



Kletten-Labkraut

leckerer Vitaminspender im Frühling mit außerordentlicher Heilkraft

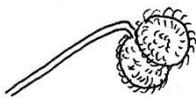
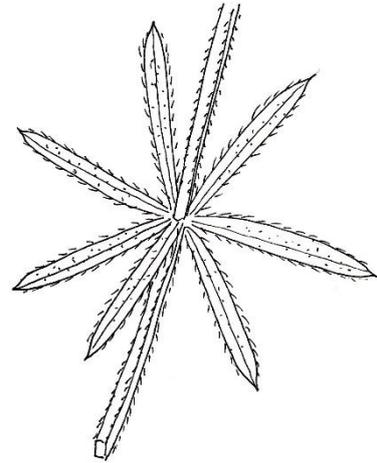
Liebe Krahea-Gemeinschaft!

Saftig, frisch und lecker schaut mich seit Tagen das Kletten-Labkraut an. Es will von mir gesammelt werden. Wie liebe ich dieses zart schmeckende Kraut. Ihr mögt Euch wundern, dass ich es essen will, denn es klebt doch so an allem fest.

In „Grünen Wasser“ und Smoothies püriert schenkt uns das Kletten-Labkraut geballte Grünkraft. Es reinigt und stärkt uns. Gerade das brauchen wir jetzt nach dem langen Winter. Probiert es einmal aus. Rezepte habe ich Euch unten angehängt.

Doch zunächst möchte ich Euch gerne etwas näher mit diesem klebrigen Kraut bekannt machen, das so viele Menschen im Garten haben, doch einfach nur für ein „Unkraut“ halten. Kletten-Labkraut schmeckt nicht nur gut, sondern ist eine Pflanze außerordentlicher Heilkraft. Es ist kein Zufall, wenn es sich in Eurem Garten oder Eurer Nähe angesiedelt hat. Es möchte Euch helfen, gesund zu bleiben oder zu gesund zu werden.

Die Stängel des Kletten-Labkrautes sind so schwach und schlaff, dass sie sich nur mit Hilfe von rückwärts gerichteten Stacheln an Zäunen, Zweigen und Gebüsch anhängeln können. Diese Häkchen sind jedoch äußerst effektiv, fühlen sich geradezu klebrig an und bleiben sogar an der nackten Haut hängen. Auch die Früchte, die auch Kletten genannt werden, sind dicht mit Häkchen besetzt. So findet man sie nicht nur in den Hundehaaren („Hundeklette“), sondern auch an der Kleidung und an den Socken. Was für eine pfiffige Erfindung, um sich an die Haare vorbeistreifender Tiere zu haften und sich auszubreiten. „*Aparine*“ heißt sie deshalb, die „Anhängliche“. Wenn wir am Kletten-Labkraut entlang streifen, bleiben ganze Pflanzenteile an unserem Pullover hängen und wir müssen regelrecht zupfen, um sie wieder los zu werden. Und dann bleiben sie auch noch an unseren Händen hängen. Wäre das Labkraut nicht so zerbrechlich, so könnten wir es als Klettverschluss verwenden. Dieses Klebkraut, wie es auch genannt wird, ist ein wahrer Meister darin, sich mit seinen Widerhaken anzukleben. Wer weiß, vielleicht dienten sie tatsächlich als Vorbild für den Klettverschluss?



Noch hartnäckiger sind die kugeligen, kleinen Samen, die sich tief in unsere Wollsocken graben, so dass wir sie kaum herausbekommen, ohne ganze Wollflocken mit herauszureißen. Was sich die Pflanzen alles so „ausdenken“, um ihre Samen möglichst weit zu verbreiten. Ob das Kletten-Labkraut bei seiner Erfindung wohl ahnte, dass wir mit Hilfe von Schiffen und Flugzeugen die Samen an unseren Socken in die ganze Welt hinaustragen? Auf jeden Fall war diese Erfindung genial und trägt zur weltweiten Verbreitung bei.

Die Blüten sind sehr klein und unscheinbar, weiß und aus vier Blütenblättern zusammengesetzt. Sie stehen nur zu wenigen in den Blattachseln. Die Blätter stehen sternförmig zu 6 bis 8 in Wirteln beisammen. Auch sie sind mit den rückwärts gerichteten Stacheln besetzt.



