



## Labkräuter (*Galium*)



Es gibt das Klettenlabkraut mit grün-weißen Blütendolden, das „Echte Labkraut“ trägt goldgelbe Blüten und das „Weiße Labkraut“ hat gelblich-weiße, zarte Blümchen, ähnlich dem Schleierkraut.

Alle drei Sorten haben einen honigartigen, herben Duft und bestimmen oftmals das Bild der Naturwiesen.

Die beiden bekanntesten Labkräuter sind das **Klettenlabkraut** und das **Echte Labkraut**. Der Name Labkraut geht vermutlich zurück auf das Labferment, welches früher zur Käseherstellung verwendet wurde. Die Labkräuter breiten sich auf Äckern, Wiesen und an den Zäunen aus und gelten als eines der zähesten Unkrautarten.

### **Klettenlabkraut** (*Galium aparine* L.)

Die Pflanze wird 60 bis 150 cm hoch und ist ein typischer „Klimmer“, worunter wir eine Pflanze ohne Ranken verstehen, die sich nur mit Hilfe der waagrecht abstehenden Ästchen und ihrer nach rückwärts gerichteten Stachelchen überall leicht anhaftet und so hinaufklimmt. Dadurch erweckt es auch den Eindruck der Klebrigkeit. Aus den Blüten entstehen die Kletten, die an Kleidern und

Tierfell haften, um von Mensch und Tier verbreitet zu werden.

Der Stängel ist vierkantig, kahl, nur an den Gelenken verdickt und steifhaarig. Das Klettenlabkraut kennen die meisten nur daher, dass sich die kleinen Kletten beim Spaziergehen an ihrer Kleidung festsetzen.

Labkraut wird gerne vom Weidevieh angenommen. Von der bäuerlichen Bevölkerung Irlands werden noch heute die Früchte als Kaffee-Ersatz angewendet.

Nähere Informationen auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=fVIsa2dKRnU>

<https://www.youtube.com/watch?v=RyUQGj0edKI>



### **Heil- und Wirkstoffe:**

Gerbstoffe, etwas ätherisches Öl, Flavonoide, Glykoside

### **Anwendung**

Es reinigt Niere, Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz von toxischen Stoffen. Die Lymphdrüsen werden mit Hilfe von Labkraut entgiftet.

Aus der Volksheilkunde ist überliefert, daß Labkraut auch bei Epilepsie, Nervenleiden, Urinverhalten und Steinbeschwerden beste Ergebnisse erzielte. Aber auch auf die Schilddrüse hat das Labkraut eine gute Wirkung.

In der Volksheilkunde wird das Labkraut sehr gerne zur Bekämpfung aller Hautschäden, wie Flechten, Ekzeme, Hautunreinigkeiten und gegen den Hautkrebs angewendet. Hier wirkt besonders der frisch ausgepresste Saft. Für die Herstellung des frischen Labkrautsaftes wird dieses gewaschen und noch nass in die Saftzentrifuge gegeben und ausgepresst. Man sollte den Saft 3-mal täglich auf die erkrankte Hautstelle aufbringen und eintrocknen lassen. Vor dem erneuten Beträufeln reinige man die erkrankte Hautstelle mit einem in Weingeist getauchten Lappen. Dieser muß nach Gebrauch verbrannt werden.

### **Labkrauttee**

Für einen Tee nimmt man 1 gehäuften Teelöffel Labkraut und lässt diesen in ¼ Liter kochendem Wasser aufbrühen und etwa 15 Minuten zugedeckt ziehen.

Der Tee ist ein vortreffliches Heilmittel bei allen Zungenentzündungen, ja sogar bei Zungenkrebs. Den Tee sollte man lange Zeit im Munde behalten und dann ausspülen.

Innerlich angewendet reinigt Labkrauttee die Nieren, die Bauchspeicheldrüse, die Leber und die Milz von infektiösen Krankheitskeimen und toxischen Stoffen. Selbst bei Blasenentzündung, Blasensteinen und Lymphdrüsenstörungen kann man diesen Tee zur Heilung einsetzen. Auch bei Mandelentzündungen wird er zum Gurgeln genutzt und wirkt sehr gut desinfizierend. Die beste Wirkung des Labkrauttees erzielt man mit frisch geernteten Pflanzen.

Frisch aufgebühter Tee, abgekühlt, lässt sich auch für die schnelle Heilung bei Schürfwunden und leichten Verbrennungen einsetzen.

Wer sich aber nicht mit dem Ernten des Labkrauts vertraut machen möchte, aber auf dieses altbewährte Hausmittel nicht verzichten mag, hat natürlich die Möglichkeit, fertigen Labkrauttee in jeder gut sortierten Apotheke zu kaufen.



**Schuppenflechte-Salbe.** Dazu die ganze Pflanze in Öl sieden, das Öl durch ein feines Haarsieb geben und es mit 13 % Bienenwachs eindicken, so daß eine feste Salbe entsteht.

## Echte Labkraut (*Galium verum*),



Das Echte Labkraut auch Gelbes Waldstroh, Liebfrauenbettstroh, Liebkraut, Gliedkraut, Gelb-Labkraut genannt, Es erreicht Wuchshöhen von meist 20 bis 70 Zentimeter, selten bis zu 1 Meter. Die relativ kleinen, gold- bis zitronengelben, in rispigen Blütenständen angeordneten, Blüten riechen intensiv nach Honig.

