

## **Klettenlabkraut**

Klettenlabkraut ist eine vielseitige Heilpflanze, die innerlich und äußerlich angewendet zur Reinigung des gesamten Organismus beiträgt. Bei innerlicher Anwendung regt es die Lymphgefäße an und fördert den Abtransport von Schlacken. Dank seines milden Geschmacks und eines rasanten Wachstums lässt sich das Kraut auf vielfältige Weise und auch in größeren Mengen in der Küche verwenden.



Erntemonate ganzjährig

Verwendbare

Pflanzenteile Blätter, Blüten, Samen, Triebe

Giftigkeit ungiftig

Besondere

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Cumarine, Gerbsäure, Gerbstoffe, Glykoside, Kieselsäure, Saponine

Eigenschaften: antibakteriell, entgiftend, fiebersenkend, harntreibend

Hilft bei: Blasenentzündungen, Harnwegsentzündungen, Hautprobleme, Nierenprobleme, Pickel

## **Anwendungen**

Klettenlabkraut wird wegen seiner Stängel und Früchte, welche gern an der Kleidung oder im Tierfell kleben bleiben, auch Klebkraut genannt und eignet sich eher nicht für den unverarbeiteten Verzehr. Seine Verwendung als Heilkraut folgt einer langen Tradition. Schon Dioskurides wendete es im ersten Jahrhundert bei Müdigkeit und Erschöpfung an. Plinius setzte es bei Schlangenbissen, zum Blutstillen und bei Ohrenschmerzen ein. Heutzutage kommt Klettenlabkraut vor allem bei Harnwegsinfekten und Hautleiden zum Einsatz.

### In der Ernährung

Die jungen, noch weichen Triebe werden in Dampf gegart oder gedünstet. Sie eignen sich auch hervorragend für Füllungen, in Suppen, Aufläufen, Gemüsetarte oder auch als ausgebackene Wildgemüsebeilage.

Für den rohen Verzehr sind die Blüten und Blätter des Klettenlabkrauts eine gute Zutat in grünen Smoothies. Zum Entsaften eignen sie sich auch sehr gut. Der gewonnene Saft wird für erfrischende Getränke verwendet und dient als Grundlage für Suppen. Die Blüten können als essbare Dekoration verwendet werden und aus den gerösteten Samenkugeln wird ein Kaffeersatz hergestellt.

## Heilende Anwendungen

Da die Heilkraft des frischen Labkrauts am höchsten ist, sollte es möglichst frisch verwendet werden. Seine Heilwirkung entfaltet es am besten in einem Teeaufguss oder im frisch gepressten Saft.

### **Tee**

Tee mit Klettenlabkraut regt das Lymphgefäßsystem an und stimuliert unser Immunsystem. Aufgrund seiner reinigenden Wirkung für den gesamten Organismus eignet er sich zur Behandlung von Harnwegserkrankungen und zur Unterstützung bei Abnehmkursen.

Zur Herstellung des Tees übergieße zwei Esslöffel des frischen Krauts mit 250 ml kochendem Wasser und lasse den Aufguss zehn Minuten ziehen.

Äußerlich angewendet hilft Klettenlabkraut-Tee bei Psoriasis, Pickeln, Akne und anderen Hauterkrankungen. Es ist sinnvoll, die äußere Behandlung mit einer **inneren** Anwendung zu begleiten. So kann die Einnahme von Klettenlabkraut-Saft zur Blutreinigung beitragen und so die inneren Ursachen beseitigen.

### **Saft**

Allgemein ist die Heilkraft des Saftes stärker als die des Tees. Er soll die Bildung entarteter Zellen hemmen und kann auch unterstützend bei Krebserkrankungen eingenommen werden.

### **Körperpflege**

Äußerlich angewendet eignet sich Klettenlabkraut-Tee zur Straffung der **Haut** und als Gesichtswasser gegen Sommersprossen.