Sowohl der deutsche Name „Labkraut“ als auch der wissenschaftliche „*Galium*“ geben uns einen Hinweis darauf, wofür dieses Wildkraut seit langer Zeit genutzt wurde. In Labkraut ist das Wort „Lab“ enthalten, mit dem ein eiweißspaltendes Enzym aus dem Labmagen saugender Kälber bezeichnet wird. Dieses Labferment wird verwendet, um Milch zum Gerinnen zu bringen, damit Käse daraus hergestellt werden kann. Das Labkraut enthält ebenfalls ein solches Enzym. Auch der wissenschaftliche Name „*Galium*“ weist in diese Richtung, denn „*gala*“ ist griechisch und bedeutet Milch. Es ist bekannt, dass griechische Hirten sich aus den hakigen, weichen Stängeln eine Art Sieb formten, durch das die Milch gegossen wurde, um ihr Gerinnen zu fördern. Dieses Labkrautsieb musste jedesmal frisch hergestellt werden, da das Labferment nur im frischen Kraut wirksam ist. Durch das Brechen der Stängel beim Formen des Siebes wird das Labferment frei und vermischt sich mit der durchgeseibten Milch. Wie Käse mit Labkraut hergestellt werden kann, habe ich ausführlich in meinem E-Book „Alte vergessene Heilpflanzen – Labkraut“ beschrieben (Bezugsquelle siehe unten).

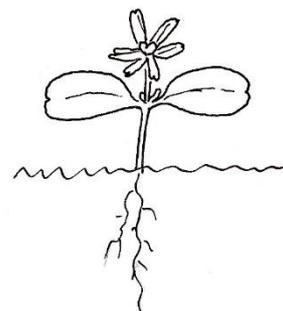
Labkraut gehört zur Familie der Rötengewächse. Diese Familie heißt so, weil die Pflanzen in dieser Familie einen roten Farbstoff enthalten. Diesen nutzte man zum Färben. Besonders bekannt aus dieser Familie ist die Krappwurzel. Sie war als Färbepflanze sehr begehrt, da sie

einen leuchtend roten Farbton abgibt und rote Pflanzenfarbstoffe ja sehr selten vorkommen. Zudem ist dieser rote Farbton äußerst farbecht.



Das Kletten-Labkraut regt die Selbstheilungskräfte an. Das tut es schon, wenn es noch ganz winzig ist. Oft finden wir im zeitigen Frühjahr ganze Teppiche von kleinen Labkraut-Keimlingen im Garten. Herrlich frisch schmecken sie nach jungen Erbsenschoten, und das schon im März. Gerade dann, wenn der Körper etwas geschwächt vom Winter ist und sich nach diesen gesunden Freunden sehnt, die überreich an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien und anderen gesunden Vitalstoffen sind. Die pure Lebensenergie strotzt in diesen winzigen Keimlingen. Wenn ich die Keimlinge im Frühjahr zupfe, kann ich nicht umhin, die ersten gleich in den Mund zu stecken. Den Rest nehme ich mit ins Haus und wasche sie, denn ich verwende sie mit ihrer kleinen Wurzel. Ich streue sie über Salate, über die Gemüsepfanne oder auf das Frischkäsebrod.

So hat das Labkraut schon ganz zeitig im Frühjahr ihre erste heilende Aufgabe vollbracht und unseren Selbstheilungskräften einen kräftigen Schub gegeben. Wenn Ihr Euch nicht ganz sicher sind, ob Ihr wirklich Labkrautkeimlinge vor Euch habt, so wartet einfach ein paar Tage ab. Dann könnt Ihr sehen, wie sich aus den zwei Keimblättern der typische Labkrautquirl hervorschiebt. Auch dann schmecken sie noch lecker, weil ihre Widerhaken noch ganz zart sind.



Das Labkraut hat sich vor allem der Lymphe als Heilpflanze gewidmet. Mit Lymphe bezeichnet man das Wasser im Körper. „*Lympha*“ ist lateinisch und bedeutet „Quellwasser“. Dieses Wasser tritt durch Filtration aus den arteriellen Blutgefäßen in die Zellzwischenräume, umspült alles gründlich und wird über die Lymphbahnen dem venösen Blut zugeführt. Dies wird wiederum durch die Leber und die Nieren gefiltert, von wo aus Stoffe, die der Körper nicht mehr benötigt, hinaus gelangen. Die Lymphflüssigkeit versorgt alle Zellen. Sie enthält viele Lymphozyten, die den Körper schützen und reinigen. Der Körper bildet täglich zwei Liter (!) Lymphe, die er dann schließlich ins Venensystem zurückleitet. Da kann man wahrlich von „Quellwasser“ reden! Ihr könnt Euch vorstellen, wie wichtig es für den Körper ist, dieses Wasser sauber zu halten, damit alle Zellen gut ernährt werden.