Das Echte Labkraut ist die Futterpflanze der Raupen und der Bienen. Das gelb blühende echte Labkraut (*Galium verum*) hat im Gegensatz zum Klettenlabkraut umgerollte Blätter.

Wie andere *Galium*-Arten enthält das Echte Labkraut das Labferment, das bei der Käseherstellung genutzt wird. Heute hat man allerdings andere Quellen für das Labferment. Doch für die Herstellung von englischem Chesterkäse wird das Kraut noch heute genutzt. Die Farbstoffe der Blüten geben dem Chesterkäse



seine gelblich-orange Farbe und sind verantwortlich für den besonderen Geschmack.

In Schottland wird das Echte Labkraut noch heute als Färbemittel verwendet; die Wurzeln färben rot, die Blüten gelb. Die blühende Pflanze ist auch zum Aromatisieren und Gelbfärben von Getränken geeignet.

Das Echte Labkraut wird als Zierpflanze verwendet und ist beispielsweise für Wildpflanzengärten sehr zu empfehlen.

Das Wahre Labkraut war bei den alten Germanen der Göttin Freya, als der Göttin der Fruchtbarkeit geweiht.

Es war ein Frauenkraut, das neben einer guten Geburt auch für eine feurige, verbundene Liebe sorgen sollte. Zu Maria Himmelfahrt am 15. August kommt es mit in den Werzwich (Würzstrauß).

Der Name „Unser „lieben Frauen Bettstroh“, „Liebfrauenstroh“ usw., rührt daher, da in der alten Volkskunde die Pflanze als eine erdstrahlenabwehrende Pflanze gilt. Man gibt noch heute am Lande den vor der Entbindung stehenden Frauen das Kraut unter das Leintuch als strahlenabwehrendes Bettstroh. Die moderne Erdstrahlenforschung hat die erdstrahlenabwehrende Kraft dieser Heilpflanze bestätigt.



Signaturmäßig gesehen ist das Echte Labkraut mit seinen leuchtenden Blüten eine Sonnenpflanze, doch der süße Duft zeigt Venusprinzipien. Die Venus regiert die Nieren. Der Kräuterpfarrer Künzle war ein großer Anhänger dieser Heilpflanze und meinte, dass sie ein Mittel gegen Nierenleiden aller Art sei. Vor allem aber war das Labkraut auf Grund seiner harntreibenden und damit auch stoffwechsellanregenden Wirkung als Heilmittel für Hautprobleme geschätzt.<sup>1)</sup>

Noch besser wirkt es, mischt man Labkraut mit Goldrute und Taubnessel zu gleichen Teilen. Nierenkranke sollten diesen Tee schluckweise trinken. In alten Zeiten war Labkraut auch als Wundkraut sehr geschätzt, bei Gebärmutterbeschwerden und bei krampfartigen Zuständen.<sup>2)</sup>

**Inhaltsstoffe:** Echtes Labkraut enthält Labenzym, Glykosid, Saponine, Rubichlorsäure, Zitronensäure, Galitansäure, Alizarinthyphus, Asperulosid, Spurenelemente.

**Heilwirkung:** Das Echte Labkraut kann wie das Kletten-Labkraut verwendet werden. Die Heilwirkung ist kräftiger. Echtes Labkraut wirkt harntreibend und hilft bei entzündlichen Erkrankungen (wie Zungenentzündung, Magenentzündung, Darmentzündung), Nervosität und Depression, Nierenleiden, Gallen- und Nierensteinleiden. Feuchte Wickel können gegen schwer heilende Wunden helfen.

Labkraut beruhigt Krämpfe, regt die Harnausscheidung und das Schwitzen an. Es ist recht erfolgreich bei Nervenerkrankungen, Epilepsie und Nervosität.

**Tee** aus Labkraut kocht man auch bei Verdauungsstörungen, Blasen- und Nierenentzündung, Wassersucht, Frauenkrankheiten, Milz- und Bauchspeicheldrüsenkrankungen. Bei geschwollenen Lymphdrüsen helfen Umschläge mit warmem Tee. Auch bei Hauterkrankungen kann man ihn versuchen: frisch gepressten Saft auf die erkrankte Haut tropfen und warten, dass er trocknet.

**Labkrautsalbe:** Den Saft der frischen Pflanze mit frischem Schmalz vermischen und auf Hautausschläge, Flechten, eitrige Geschwüre auftragen. Die Salbe alle drei Stunden neu auftragen. Die Tücher verbrennen, weil man immer frische nehmen muss.

Die Blütezeit reicht von Mai bis September

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

- 1) Kräutelixiere, Die selbstgemachte Hausapotheke, Miriam Wiegele
  - 2) Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag
- Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos Verlag  
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag  
Lexikon der Heilpflanzen, L. Thurzova, Lingen Verlag Köln  
<http://www.kraeuter-welt.de/tee/kraeutertee/labkrauttee.html>  
<http://www.therapeuten-netz.com/das-labkraut-galium/>  
<http://www.heilkraeuter-infos.de/heilkraeuter/labkraut/>  
<http://www.heilpflanzenliebe.de/heilpflanzen-unserer-umgebung/das-labkraut/>