

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 5: Muttermilch : damit es ein Prachtkind wird  
  
**Rubrik:** Die praktische Seite

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Waldmeister

Herzfreund, Maikraut, Sternleberkraut – der Waldmeister ist ein Meister der schönen Namen. Er wächst an sonnigen, aber auch an leicht schattigen, feuchten Böden, bevorzugt Buchenwälder und vermehrt sich, hat er einmal Fuss gefasst, mit grosser Geschwindigkeit. Die Blätter dieser zu den Krappgewächsen (Rubiaceae) gehörenden Pflanze sind schmal und stehen als sternige Quirle etagenartig übereinander. Ebenso auffälliges Merkmal der Maiblume ist ihr angenehm aromatischer Geruch, der von einem ihrer Inhaltsstoffe, dem Cumaringlykosid, ausgeht. Schon früh, bereits vor der ersten Jahrtausendwende, haben Benediktinermönche jenes Waldmeister-Getränk erfunden, aus dem später das werden sollte, was heute noch vielen ein Begriff ist: die Maibowle. Dafür sammelt man den Waldmeister vor der Blüte, legt eine Handvoll Blüten und



obere Blätter ein paar Stunden in einen Liter Weisswein, zuckert ihn und gibt etwas Zitronensaft bei – fertig. Wenn man den Waldmeister nach der Blüte sammelt, so kann er für Heilzwecke verwendet werden. Die kleine duftende Waldpflanze konnte zwar nie auf das hohe Podest der Offizinalpflanzen steigen, hat sich aber stets grosser Beliebtheit erfreut. Das Kraut wird in der Volksmedizin bei schmerzhaften Zuständen sowie Stoffwechselproblemen angewandt und besitzt eine gefässerweiternde Wirkung. Auch bei Venenerkrankungen und Durchblutungsstörungen sowie zur Stimulierung von Leber und Niere und zur Beruhigung nervöser Herzen wird das Waldmeisterlein verwendet – immer mit Mass, wohlgemerkt, denn zuviel Waldmeister und selbstredend zuviel Bowle verursachen Kopfschmerzen und Übelkeit. • CU

## Gut zu wissen:

### Kurse, Seminare, Vorträge:

**11./12. 5. Luzern:** Wie stärke ich meine immunologischen Abwehrkräfte, *Info:* R. Weibel, Tel. CH 022/753 19 05, oder H. Weibel, Tel. CH 041/360 24 73

**23.5. Frick/AG:** Homöopathie, Vortrag von Felix Zumsteg, *Info:* Eidg. Gesundheitskasse, Tel. CH 065/23 36 31

**1.–2. 6. Filzbach:** Pflanzenphysiognomik/Phytotherapie, 2-Tages-Kurs, *Info:* Schweiz. Verband der ganzheitlichen Gesundheitsberater SVGG, Zürich, Tel. CH 01/262 42 44

**1.6. Sörenberg:** Grundlagen der klass. Homöopathie, *Info:* H. Grollmann, Tel. CH 041/760 82 22

**3., 10., 17. und 24. 6. Kreuzlingen:** Vollwert-Kochkurs (18.15 – 21.45 Uhr), *Info:* WWF-Regionalstelle Weinfelden, Tel. CH 071/622 79 66

### Ferien:

**4.–15. Mai, Bad Wörishofen:** Fitness-Ferien in der Kneipp-Stadt, *Info:* Erica Dauwalder, Rapperswil, Tel. CH 055/210 40 06

**2.–8. 6. Sedrun:** Aktiv- und Entschlackungswoche mit Rückenschulung und Wandern, *Info:* Lydia Arnold, Tel. CH 041/870 62 53

**8.–15. 6. Inzell/Obb.:** Wandern, loslassen und geniessen bei vegetarischer Vollwertkost, *Info:* Maria Habich, Tel. D 08261/9361

## Rückendeckung

Gepardenmutter mit Jungtieren



