



Foto: Bildagentur Waldhäusl

Kraut für die Alchemistenkräutchen

Im Mai ist Waldmeister-Zeit. Kenner verwenden das aromatische Kraut für eine erfrischende Frühlingssbowle – und Spagyrik-Anhänger setzen alchemistisch hergestellte Waldmeister-Arzneien bei verschiedenen Beschwerden ein.

Text: Marion Kaden

Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus...», und auch der Waldmeister (Galium odoratum) oder auch Asperula odorata) schiesst ins Kraut. Viele kennen das Heilkraut als Mai-Bowle. Frisch angesetzt ist sie ein im Geschmack unverkennbares

Frühlingserfrischung. Der Benediktinermönch Wandalbertus schrieb 854 die einfache Rezeptur erstmals nieder: «Schüttele den perlenden Wein auf das Waldmeisterlein.» Seither wird sie in allen Weisswein produzierenden Gegenden Mitteleuropas praktisch unverändert angewendet.

Pflanzenteppich aus frischem Grün

Grundlage für die Bowle ist das frische Waldmeisterkraut. Echte Liebhaber werden sich ihre Waldmeisterplätze zum Sammeln merken, denn das mehrjährige, wiederkehrende Heilkraut ist nicht überall zu finden. Es braucht gute Laubböden und benötigt für sein Wachstum schattige und dennoch lichte Wälder. Weil ihm Buchenwälder genau diese Kombination bieten, ist er dort am häufigsten anzutreffen.

Der etwa fusshoch wachsende Waldmeister tritt nie als einzelne Pflanze, sondern gleich tausendfach auf und gleicht in seinem hellen, fischen Grün einem dichten Pflanzenteppich. Er verbreitert sich über kriechende, kurz über dem Erdboden verzweigte Erdsprossen, sog-

gebündelt und an einem schattigen, luftigen und dunklen Ort getrocknet. Der blühende Waldmeister ist bei der Suche leichter zu erkennen, nämlich an seinen weissen Blüten. Die vierzipfeligen, kleinen Blüten stehen gleich einem Sträusschen auf drei verzweigten Stielen, aus denen später kleine, klettenartige Nüsschen wachsen.

Der für den Waldmeister typische Geruch entsteht unter anderem durch Cumarine, die die Pflanze reichlich (bis zu 1,5 Prozent) enthält. Während die frische Pflanze kaum duftet, entfaltet sich der intensive Geruch während des Trocknungsprozesses durch die Freisetzung der chemischen Verbindungen der Cumarine und anderer ätherischer Öle. Deshalb wird bei älteren Rezepten empfohlen, zur Intensivierung des Geschmacks unbedingt getrockneten Waldmeister für die Bowle zu verwenden.

Wegen des intensiven, angenehmen Geruchs wurde Waldmeister früher in der Pharmazie verwendet, um als Aromatikum unangenehm riechende Rezepturen zu überdecken.

nannte Rhizome. Hieraus erwachsen aufrechte, glatte und vierkantige Stängel mit acht um einen Knoten (Wirrel) herumwachsenden lanzettförmigen Blättern. Die Meinungen sind geteilt darüber, wann Waldmeister am wirksamsten ist. Die meisten sammeln ihn vor der Blüte, weil er dann aromatischer sein soll. Aber Vorsicht: Ohne Blüten ist Waldmeister für Anfänger nicht leicht zu erkennen. So manches Unkraut kann ähnlich aussehen.

In der Schweiz darf Waldmeister als Zusatz zur Aromatisierung oder als Gewürz unter Beachtung der gesetzlichen Cumarinhochstwerte verwendet werden.

In Deutschland hingegen ist der Einsatz von Waldmeister seit 1981 für die Lebensmittelindustrie verboten.

Cumarinhaltige Pflanzen als Aromatika

Cumarine wurden schon 1820 aus den Tonkabohnen, den Samen eines im östlichen Südamerika heimischen Baumes, isoliert. In der Stadt Cayenne in Französisch-Guayana tragen die Samen den wohlklingenden Namen «Cumarouna». Von diesem wurde die Bezeichnung für die intensiv duftende und chemisch schön auskristallisierende Einzelsubstanz abge-

leitet. Später wurde der Name als Gruppenbezeichnung für Pflanzenstoffe verwendet, die chemisch dasselbe Cumarin-Grundgerüst wie die Einzelsubstanz aufweisen (cis-o-Hydroxyzimtsäure).

Cumarine kommen im Pflanzenreich häufig vor: So sind Cumarine nicht nur in Waldmeister, sondern auch in einigen Orchideenarten, Gräsern, Schmetterlingsblütlern, Rötengewächsen oder Körblütlern chemisch nachzuweisen. Zudem sind Cumarine in kleinen Mengen in Obstsorten wie Erdbeeren, Brombeeren, Kirschen, Aprikosen oder Datteln zu finden.

Kopfschmerzen durchaus möglich

Die angebliche Giftigkeit des Cumarins, zum Beispiel Leberschädigung, wurde in den 1960er-Jahren durch unrealistisch überhöhte Cumarin-Gaben und nur im Rahmen von Tierversuchen festgestellt. Beim Menschen sind bei erheblicher Überdosierung von Waldmeister Kopfschmerzen oder Benommenheit möglich.

Doch bei welchen Mengen dies der Fall ist, darüber liegen nur wissenschaftliche Spekulationen vor.

Es gibt jedoch einen Richtwert. Dieser liegt für eine echte Waldmeisterbowle bei höchstens drei Gramm frischem Kraut (das entspricht etwa zwei bis drei Pflanzen) für einen Liter Flüssigkeit.