Das Labkraut unterstützt den Körper in dieser Aufgabe. Das Labkraut putzt unsern Körper, wir könnten seinen widerhakigen Stängel mit einer groben Bürste vergleichen. Ich stelle mir immer vor, wie es mit seinen stacheligen Borstenhaaren wie eine raue Bürste die Zwischenzellräume sauber putzt und auch die Lymphbahnen gründlich schrubbt. Und damit das „Putzwasser“ auch wirklich aus dem Körper gelangt, regt das Labkraut gleichzeitig noch die Nierentätigkeit an. An seinen Widerhaken bleibt wirklich alles hängen, es gibt keinen besseren „Staubwedel“. Da kommen nicht einmal Mikrofasertücher mit.

So kann man sich erklären, dass das Labkraut so erfolgreich in der Krebstherapie eingesetzt wird, vor allem bei Krebsarten, die das Lymphsystem betreffen. Entartete Zellen, die nicht in das Quellwasser des Körpers gehören, werden einfach „angeheftet“ und ausgeleitet. Auch zum Thema Krebs habe ich ausführlich in oben genanntem E-Book geschrieben.

Labkraut-Tee

1 Teel. Labkraut (frisch oder getrocknet) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 5-10 Min. ziehen lassen. Ein- bis dreimal täglich eine Tasse trinken.

Grünes Wasser

Ein paar zarte, junge Kletten-Labkraut-Zweiglein in einem guten Wasser pürieren und dann durch ein grobes Sieb abgießen. Ein- bis dreimal täglich ein Glas dieses Grünen Wassers trinken.

Labkraut-Wasser

2-3 frische Kletten-Labkrauttriebe in eine Kanne geben und mit zwei Liter frischem Wasser (am besten Quellwasser) auffüllen. Über den Tag verteilt trinken.

Labkraut-Bad

Eine Handvoll frisches oder getrocknetes Labkraut mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Die abgeseibte Flüssigkeit dem Badewasser (Badetemperatur max. 38°C) zugeben. Ca. 20 Minuten baden. Nach dem Bad 20 Minuten ruhen.

Labkraut-Öl

Ein Glas zur Hälfte mit getrocknetem Labkraut füllen und mit Olivenöl auffüllen. Drei Wochen lang an einem sonnigen Fenster stehen lassen, ab und zu schütteln, dann absieben.

Labkraut-Salbe

Frisches oder getrocknetes Labkraut klein schneiden, in einen Topf geben und mit einem guten Öl (z. B. Olivenöl) übergießen und etwas erwärmen. Über Nacht stehen lassen. Am anderen Tag noch mal erwärmen und absieben. In 200 ml Öl 30 g Bienenwachs schmelzen (Achtung: Nicht zu heiß werden lassen!). Von der Platte nehmen und in Töpfchen füllen.

Die lymphreinigende Eigenschaft des Labkrautes kommt vor allem Menschen zugute, deren Lymphsystem mit Giften und Abfallprodukten verstopft ist und dadurch Krankheiten entstehen. Das können z. B. Hauterkrankungen sein, wie Ausschläge, Neurodermitis oder Schuppenflechte. Auch Entzündungsstoffe heftet das Labkraut an und unterstützt dadurch alle chronisch-entzündlichen Erkrankungen, wie z. B. Arthritis, chronische Bronchitis, chronische Polyarthritis, Morbus Bechterew und andere. Alles wird über die Niere entsorgt, sogar Nierengries und Nierensteine werden mitgerissen. Natürlich müssen wir auch hier genügend trinken, damit das Labkraut auch seine Aufgabe erfüllen kann. Die meisten Menschen trinken zu wenig. Etwa zwei Liter Wasser täglich wären optimal. Ich stelle mir immer morgens eine Kanne mit Wasser hin, um mich ans Trinken zu erinnern. Wir können unser Trinkwasser etwas aufwerten und harmonisieren, indem wir Kräuter hinein, z. B. einen Ast Labkraut oder Brennnessel (siehe Rezept „Labkraut-Wasser“ in obigem Kasten).

