

KRÄUTERWERKSTATT & MEHR

Live-Kräuterwerkstatt

Waldmeister & Beltane



WALDMEISTER

gehört in jede Maibowle.

Angeblich macht er hell-sichtig
und wirkt berauschend.

Waldmeister // *Asperula odorata*

Rubiaceae (Rötegewächse)

Namen + Geschichte

Schon immer beliebtes Kraut der Volksheilkunde

Noch heute kennt jedermann die Waldmeisterbowle, die zu Walpurgis genossen wird

Herzfreude, Maiblume, Sternleberkraut, Waldmutterkraut, Waldtee, Maikraut

Gehörte zu den klassischen Kräutern des „Maria Bettstroh“, die Frau + Säugling stärken und schlechte Einflüsse fernhalten sollten

Mottensträußchen (zusammen mit Honigklee)

Botanik

Standort: Buchen- und Mischwälder, liebt nährstoffreiche Lauberde, schattige Lagen

10-30cm hohes Pflänzchen, in Gruppen wachsend

Stängel ist aufrecht dreikantig, Blätter reihen sich sternförmig

Weißer Blüten, klein und vierzipfelig

Frucht: behaarte Kügelchen

Sieht dem Klettenlabkraut sehr ähnlich, dieses „klettert“ allerdings, nicht giftig!

Inhaltsstoffe

Cumaringlycosid, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Anwendungen in der Heilkunde

Beruhigend, krampflösend

Stärkt das Herz, Heilmittel für Leber und Galle

Beruhigend besonders bei Migräne, Nervosität, Angst, Herzklopfen

Für Schlaf- und Nerventees

Schwermut

Bei Kopfschmerz kann das zerquetschte Kraut auf die Stirn gelegt werden

Pfarrer Kneipp lobte seine krampflösende Wirkung und setzte ihn bei Leibscherzen ein

Nicht so stark krampflösend wie Gänsefingerkraut

Trotzdem sehr gut für Mischungen bei Menstruationskrämpfen, Magenschmerzen, Koliken

Unterstützt Leber + Galle, besonders wenn diese mit Wasseransammlungen einhergehen

Leberstauungen, Hämorrhoiden

Darmstörungen

Mildes Venenmittel durch Cumaringehalt

Auf allen Gebieten mild anregend, sehr gut für Hausteas geeignet (kein drastisch wirkendes Kraut)

In der Volksmedizin probates Beruhigungsmittel und Schlafmittel

Maibowle als Frühjahrskur für das „müde“ Herz

Sammeln

Für die beliebte Mai-Bowle vor der Blüte

Für Heilzwecke nach der Blüte

*„Schüttle den perlenden Wein
auf das Waldmeisterlein“*

Rezept für Waldmeisterbowle von dem
Benediktinermönch Wandalbertus aus dem 9.Jh.



Waldmeister // *Asperula odorata*

REZEPTE

Waldmeistertee wird im Kaltauszug hergestellt:

1TL des Krautes wird mit kaltem Wasser angesetzt, über Nacht ziehen lassen, Tagesdosis 2 Tassen
Achtung! Bei Überdosierung kann es zu Kopfschmerz kommen

Jede Pflanze hat eine Umkehrwirkung: überschreitet man die heilende Dosis, wird die Krankheit erzeugt, die man zuvor heilen konnte!

Herzfreudetea (nach einem alten Rezept)

Waldmeister	25 g
Weißdornblüten	20 g
Orangenblüten	20 g
Pfingstrosenblüten	15 g
Hornkleeblüten	20 g
Blaue Malve	25 g
Melisse	20 g

Wirkt beruhigend und herzstärkend: 1TL der Mischung mit kaltem Wasser ansetzen, zugedeckt kurz aufkochen lassen, 5min ziehen lassen, 3 Tassen täglich

Kräuterbrause (für 6 Personen)

500ml Apfelsaft, 100g Zucker, 1/2Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten

Alles in einem Topf mit Deckel zum Kochen bringen. Dann den Topf von der heißen Platte nehmen und Kräuter in den Topf geben und 20 min ziehen lassen.

Dafür eignet sich z.B. folgende Mischung: 6 Stängel Waldmeister, 6 Stängel Gundermann, 3 Stängel Estragon, 3 Blätter vom Giersch, 6 Stängel Zitronenmelisse natürlich eignen sich auch andere Kräuter wie z.B. Minze, Rosmarin, Thymian, Basilikum, Wacholderbeeren usw.

Abseihen, vollständig abkühlen lassen und kalt stellen. Zum Servieren den Kräutersud mit Mineralwasser in eine Karaffe gießen und nach Belieben frische Kräuter zufügen.

