstoff des Waldmeisters ist das Cumarin. Waldmeister wird als Heil- und Würzpflanze verwendet, beispielsweise für Waldmeisterbowle oder -bonbons.Waldmeister wächst als überwinternd grüne, ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 5 bis 50 cm. Die Blütezeit reicht je nach Standort von April bis Mai oder Juni. Die Blüten sind weiße, »Kleine Trichterblumen«. Meist erfolgt die Bestäubung durch Fliegen; daneben ist auch Selbstbestäubung möglich.Die Früchte sind borstig behaarte Spaltfrüchte, die die Klettausbreitung unterstützen. Die Samen sind Frostkeimer. Die vegetative Vermehrung erfolgt sehr reichlich durch Ausläufer.

Herkunft

Der Waldmeister kommt ursprünglich in Gebieten Eurasiens mit gemäßigtem Klima und in Algerien vor. In Europa fehlt er in Portugal, auf Island und auf Sardinien. In Asien hat er u. a. Vorkommen in der Türkei, im Kaukasus, in Kasachstan, Westsibirien, Altai, China, Japan und Korea. Die Pflanze ist in den US-Bundesstaaten Colorado, Illinois, Minnesota, New York und Vermont ein Neophyt.

In Mitteleuropa wächst der Waldmeister am häufigsten in schattigen Rotbuchenwäldern (die Art ist namensgebend für den Waldmeister-Buchenwald), kommt aber auch in Eichen-Hainbuchenwäldern vor. Waldmeister bevorzugt frische, lockere, nährstoff- und basenreiche Böden und zeigt Lehmböden an.

Aroma

Der Geschmack des Waldmeisters ist würzig, bitter und das Mundgefühl ist leicht adstringierend.

Verwendung

Waldmeister ist die Aromakomponente, die der Maibowle (Waldmeisterbowle, Maitrank, Maiwein) ihren typischen Geschmack gibt. Auch zur Aromatisierung von Limonaden, Apfel- und Traubensaft sowie Cocktails wird Waldmeister genutzt. Waldmeister- oder Himbeersirup in Berliner Weißbier wird auch Weiße mit Schuß genannt.

Neben der Herstellung von Getränken wird er hauptsächlich bei der Zubereitung von Sirup und Süßspeisen, z. B. von Kompott, Gebäck und Torten, Pudding, Parfait und Eiscreme verwendet.

In Nordeuropa wird Waldmeister zur Aromatisierung von Wurstwaren genutzt. Er kann ebenfalls zum Verfeinern von Marinaden und Saucen verwendet werden.

© 2026 coquina.de

Die frische Pflanze ist geruchlos. Den typischen, heuartigen Geruch verdankt der getrocknete Waldmeister dem Cumarin, welches erst beim Trocknen der Pflanze entsteht.
Zur Erzeugung von künstlichem Waldmeistergeschmack in Lebensmitteln kann diesen das Cumarinderivat 6-Methylcumarin in einer Menge von bis zu 30 mg/kg beigemengt werden. Der Lebensmittel-Zusatz von Cumarin selbst ist in der Europäischen Union nicht erlaubt.

Einkauf / Aufbewahrung

Frischen Waldmeister findet man im Wald oder kann ihn in Gärtnereien oder auch auf Wochenmärkten kaufen. Fertige Tees, Sirup, etc. gibt es auch in vielen Supermärkten.
Waldmeister zum Verzehr wird vor der Blüte und damit zwischen März und April geerntet.

Gesundheit

Waldmeister ist als wenig bis kaum giftig eingestuft. Hauptwirkstoffe des Waldmeisters sind die zu 0,28 % im frischen Kraut enthaltenen Cumaringlykoside. Beim Welken wird daraus Cumarin freigesetzt, das Benommenheit und Kopfschmerzen sowie bei häufigem Verzehr Leberschäden hervorrufen kann.
Waldmeister wirkt gefäßerweiternd, entzündungshemmend und krampflösend. Die Droge, das vor der Blüte gesammelte und getrocknete Kraut, heißt herba Asperulae odoratae oder Galii odoratae herba.

Geschichte

Waldmeister wird in der Volksheilkunde verwendet. Nach Madaus erwähnen erst mittelalterliche Quellen das Kraut als herzstärkend und schweißtreibend, gegen Leberleiden und Gelbsucht. Lonicerus’ Kreuterbuch (1564) lobe, dass es die entzündete Leber kühle, die verstopfte öffne, als Pflaster bei Eiterungen und heißen Geschwüren helfe. Von Hallers Medicin. Lexicon (1755) kenne es als Leber- und Wundkraut, Osianders Volksarzneymittel (1829) als Hustenmittel, Aschenbrenners Die neueren Arzneimittel (1851) als Diuretikum, bei Bauchwassersucht, Schulz’ Wirkung und Anwendung der deutschen Arzneipflanzen als Tee bei Hydrops und Lithiasis. Leclerc zufolge lähme es das Gehirn, helfe laut Madaus deshalb bei Spasmen, erleichtere Schlaf und Verdauung, »besonders wenn diese von Schwindel und Angstgefühl begleitet ist«, vermehre den Harn und mache ihn klarer. Die Volksmedizin und Kneipp nutzten das Kraut bei Unterleibsschmerzen, ferner bei Brust- und Kopfschmerzen, zur Beruhigung, bei Husten, Wunden und Zahnweh. Es werde meist im Teegemisch genutzt. Ganz geringe Dosis aus frischen Pflanzen wirke erfrischend.

Mythologie

Waldmeister soll als Mittel gegen dämonische Kräfte verwendet worden sein. In Posen wurde Kühen, die nicht fressen wollten, Waldmeister mit etwas Salz gegeben. Hexen ließen sich angeblich durch eine Mischung von Waldmeister, Johanniskraut und Härtz Bilgen (Mentha pulegium) vertreiben.

© 2026 coquina.de