Äußerlich erfüllt das Labkraut ebenfalls eine reinigende Aufgabe und putzt auch hier ganz ordentlich mit seiner rauen Bürste, was besonders Schuppenflechte-Patienten zu Gute kommt. Die Haut wird wieder weich und glatt. Dazu werden Bäder oder Waschungen mit Labkraut gemacht. Im Prinzip ist Labkraut bei allen Stoffwechselerkrankungen eine Hilfe, denn dabei kommt es immer zu Ablagerungen im Gewebe oder an den Knochen. So unterstützt das Labkraut die Therapie eines hohen Blutdruckes, Blutfetterhöhung, Harnsäureerkrankungen, Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis, Gicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch bei Lymphstauungen ist Labkraut eine Wohltat. Gerade nach Operationen, bei denen Lymphgefäße durchtrennt wurden, kann es manchmal zu erheblichen Lymphstauungen

kommen. Hier empfehle ich, neben der Lymphdrainage, die betroffenen Bereiche mehrmals täglich mit Labkraut-Öl oder Labkraut-Salbe einzureiben.

Ein weiteres Anwendungsgebiet des Labkrauts ist die Kopfhaut, denn auch ihr tut das Labkraut gut und auch sie wird wieder glatt „gekämmt“. Gegen Schuppen hat sich das Labkraut bewährt. Nach der letzten Haarwäsche sollte ein Haar-Tee in die Kopfhaut einmassiert und danach nicht ausgewaschen werden. Besser noch ist es, überhaupt keine Haarpflegemittel zu verwenden und die Haare nur mit Vogelmieren-Seife zu waschen, die zusammen mit Labkraut gekocht wird. Wenn Ihr das einige Wochen durchhaltet, wird sich Eure Kopfhaut mit Sicherheit erholen und

die Haare werden gleichzeitig wunderschön glänzen. Allerdings müsst Ihr eine gewisse Gewöhnungszeit einplanen, denn die Kopfhaut und auch die Haare müssen sich erst an die neue, sanfte Pflege gewöhnen. Kämmt oder bürstet Euer Haar täglich mehrmals, das regt die Durchblutung der Kopfhaut an und unterstützt diesen Prozess. Ihr kennt vielleicht noch den Ratschlag der

Großmutter, für schönes Haar müsse man jeden Tag einhundert Haarstriche durchführen. Sie wusste schon, was sie da empfahl. Schuppen verschwinden ebenso wie fettige Haare. Nach dieser Kur müsst Ihr Eure Haare viel seltener waschen und sie sehen viel schöner aus (siehe weiter in meinem Buch „Schöne Haare“).

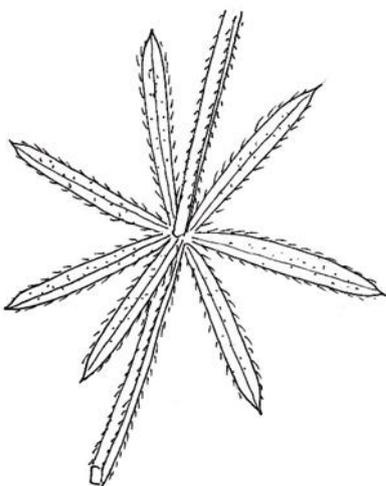
Haar-Tee

Einen Esslöffel Labkraut in einen Topf geben und mit ¼ l Wasser übergießen. 20 Minuten kochen und dann abgießen. Diesen Tee als Haarkur nach der Haarwäsche auf die Kopfhaut geben, nicht auswaschen. Kann im Kühlschrank eine Woche lang aufbewahrt werden.

Haar-Waschmittel

150 g getrocknetes Vogelmierenkraut und 100 g Labkraut mit einem Liter Wasser eine halbe Stunde lang kochen. Dann sieben. Diese Seifenlauge ist im Kühlschrank oder im kühlen Keller ca. eine Woche haltbar. Sie kann zum Waschen von Kleidung oder auch als Haut- bzw. Haarwaschmittel verwendet werden.

Übrigens könnt Ihr diesen Haar-Tee auch als „Deo“ verwenden, einfach zur Waschung oder Ihr gebt ihn in ein kleines Sprühfläschchen. Erwartet keinen Duft, den braucht Ihr auch nicht! Die Zahl der Menschen, die mit Hautirritationen auf Deodorants oder andere Pflegemittel reagieren nimmt stark zu und so bin ich froh, hier eine liebevollsanfte Alternative gefunden zu haben.



