



**NATURPARK**  
SAUERLAND ROTHARGEIRGE

# Waldmeister (Galium odoratum)



## DUFT

*Ein wohlriechender Duft umgibt unsere heimischen Wälder. Die Blätter der duftenden Pflanzen wiegen sich sanft im Wind, Sonnenstrahlen fallen durch das dichte Blätterdach und erhellen den Schatten.*



© VDN-Fotoportal/Brezina Peter

## KRAUTIG

Diese kleine krautige Pflanze wird höchstens so hoch wie ein großes Lineal, hat kleine weiße Blüten und unscheinbare kugelförmige Früchte. Im Herbst verliert der Waldmeister seine schönen, grünen Blätter.

## BUCHENWÄLDER

Der Waldmeister ist eine Schattenpflanze und kommt vor allem auf lockeren, nährstoff- und humusreichen Böden der Buchenwälder vor. Aber auch in Eichen- und Hainbuchenwäldern des Naturparks ist der Waldmeister zu finden. Schaut doch mal bei einer Wanderung in den Naturschätzen Hunau, Glockengrund, Siebenbuchen, Felsenmeer Hemer, Schanze, Breiter Hagen oder Rosenberg!

## UNGEFÄHRDET

Der Waldmeister gilt in Deutschland als ungefährdet.

## SÜSSSPEISEN

Waldmeister duftet herrlich und wird unter anderem als Aroma für Süßspeisen wie Wackelpudding und Eis sowie für Getränke verwendet. Er eignet sich aber auch als Gewürz in der Küche. In der Pflanzenheilkunde gilt Waldmeister außerdem als gefäßerweiternd, entzündungshemmend und krampflösend.

Wer Waldmeister zum Verzehr ernten möchte, der muss ihn vor der Blüte sammeln, denn ansonsten steigt der Cumarin in der Pflanze an und dieser ist in hohen Dosen giftig.



[www.npsr.de](http://www.npsr.de)

 [naturpark.sauerland.rothaargebirge](https://www.facebook.com/naturpark.sauerland.rothaargebirge)

 [naturparks](https://www.instagram.com/naturparks)



Ministerium für Umwelt,  
Naturschutz und Verkehr  
des Landes Nordrhein-Westfalen

