

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 5: Salz : weisses Gold oder weisses Gift?  
  
**Artikel:** Ein Männlein steht im Walde  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552241>

#### 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:** 22.02.2026

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



## Ein Männlein steht im Walde

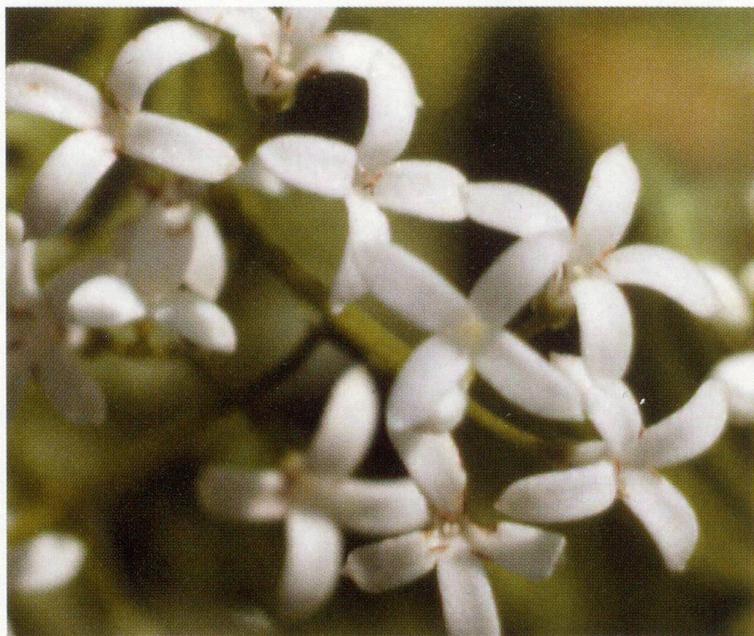
Es riecht nach Mai. In schattigen Laubwäldern wächst jetzt der Waldmeister. Sein unverwechselbares Aroma weckt Kindheitserinnerungen an prickelnde Brause und grünen Wackelpudding, und für Erwachsene ist er «in Wein geborener Maienduft».

Waldmännchen, Leberkraut, Herzfreund, Gliederkraut – die Namen verraten schon, dass Waldmeister seit langer Zeit beliebt ist und auch in der Heilkunde geschätzt wurde.

«Der Mai erfreut das Herz – und der Maiwein erst recht» schrieb der Botaniker Hieronymus Bock im 16. Jahrhundert. Waldmeister oder Duftlabkraut (*Galium*

*odoratum*) aus der Familie der Rötegewächse wächst in schattigen Laubwäldern, oft in dichten Teppichen. Zu erkennen ist er an seinem dünnen, vierkantigen Stängel und den spitz zulaufenden, dunkelgrünen Blättern, die quirlig angeordnet sind und ein bisschen wie übereinander stehende Sonnenschirmchen aussehen. Die vier weißen Blütenblätt-

chen erinnerten den Schweizer «Kräuterpfarrer» Johannes Künzle an das eidgenössische Kreuz.



Ähnlichkeit mit dem Schweizerkreuz? Die zarten Sternchen der Waldmeisterblüten.

Den lieblichen Duft verdankt das «Maichrut» einer Substanz namens Cumarin. Die lebenden Pflanzenzellen enthalten eine Vorstufe dieses Stoffes. Werden die Zellen verletzt, zum Beispiel beim Zerreißen eines Blattes, oder welkt die Pflanze, setzen Enzyme das aromatische Cumarin frei, das nicht nur für das typische Waldmeisteraroma, sondern genauso für den angenehmen Geruch von Heu verantwortlich ist.

Waldmeister ist ein wenig in Vergessenheit, aber auch in Verruf geraten, was ebenfalls mit dem Cumarin zu tun hat (siehe Kasten S. 27). In Tierversuchen führte es bei Ratten – aber z. B. nicht bei Mäusen – zu Leberschäden, und man vermutete auch eine krebsfördernde Wirkung. Spätere Untersuchungen widerlegten diese Annahmen jedoch. Die in einer Maibowle enthaltene Menge an Cumarin ist in jedem Falle zu gering, um krebsgefährlich zu sein. Die leberschädigende Wirkung ist beim Menschen vermutlich auch nicht gegeben, wenn man nicht täglich grössere Mengen Cumarin

zu sich nimmt. Die blutgerinnungshemmende Wirkung synthetischer Cumarin-abkömmlingewird medizinisch in der Therapie und zur Vorbeugung von Thrombosen, Lungenembolien und bei Vorhofflimmern des Herzens eingesetzt. In alten Kräuterbüchern wurde das «Sternleberkraut» in Wein sogar zur Stärkung von Leber und Herz empfohlen. Die Volksmedizin setzte Waldmeister, vor allem als Tee, gegen Ödeme, Krampfadern und Venenentzündung sowie bei Schlaflosigkeit ein. Interessant ist auch: Cumarin hat eine krampflösende und leicht schmerzstillende Wirkung, daher kann es in geringer Dosierung bei Kopfschmerzen und Migräne helfen. Zuviel davon hat jedoch den gegenteiligen Effekt: in hoher Dosis löst es Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit aus. Nicht jeder Kater nach dem Genuss von (zuviel) Waldmeisterbowle ist also auf den Alkohol alleine zurückzuführen.