Das Kletten-Labkraut hat sich außerdem zur Aufgabe gemacht, uns vor Strahlung zu schützen. Diese Eigenschaft konnte ich mir immer gut merken, denn seine Blätter stehen ja wie ein Strahlenkranz um seinen Stängel. Sieht das Labkraut nicht wirklich wie eine Antenne aus? Nicht nur Erd- und Wasserstrahlen kann es ablenken. Es hat sich auch modernen Aufgaben angenommen, denn es unterstützt den Körper darin, elektromagnetische Wellen zu harmonisieren. Das Kletten-Labkraut hat mit dieser Aufgabe viel zu tun, denn unsere Umwelt ist massiv verstrahlt. Es gibt auf der Erde keinen Ort mehr, der frei von menschengemachten (elektromagnetischen) Strahlen ist. Daher vermehrt es sich kräftig, nimmt seine Aufgabe überaus ernst. Es hat es tatsächlich geschafft, resistent gegen Unkrautvernichtungsmittel zu werden.

Wir finden oft ganze Straßenhänge mattenförmig mit dem Labkraut überzogen. Wie ein riesiger Schutzschild legen sich diese Matten auf andere Pflanzen und den Boden. Ja, es ist genau da, wo es gebraucht wird, wo all die Autos entlangfahren, in denen Menschen mit ihren Handys sitzen.

Es ist in der heutigen Zeit schwer, sich vor Elektrosmog zu schützen. Zwar können wir im Wohnbereich einiges tun, indem wir schnurlose Telefone abschaffen, WLAN und Handys ausschalten, Netzfreischalter einbauen lassen, aber gegen die vielen Sendemasten, die wie Pilze aus dem Boden schießen, können wir selten etwas tun. Wer da elektrosensibel ist, hat es heute schwer.

Wie dankbar bin ich, dass eines unserer heimischen Kräuter sich auch dieser für den Menschen so schädlichen Strahlung gewidmet hat. Zwar kann das Labkraut die Strahlung nicht abschirmen, aber es unterstützt unser Immunsystem, das als erstes auf diese schädlichen Strahlen reagiert und es unterstützt unseren Körper darin, dass die Strahlung nicht so bedeutungsvoll wird, und die innere Harmonie nicht so sehr gestört wird. Es setzt mit seinen eigenen Strahlen sozusagen einen Gegenpol.

Besonders der Schlafplatz sollte so elektrosmogarm wie möglich sein. Ich habe mir aus Labkraut eine Schnur geflochten, mit einem dünnen Mull versehen und rund um meine Matratze in den Bettkasten gelegt. So liege ich quasi mitten im Labkraut-Schutz. Ihr könnt Euch aber auch einen Kranz aus Labkraut binden und diesen unter das Bett legen. Oder Ihr hängt sich einen Kranz aus Labkraut wie einen Traumfänger über das Bett. Ein kleines Säckchen mit getrocknetem Labkraut könnt Ihr auch gut bei Euch tragen, wenn Ihr an sehr strahlenbelasteten Orten wie im Intercity oder am Flughafen unterwegs seid oder Ihr Euch an anderen sehr strahlenbelasteten Orten aufhalten müsst.

Übrigens schützt das Labkraut nicht nur vor Strahlung aller Art, sondern vor allen bösen Einflüssen, wie man in alten Kräuterbüchern lesen kann. Die Menschen hängten schon in alten Zeiten ein Leinensäckchen mit Labkraut ans Bett oder trugen es bei sich, wenn sie auf Reisen waren.

Sammelhinweis

Das Labkraut wird zur Blütezeit von April bis Mai gesammelt, in kleine Stücke geschnitten und an einem schattigen Ort getrocknet.

Eure Doris

April 2025

Literatur:

GRAPPENDORF, Doris (2024): Grünes Wasser. Eigenverlag. www.dorisgrappendorf.de

GRAPPENDORF, Doris (2024): Schöne Haare. www.dorisgrappendorf.de

GRAPPENDORF, Doris (2023): Alte vergessene Heilpflanzen: Labkraut – Traditionelle Krebsheilpflanze mit vielfältiger Aufgabe in Hausapotheke und Haushalt. E-Book. www.dorisgrappendorf.de

Abbildungen: Die Fotos sind von mir.

Köddinger Kräuterladen Renate Wichter, Tel. 0661-25055550, Mail: Kraeuterladen-Koeddingen@t-online.de. Bei Renate könnt Ihr Kletten-Labkraut-Tee in Bio-Qualität beziehen.

Kräuterbücher Doris Grappendorf

Hellhof 3

36304 Alsfeld

Tel.: 06631-7090613

Mail:doris-grappendorf@t-online.de

www.dorisgrappendorf.de

Dieser Artikel wurde für die Krahea-Gemeinschaft geschrieben. Ihre Homepage findet ihr unter “<https://krahea.de>”, ihren Telegram-Kanal unter “<https://t.me/Krahea>“.