Getrockneter Waldmeister eignet sich als Räucherkraut

er wirkt stimmungsaufhellend und vertreibt Kummer

wunderbar für Frühlings-Räucherungen, schenkt Mut und Zuversicht für Neuanfänge

Waldmeister-Öl-Auszüge

Du kannst angewelkten Waldmeister auch in Öl ausziehen. Das Waldmeisteröl kannst du im Sommer als Massageöl für schwere und gestaute Beine anwenden.

Zutaten

1 kleiner Strauß angewelkte Waldmeisterstängel, 150 ml Olivenöl oder Sonnenblumenöl, 1 Schraubglas, Etikett

Zerkleinere die Waldmeisterstängel und übergieße sie mit dem Öl. lasse44 alles 4 Wochen ziehen und schüttle regelmäßig. Nach vier Wochen seihst du dein Waldmeisteröl ab. Bewahre es lichtgeschützt auf. Es ist 1 Jahr haltbar.

Quellen:

S. Fischer-Rizzi „Medizin der Erde“, Gessner/Orchezowski „Gift- und Arzneipflanzen von Mitteleuropa“, Elisabeth Mayer, Apotheker M. Pahlow „Das große Buch der Heilpflanzen“, „Schrot & Korn“, Ausgabe Mai 2003

Waldmeister-Bowle



Für die Nacht zum ersten Mai

Waldmeister ist ein Bodendecker, der gerne in Buchenwäldern steht. Dort bildet er große Teppiche. Weil ich hier in der Umgebung wenige Stellen kenne, an denen Waldmeister wächst, habe ich ihn einfach an meine Terrasse gepflanzt. Er mag schattige Standorte. Ende April, Anfang Mai ist er wegen seiner zarten Blüten gut zu erkennen. Das typische Waldmeister-Aroma entfaltet sich allerdings erst beim Welken oder Trocknen. Das Waldmeister-Aroma eignet sich wunderbar für Süßspeisen. Dazu stelle ich einen Sirup aus den Stängeln her. Eine Waldmeister-Bowle gehört für mich auf jeden Fall zur Walpurgisnacht.

Rezept: Waldmeister-Bowle

Egal ob Walpurgisnacht, laue Sommernächte oder ein Grillfest mit Freunden: eine Waldmeister-Bowle ist immer der Renner! Mann kann sie mit frischen Stängeln, Sirup, mit oder ohne Alkohol herstellen.

Zutaten

30 Stängel Waldmeister // alternativ Waldmeistersirup
etwas Zucker, 1 Liter Weißwein (alternativ: Apfelsaft für eine alkoholfreie Variante)
nach Belieben Zitronenscheiben Orangenscheiben, Erdbeeren

Zubereitung

den Waldmeister mind. 8 Stunden anwelken lassen, bis er sein Aroma entwickelt hat
die Stängel in ein Gefäß geben und mit dem Weißwein übergießen, über Nacht ziehen lassen
mit Erdbeeren, und Zitronenscheiben und Orangenscheiben dekorieren und mit Zucker abschmecken.

Beltane ist das keltische
Fest, um den Übergang in
den Sommer zu feiern.

Mit dem Wonnemonat Mai wird der
beginnende Sommer und das blühende
Leben wieder deutlich spürbar. Im
Jahreskreis steht es Halloween, dem
Totenfest genau gegenüber.

ERBLÜHEN HEISST LEBEN



Mit dem Mai kommen neue Qualitäten in dein Leben. Lies die Worte in Ruhe und lasse sie wirken:

- Sinnlichkeit
- Wonne
- Pracht
- Genuss
- Kreativität
- Fülle
- Lebensfreude

Was verbindest du mit dem Mai?

UND DAS LEBEN FINDET JETZT STATT!

Der Mai lädt ein, die Schönheit zu feiern und zu genießen. Wie du das im Alltag tun kannst?

Mache einen Spaziergang mit Freunden, deiner Familie oder alleine. Sammle dabei Gegenstände aus der Natur, die du schön findest: Zapfen, Blüten, Zweige, Blätter. Achte dabei darauf, dass du nur Gegenstände mitnimmst, die schon am Boden liegen. Suche dir dann einen Platz aus, der ebenerdig ist und gestalte ein Mandala. Vertraue darauf, dass du alleine oder in der Gruppe - ohne zu planen, ein wunderschönes Schaubild herstellen wirst.

So entsteht ein Kunstwerk, das keinen anderen Sinn hat, als schön zu sein und das Herz zu erfreuen.



Beltane - wenn der Sommer bevor steht!