### **Deo**

Für ein Deo mit Klettenlabkraut bereitest du einen starken Aufguss aus vier Teelöffeln frischem Labkraut und 70 ml Wasser zu. Nach dem Abseihen wird der Aufguss mit 30 ml 90-prozentigem Alkohol vermischt und in eine leere Deosprühflasche gegeben. Optional kannst du noch einige Tropfen Aromaöl deiner Wahl hinzufügen. Das Deo ist etwa ein halbes Jahr haltbar.

## Erkennung und Sammeltipps

Klettenlabkraut wird etwas größer als das Echte Labkraut und das Wiesenlabkraut und ist wegen seiner klebrigen Kletthaare leicht von ihnen zu unterscheiden.

- Es wird bis zu 1,50 m hoch.
- Der Stängel ist vierkantig.
- Es stehen jeweils 6-9 lanzettförmige Blätter an einem Quirl.
- Blätter und Stängel sind mit borstigen Kletthaaren überzogen.
- Die Blütenstände bestehen aus vielen kleinen Einzelblüten, die in Trauben zusammenstehen.

## Labkraut

Vom Labkraut gibt es rund 600 verschiedene Arten. Die heimische Heilpflanze kannst du europaweit auf Weideflächen und an Wegrändern finden. Das milde **Wiesenlabkraut** (weiße Blüten) ist um einiges häufiger anzutreffen als **Echtes Labkraut** (gelb blühend). Andere bekannte und verbreitete Labkräuter sind außerdem das **Klettenlabkraut** (weiße Blüten) und der Waldmeister (weiße Blüten).

Erntemonate ganzjährig

Verwendbare

Pflanzenteile Blätter, Blüten, Samen, Triebe

Giftigkeit ungiftig

Besondere

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Cumarine, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Kieselsäure, Spurenelemente,

Eigenschaften: beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend, krampflösend, nervenstärkend

Hilft bei: Durchfall, Ekzemen, Geschwüren, Hautentzündungen, Hautproblemen, hohen Cholesterinwerten, Krebs, Lymphstau, Wunden

**Wiesenlabkraut** bevorzugt nährstoffreichen Lehmboden und ist auf fetten Wiesen, an Wegrändern, in lichten Wäldern und Gärten beheimatet.

- Es wird bis zu einem Meter hoch
- Der Stängel ist kahl und vierkantig
- Er ist mit vielen Blattquirlen versehen
- Die Blattquirle haben meist acht lanzettliche Einzelblättchen
- Die Blättchen sind nur 0,5-2 cm groß
- Die traubenartigen Blütenstände bestehen aus vielen kleinen, **weißen** Einzelblüten



Das **Echte Labkraut** wird bis zu einem Meter hoch und wächst auf Wiesen, an Wegrändern und auch auf sandigen Dünen oder am Ufer.

- Die Blätter sind nadelförmig und rund um den Stiel angeordnet
- Sie sind 1-2 cm lang
- Der Stiel ist kantig und fest
- Die **gelben** Blüten stehen in rispigen Blütenständen und die einzelnen Blüten sind nur wenige Millimeter groß



Labkraut ist für viele Insekten eine wichtige Futterpflanze.

## Anwendungen

Labkräuter wurden, wie andere Kräuter auch, in vorchristlichen Zeiten häufig als Zutat zum Bierbrauen für Heilbiere verwendet. Wiesenlabkraut wurde aufgrund seiner harntreibenden Wirkung mit ins Bier gegeben.

Als **Heilkraut ist das Echte Labkraut** bekannter, als das Wiesenlabkraut. Letzteres wird meistens als mildes Salatkraut verwendet. Dazu eignet es sich auch wunderbar, da es fast das ganze Jahr über auf Wiesen und in Gärten zu finden ist. Schon ein geschütztes Plätzchen unter einem Baum reicht aus, damit Wiesenlabkraut auch im Schnee noch frische Triebe hervorbringt.

Dem echten Labkraut wird eine Ausgleichende Wirkung auf die Schilddrüsenhormone zugeschrieben, es stärkt das Immunsystem und regt die Lymphe an!