Bei der deutschen, gesetzlichen Reglementierung wurde wahrscheinlich – wie so oft in der Phytotherapie – der gesunde Menschenverstand ausser Kraft gesetzt. Denn genauso wie der Einsatz von grossen Gewürzmengen ein Gericht verderben kann, ist die büschelweise Verwendung von Waldmeister für eine Bowle ungeeignet. Sie würde den angenehm anregenden Geschmack des Getränks in ein bitteres, unverträgliches Getränk verwandeln.



Foto: René Berner

und Spagyrik: In der Alchemie wird hinsichtlich der Rohstoffverarbeitung von «löse und trenne» (lateinisch: solve et coagula) gesprochen, womit chemische Prozesse von Extraktion, Sublimation und Destillation gemeint sind. In langwierigen alchemistischen Prozessen wird «das Wesentliche» beispielsweise einer Heilpflanze in Trägersubstanzen, zum Beispiel Essenzen, überführt und kann so als Arzneimittel eingesetzt werden.

Was ist nun das Wesentliche einer Substanz? Spagyriker sehen in der eigentlichen heilenden Qualität einer Pflanze die Antwort. So wirkt nicht nur der materielle, aus Atomen oder Molekülen bestehende Pflanzenteil auf einen erkrankten Menschen, sondern auch der eigentlich «geistige», «energetische» Pflanzenteil, der kranke Menschen zur Heilung anregen kann. Dieses Feinstofflich-Geistige – manchmal auch Seele der Pflanze genannt – wird durch die spezielle Aufbereitung zur Essenz der Spagyriker, zur «wahren Medizin».

Im 19. Jahrhundert wurde Paracelsus' Spagyrik wieder aufgegriffen und unter anderem von Carl Friedrich Zimpel, Cesare Matti, Alexander von Bernus oder Rudolf Graber weiterentwickelt. Ihre speziellen Heilverfahren werden von nur wenigen Therapeuten eingesetzt. ■

INFOBOX

Literatur

- Fleischauer: «Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen», AT Verlag 2006, ISBN 3-85502-889-4, Fr. 78.–
- Müller-Ebeling/Rätsch/Storli: «Hexenmedizin», AT Verlag 2005, ISBN 3-85502-601-2, Fr. 54.–
- Rätsch/Müller-Ebeling: «Lexikon der Liebesmittel», AT Verlag 2003, ISBN 3-85502-772-9, Fr. 64.–

Internet

- www.hexenkueche.de (viele verschiedene Rezepte mit Waldmeister)
- www.heilkraeuter.de/lexikon/waldmeis.htm
- www.zauber-pflanzen.de/galium.htm

Für die auftretenden Kopfschmerzen nach reichlichem Genuss von Waldmeister-Bowle gibt es auch noch einen anderen, leicht nachvollziehbaren Grund – den Alkohol.

Breite heilkundliche Anwendungen

Das Waldmeisterkraut hat volkshelkundlich über die Jahrhunderte ein breites Anwendungsspektrum erhalten. Der Schweizer Naturarzt Albrecht von Haller setzte die Pflanze als gutes Leber- und Wundkraut ein. Sebastian Kneipp liess Waldmeistertee zur Linderung von Urtetleibsschmerzen verabreichen. Weitere traditionell bekannte Anwendungen dienen der Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden im Bereich der Atemwege, des Magen-Darm-Traktes, zur Durchblutungsförderung, als entzündungswidriges und gefässerweiterndes Mittel wie zum Beispiel bei Venenerkrankungen oder auch als Beruhigungsmittel bei Schlafstörungen und zur Förderung der Einschlafbereitschaft.

Während Waldmeister schulmedizinisch bedeutungslos ist, wird er noch heute in der Spagyrik und der Homöopathie eingesetzt. In beiden naturheilkundlichen Schulen werden jeweils die frischen, oberirdischen Teile kurz vor

dem Erblühen zur Herstellung von Heilmitteln verwendet. In der Spagyrik wird Waldmeister unter anderem zur Behandlung von vielfältigen Funktionsstörungen wie Herzneurosen oder Organerkrankungen (zum Beispiel Haut, Herz, Leber, Gallenblase, Nieren) im Rahmen individueller Therapiekonzepte eingesetzt.

In der Homöopathie ist Waldmeister ein seltenes und eher schlecht dokumentiertes Arzneimittel. In den einschlägigen Werken zur Arzneimittelfindung kommt es überhaupt nicht vor. Immerhin: Wer Phytotherapie mit Waldmeister betreiben wird, kann immerhin die homöopathischen Urinkturen Galium odoratum Ø erwerben und verwenden.

Alchemie und die Spagyrik

«Darum so lern alchimiam, die sonst spagyria heisst, die lernet das falsch scheiden vom gerechten. Also ist das Licht der natur», so fasste Paracelsus die Spagyrik zusammen. Er gilt als einer der grössten mittelalterlichen Alchemisten

Waldmeister für einen guten Schlaf...



Teebereitung: 2 Teelöffel (rund 1,8 Gramm) voll getrocknetes Waldmeisterkraut werden mit 150 bis 250 Milliliter kaltem Wasser angesetzt, mehrere Stunden stehen gelassen und anschliessend abgeseiht. Oder: 1 gehäufte Teelöffel voll Waldmeisterkraut mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergossen, 5 Minuten bedeckt ziehen lassen und dann abseihen. Dosierungshinweise: Tagsüber oder vor dem Schlafengehen eine Tasse trinken, 2 bis 3 Tassen täglich.

Foto: Okapia

... und gegen Motten

Kleine Baumwollsäckchen, gefüllt mit getrockneten Waldmeister-Sträusschen, werden als wirksamer Motten- und Insektenschutz in Kleiderschränke gehängt oder gelegt. Sie verbreiten einen angenehmen Geruch, der etwa nach einem Jahr verfliegen ist. Dann sollte der Inhalt der Säckchen erneuert werden.