Die Kraft der Natur ist zum Ende des Aprils deutlich zu spüren. Wenn die Natur blüht und sprießt, wurde der Übergang in den Sommer feierlich mit der Familie begangen. Der Winter wird jetzt endlich abgestreift und die unbeschwerte Sommerzeit steht bevor. Beltane ist ein keltisches Fest. Wie an anderen Jahresfesten auch wurde die Feuerstelle daheim gelöscht und rituell neu entzündet. Zum Teil waren damit auch (kostbare) Opfernaben verbunden - um die Götter um einen fruchtbaren Sommer zu bitten.



Aus ihr wurde die Schützerin der Feldfrüchte und schwangeren Frauen.

Das Fruchtbarkeitsfest und seine Bräuche wurden vom Katholizismus im Mittelalter verteufelt. Die Rituale um die "Fruchtbarmachung der Felder" wurden vergessen oder nicht mehr verstanden.

Es gibt übrigens auch eine germanische Seherin namens Walburga.

Walpurgis ist für mich ein Fest, um die Weiblichkeit, die Fruchtbarkeit und die Weitergabe des Lebens zu feiern .

Walpurgis

Das Fruchtbarkeitsfest und seine Bräuche wurden vom Katholizismus im Mittelalter verteufelt. Die Rituale um die "Fruchtbarmachung der Felder" wurden vergessen oder nicht mehr verstanden.

So wurde am 1. Mai der Todestag der heiligen Walpurga gefeiert - eine angelsächsische Stifterin eines Benediktinerklosters.

Bräuche

Maibaum - der Maibaum verkörpert die Frühlingsgöttin. Oft wird eine Birke aus dem Wald gehört und schön geschmückt im Dorf aufgestellt.

Frühlingskur - Die Frühlingskur ist der Frühjahrsputz im Körper. Sie soll die Organe aktivieren und Lebenslust und Kraft zurückbringen. Viele Frühlingskräuter eignen sich für die Frühlingskur: Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn und Giersch

Auspeitschen mit Birkenreisig - dieser Brauch soll den Winter vertreiben und wieder lebendig machen

Tragen von Gundermannkränzen -in der Nacht zum ersten Mai trägt man geflochtene Kränze aus Gundermann, um das Böse zu erkennen.



Räucherwerk für Beltane & Walpurgis

Das Verglimmen und Räuchern von
Kräutern spricht alle Sinne an.
Genieße diesen besonderen Moment,
wenn der Duft dich umhüllt.

Diese Kräuter und Räucherstoffe mag ich jetzt besonders gerne

1. **Rosenblüten** - opulent & sinnlich - passt sehr schön in Räucherungen, die erotische Atmosphäre schaffen oder das Herz öffnen
2. **Waldmeister** - riecht warm und einhüllend, vertreibt den Winterkummer aus dem Herzen, erdet, bringt Leichtigkeit des Frühlings
3. **Styrax** - erhältlich als Holzkohleplättchen, auf die äth. Öl des Amberbaumes getropft werden. Der Duft ist süßlich und verbreitet Sorglosigkeit, hilft Stress und Nervosität aufzulösen
4. **Birke** - riecht Frühling, frühlingshaft und unterstützt sehr gut den Neubeginn, bringt Beweglichkeit und Optimismus in festgefahrene Situationen

Rezeptur: Mailiebe

Sinnlich, einhüllend, genüsslich

- 1 Teil Weihrauch
- 1 Teil Myrrhe
- 1 Teil Styrax
- 1 Teil Rosenblüten (getrocknet)

Mische die Räucherstoffe und mörsere sie etwas an - so können sie sich besser vermengen. Die Mischung eignet sich für das Räuchern auf dem Stövchen oder auch auf Kohle.

Beltane-Journalling

Nimm dir etwas Zeit und nutze die Stimmung des beginnenden Frühlings, um dich in deinem Leben zu verankern. Genieße dazu einen Lieblingstee, oder Waldmeister-Limo und entzünde eine Kerze oder etwas Räucherwerk.

- **Was verstehe ich unter Fülle?**
- **Wo erfahre ich Fülle in meinem Leben?**
- **Was genieße ich so richtig?**
- **Erlaube ich mir Genuss?**
- **Zeige ich meine Lebensfreude nach außen? (Wie?)**
- **Lebe ich Lust und Erotik?**
- **Habe ich genug Tatkraft für meine Projekte?**
- **Was brauche ich jetzt?**
- **Was tut mir gut?**
- **Mache dir hier Notizen zu den Anwendungen, die du spannend findest**



Mache dir Notizen

Notizen



Lust auf mehr Kräuterkunde?



In meinem Onlinekurs zum Thema Frauenkräuter stelle ich dir Heilpflanzen und naturheilkundliche Tipps vor, wie du mit einfachen Mitteln deinen Zyklus und deine hormonelle Balance positiv beeinflussen kannst.

Ich freue mich, wenn wir uns wiedersehen.

Herzlich
Willkommen