## In der Ernährung

**Wiesenlabkraut** ist recht verbreitet und eignet sich wegen des milden Geschmacks prima als Salatgrundlage. Die **frischen**

**Spitzen** können auch für grüne Smoothies genutzt, als Spinat gekocht oder in Suppen gegeben werden.

Verwendet wird der ganze obere Teil des Krautes mit Blüte und Stielen, solange er weich ist.

Labkräuter haben eine gerinnende Wirkung und können somit zur Milchgerinnung benutzt werden.

Als Keimsaat für den Winter eignen sich die winzigen **Samen** des Wiesenlabkrauts. Sie sind im August und September zu finden und werden geröstet und gemahlen auch als Kaffeeersatz verwendet.

Aus den **Blüten** des Wiesenlabkrauts kann ein Blütenwasser hergestellt werden, indem die Blüten für eine halbe Stunde in Wasser gekocht und anschließend abgeseiht werden. Das Blütenwasser wird frisch pur oder mit Saft gemischt getrunken oder durch Zugabe von

Geliermittel oder Zucker zu Gelee, Sirup und zu Desserts weiterverarbeitet. Genauso eignen sich die Blüten als essbare Dekoration.

### Heilende Anwendungen

#### **Tee**

Bei leichten **Depressionen**, Unruhezuständen, **Durchfall**, Magen-Darm-**Koliken** und hohen **Cholesterinwerten** kann ein Tee mit Wiesenlabkraut eine Heilung sanft unterstützen. Auch zur **Nervenstärkung** kann ein Wiesenlabkrauttee beitragen. Bei Erkrankungen der Niere und Blase wird die **harntreibende** Wirkung genutzt.

Der Tee wird mit zwei Teelöffeln des frischen oder getrockneten Krauts mit 250 ml kochendem Wasser zubereitet.

In dem Tee getränkte Umschläge können **äußerlich** bei Wunden, Geschwüren und Ausschlägen Linderung verschaffen.

#### **Tinktur**

Genauso wie aus dem echten Labkraut kannst du auch aus dem Wiesenlabkraut eine **immunstärkende** Tinktur herstellen.

#### Zubereitung:

Dazu ein Schraubglas mit Labkraut füllen, mit 60-prozentigem Alkohol auffüllen, für sechs Wochen an einem sonnigen Ort unter gelegentlichem Schütteln stehen lassen, abseihen und in eine dunkle Tropfflasche geben.

#### **Frischer Presssaft**

Zur Unterstützung bei einer **Krebstherapie** kann frischer Pflanzensaft des Wiesenlabkrauts getrunken werden. Äußerlich eignet er sich bei **Ekzemen** und zum Stillen von **Blutungen**.

#### **Andere Anwendungen**

Die Wurzel des echten Labkrauts wird als Färbemittel genutzt. Sie färbt **rot** und die Blüten **gelb**. In Schottland wird noch heute mit Labkraut Wolle und Seide gefärbt.

## Waldmeister

Er ist ein sanftes Heilkraut, das anregend und ausgleichend wirkt. Es ist häufig wild zu finden. Seine Blätter fühlen sich kantiger und rauer an, als beim Labkraut. Die Blüten sind größer und wachsen beim Waldmeister an Stengeln und nicht in Rispenform. Außerdem bildet der Waldmeister keine Verzweigungen am Stengel aus, seine Blätter stehen außerdem enger beieinander, haften nicht auf der Haut und insgesamt wird der Waldmeister nicht so hoch!



Erntemonate März bis Juli

Verwendbare  
Pflanzenteile Blätter, Blüten, , Triebe

Giftigkeit schwach giftig bei übermäßigem Verzehr

Besondere

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Cumarine, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside,

Eigenschaften: beruhigend, entspannend, entgiftend, entzündungshemmend, herzstärkend  
krampflösend, nervenstärkend, schmerzstillend

Hilft bei: Brandwunden, Erkrankungen der Galle, Herzklopfen, Kopfschmerzen,  
Leberschwäche, Magenkrämpfe, Migräne, Schlafstörungen,

## Anwendungen

Früher wurde Waldmeister auch Waldmutterkraut genannt, da er zu den Bettstrohkrautern gehört, welche den Gebärenden zur Erleichterung der Geburt ins Bett gelegt wurde.

