

Echtes Labkraut *Galium verum* und Klebriges Labkraut *Galium aparine*

Weitere Namen: Ameisenkraut, Bettstroh, Bienenwertel, Blutstill, Liebfrauenstroh, Sternkraut

Variante: Harzer Labkraut, *Gallium saxatile*.

Pflanzenbeschreibung

Die Unterscheidung der beiden Labkräuter ist einfach, denn schon bei der Berührung kann man das echte vom Klebkraut unterscheiden: dieses klebt an den Händen. Das Klettenlabkraut hat weiße Blüten, man findet es häufiger und es wird über einen Meter hoch, braucht dann aber etwas zum Festhalten. Es hat waagrechte Zweige und winzige Stacheln. Dadurch meint man, es würde kleben, was aber eigentlich nicht stimmt. Der

Name kommt vom Labferment.

Das echte Labkraut fühlt sich zart und weich an und hat wesentlich feinere Blätter. Diese sind schmal und stehen vom Stängel ab. Das echte Labkraut hat kleine goldgelbe Blüten in vielblütigen Rispen und ist auch heilkräftiger. Labkraut blüht den ganzen Sommer mit kleinen sternförmigen Blüten. Aus diesen entstehen die Kletten, sie bleiben leicht an Kleidern und dem Fell von Tieren haften. Damit wird die Pflanze verbreitet. Das Harzer Labkraut blüht weiß.

Vorkommen: Labkraut wächst in Europa und Asien, Harzer Labkraut nur in West- und Mitteleuropa. Es liebt trockene Wiesen, Böschungen und Waldränder.

Das Echte Labkraut wird auch als Zierpflanze angeboten und ist z.B. für Wildpflanzengärten sehr zu empfehlen. Es gibt viele verschiedene Sorten, Moor-Labkraut, Sumpf-Labkraut etc., jede Gegend hat eine eigene Bezeichnung, je nach Standort der Pflanze. Leider ist die Pflanze in der



Zwischenzeit mancherorts schon recht dezimiert und man sollte sie wieder ansiedeln.

Verwendete Pflanzenteile: Blüten und Kraut, Wurzeln zum Färben

Blütezeit: Juli - September

Inhaltsstoffe: Ca. 2% Flavonoide, viel Kieselsäure, Kaffeesäurerester, wenig Glykoside, Enzyme (z.B. das Labferment Chymosin), Gerbstoff, ätherisches Öl, Zitronensäure, Aucubin

Wirkung und Anwendung:

- Reinigungsmittel für Haut & Blut,
- schleimlösend,
- Soll bei Nervosität und Depressionen helfen als Psychotherapeutikum
- Fördert Abtransport von Schlacken (gut bei Hautproblemen)
- Blutstilller, soll die Heilung auch bei Krebsgeschwüren beschleunigen

Beide Labkrautsorten sind schon seit Jahrtausenden als Heilkräuter bekannt.

Das Echte Labkraut verwendet man besonders zur Reinigung und Stärkung von Nieren, Leber und Milz (Künzle)

Das gelbe Labkraut weihte man der Göttin Freya, die für Liebe und Fruchtbarkeit steht. So wurde Labkraut schwangeren Frauen und Gebärenden ins Wochenbett gelegt. Damals bestand dieses noch aufs Stroh, daher der alte Name „Liebfrauenbettstroh“. Labkraut soll die Blutung stillen und vor Schaden bewahren. Die Inhaltsstoffe der Pflanze regen die Lymphen an. Es wurde als Hautreinigungsmittel auch bei Hauterkrankungen verwendet.



Labkraut wurde auch als Wetterpflanze bezeichnet, wenn es stark duftet, kündigt sich Regen an. Gute Heilkraft hat Labkraut zusammen mit Goldrute, Steinklee und Johanniskraut.

Der Name Labkraut kommt vom Labferment, einem Gerinnungsenzym, das Gallium Arten enthalten. Es wird auch heute noch (vor allem in Griechenland und in Schottland für den Chester Käse) zur Käseherstellung verwendet und man bekommt damit einen vegetarischen Käse, denn sonst wird häufig das Lab aus Kälbermägen genommen. Man gießt die

Milch durch Siebe, die mit Labkraut ausgelegt sind oder hat früher aus dem Kraut Siebe geformt.

Die Wurzeln färben rot, es wurde als Färberpflanze für Textilien genutzt. Man kann auch Getränke mit den Blüten aromatisieren und gelbfärben.

Thermische Wirkung: kühl, für Blase und Leber.

Zugeordneter Edelstein: Feuerachat, Milchopal, Grüner Calcit.

Alte Rezepte

Liebfrauenbettstroh: getrocknetes Labkraut, Salbei, Johanniskraut, Schafgarbe und Frauenmantel zusammenmischen und in ein kleines Leinen- oder Baumwolltäschchen geben. Bei starken Periodenschmerzen- oder Blutungen auf den Unterleib legen und mit einer Wärmeflasche bedecken.

Labkraut schmeckt hervorragend im grünen Smoothie, in Wildkräuterpfannkuchen, die gelben Blüten färben selbstgemachte Limonade zartgelb. Getrocknet kann man es als Tee zur Blutreinigung und Entwässerung trinken.

Historisches

Labkraut soll nach der christlichen Legende in der Jesuskrippe gewesen sein, denn nur dieses hat der Esel im Stall nicht angerührt. Wanderer legten sich das weiche Kraut in die Schuhe um keine Blasen zu bekommen und es gilt als Glückskraut. Es kommt auch in die Kräuterbüschel zur Maria Himmelfahrt.

Quellenangabe

Blamey, Kosmos Enzyklopädie der Blütenpflanzen, Kosmos Verlag 2009

Russell, Kletten-Labkraut, Bookvika Verlag, 2012

www.heilkraeuter-verzeichnis.de

Text: Barbara Wallochny im April 2013

Fotos: Heike Sauer

Noch ein Tipp für die Küche:

Da gibt es noch das **Wiesenlabkraut**

Das Wiesenlabkraut blüht weiß, treibt nach dem Mähen immer wieder durch. Es bildet wie auf dem Foto schöne zarte Triebe und ist daher hervorragend für Salate, Dips und Quark... geeignet



Gruß Heike Sauer