### Schütte perlenden Wein auf das Waldmeisterlein .

Wandalbert von Prüm

Benediktinermönche kultivierten Waldmeister seit dem 9. Jahrhundert. Er diente zur Parfümierung der Wäsche und wurde in Kräuterkissen gelegt. Auch heute noch wird er gerne in Kleiderschränke gehängt, um gefräßige Motten zu vertreiben. Die Mönche entdeckten aber auch die Wirkung des Maiweins. Die früheste Erwähnung findet sich 854 in den Schriften des Wandalbertus aus dem Kloster Prüm in der Eifel, der später auch auf der Insel Reichenau wirkte. Der Dichter Heinrich Seidel schrieb das Maiweinlied: «Es füllt die Luft Waldmeisterduft, gewürzig und bescheiden.» Sein Zeitgenosse Wilhelm Busch war ebenfalls ein Freund des Maiweins. Als frischgebackener Kunststudent in Düsseldorf kam er gerade rechtzeitig zu einem der damals

häufigen und oftmals weithin berühmten Frühlingsfeste und schrieb nach Hause: «Ich war sehr begeistert davon und von dem Maiwein auch.»

Möchte man das begeisternde Getränk selbst herstellen, sollte man noch nicht blühenden, aber bereits angewelkten oder getrockneten Waldmeister verwenden. Im klassischen Rezept wird Weisswein und Sekt mit dem Maikraut aromatisiert. Man braucht nicht mehr als drei Gramm Waldmeister auf einen Liter Flüssigkeit, ein bis zwei kleine Sträuschen –

die man im Mai oft auch auf dem Markt kaufen kann – reichen also völlig aus. Man bindet die Pflänzchen an den Stielen zusammen und lässt sie eine halbe Stunde im Bowlegefäß ziehen, wobei nur die Blätter mit der Flüssigkeit in Berührung kommen sollen, nicht die Stiele, die Bitterstoffe enthalten. Für eine erfrischende Waldmeisterbowle ohne Alkohol lässt man ihn zum Beispiel in Apfelsaft ziehen und giesst mit Mineralwasser und Zitronensaft auf. Mässig genossen, ist diese Variante dann sicherlich kopfwehfrei. • CR

## Cumarin – gefährlich oder nicht?

Cumarin ist ein natürlich vorkommender Pflanzenstoff, der in Gräsern, Liebstöckel, Steinklee, Pastinaken und Datteln enthalten ist. Mittlerweile sind etwa 500 verschiedene Cumarine bekannt.

Verwandte Stoffe kommen z. B. auch in Kamillenblüten, der Ringelblume und der Rosskastanienrinde (Aesculin) vor. Bei den Bärenklau-Arten sind Furocumarine dafür verantwortlich, dass bei Hautkontakt mit den Pflanzen und in Verbindung mit Sonnenlicht Entzündungen und Sonnenbrand vorkommen können. Diese Fotosensibilisierung durch Furocumarine wird medizinisch wiederum zur Behandlung von Psoriasis (Schuppenflechte) genutzt. Hydroxycumarine oder synthetische Cumarin-Derivate werden in der Medizin als gerinnungshemmende Medikamente eingesetzt. Ebenfalls mit dem Cumarin verwandt sind die gefährlichen Aflatoxine, die von bestimmten Schimmelpilzen auf stärke- und fetthaltigen Lebensmitteln, wie z.B. Nüssen, Brot und Mais gebildet werden und krebserregend sind.

Cumarin ist in hoher Dosis giftig und wird häufig als leberschädigend bezeichnet. Eine toxische Wirkung trat in Tierversuchen allerdings nur bei übermäßig hoher Dosierung auf.

Der Mensch reagiert offenbar weniger empfindlich auf Cumarin als etwa Ratten: Menschliche Leberzellkulturen überstanden noch die 300-fache Dosis schadlos, die bei Rattenlebern zellgiftig wirkte.

Cumarin stand früher auch im Verdacht, krebserregend zu wirken. Von dieser Ansicht ist man heute weitgehend wieder abgekommen und hält es in kleinen Mengen nicht für kanzerogen.

Trotz der inzwischen veränderten Erkenntnisse wird der kommerzielle Einsatz von Cumarin von der EU reglementiert: Für Lebensmittel wurde eine Höchstmenge von zwei Gramm Cumarin pro Kilogramm gesetzlich vorgeschrieben. Davon ausgenommen sind Bonbons und alkoholische Getränke mit einer Obergrenze von 10 und Kaugummis mit 50 Milligramm Cumarin pro Kilogramm. Außerdem wurde von den zuständigen Behörden – unter Anwendung sehr grosser Sicherheitsfaktoren – ein «tolerierbarer täglicher Aufnahmewert» (TDI) von bis zu 0,1 mg Cumarin je kg Körpergewicht festgelegt. Ein 60 Kilogramm schwerer Mensch dürfte dann pro Tag 6 Milligramm Cumarin zu sich nehmen. Man darf den Mai also wieder beruhigt mit Waldmeisterbowle feiern.