### In der Ernährung

Das Kraut wird vor der Blüte gesammelt. Damit es sein typisches Aroma entfaltet, lässt man es leicht **anwelken** oder trocknet es.

Um das Aroma auf Speisen zu übertragen, wird das angewelkt Kraut für 6-12 Stunden in Milch, Saft, Wasser oder Wein ziehen gelassen und dann herausgenommen. Die Flüssigkeit kann anschließend zu beliebigen Süßspeisen weiterverarbeitet werden. Diese Vorgangsweise eignet sich wunderbar für Süßspeisen, wie Puddings, Götterspeise, Eis, Bowle, Limonade etc.

### Heilende Anwendungen

Als Zugabe in Hausteemischungen oder gemischten Heiltees ist Waldmeister sehr geeignet. Insbesondere für Teemischungen gegen Leberleiden, bei Gallenbeschwerden oder bei Schlafproblemen ist er hilfreich.

Er lindert Migräne, Kopfschmerzen, Angst, Herzklopfen, Magen-Darm-Krämpfe und wirkt außerdem entzündungshemmend, gefäßerweiternd, beruhigend, nervenstärkend und herzstärkend.

### **Tee**

1 TL des blühenden getrockneten Krauts wird mit

200 ml kaltem Wasser über Nacht angesetzt.

Am nächsten Morgen abseihen und nach Wunsch leicht erwärmen. Davon werden maximal zwei Tassen pro Tag getrunken.

Hinweis: Äußerlich kann der Tee angewendet werden, um die Heilung von Brandwunden zu unterstützen.

### **Reichhaltige Nachtcreme**

Seine nervenberuhigende und schlaffördernde Wirkung basiert durch die Entfaltung der ätherischen Öle, die beim Kontakt mit der warmen Haut freigesetzt werden. Seine abschwellende und wundheilende Wirkung begünstigt einen frischen Teint.

Bei der Herstellung ist auf Sauberkeit, keimfreie Arbeitsgeräte, naturbelassene Rohstoffe und eine gute Vorbereitung, sowie zügiges Arbeiten zu achten.

#### Du benötigst:

50 ml geruchsneutrales Öl (um den Waldmeistergeruch nicht zu überdecken)

5 g Bienenwachs

10 g Lanolin

5 g Kakaobutter

50 ml starken Waldmeister-Tee

#### Stelle folgende Utensilien bereit:

- 70 %igen Alkohol zum Desinfizieren
- Rührschüssel aus leeres sauberes Marmeladenglas
- einen langen Eislöffel oder Rührstab aus Glas
- leere saubere
- Salbentiegel
- Rührbesen oder Stabmixer

- Spatel oder Löffel zum Abfüllen

*Wasserphase:*

1 TL getrockneten Waldmeister mit  
100 ml kaltem Wasser aufgießen.

Erhitzen und 2 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Topf vom Herd nehmen und zugedeckt noch 10 Minuten ziehen lassen.

Abseihen, 50 ml abmessen und auf 40 Grad abkühlen lassen.

*Fettphase:*

Bienenwachs zusammen mit Öl und Lanolin im Wasserbad schmelzen und vom Herd nehmen.

Kakaobutter dazugeben und rühren bis es geschmolzen ist.

Auf 40 Grad abkühlen lassen.

*Verbinden von Wasser- und Fettphase:*

Beide Phasen müssen dieselbe Temperatur haben (ca. 40 Grad).

Die Wasserphase tropfenweise und unter ständigem, intensivem Rühren zur Fettphase geben. Am besten eignet sich ein Stabmixer. Solange weiterrühren, bis eine homogene Creme entstanden ist.

Mit einer Spatel/Löffel die Creme in kleine Töpfchen füllen.

Beschriften.

Nach dem Erkalten am besten im Kühlschrank aufbewahren.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*