Die Labkräuter (*Galium-verum,-aparine, - **mollugo***)



Labkräuter (Gattung *Galium*), die zur Familie der **Rötegewächse** (*Rubiaceae*) gehören, teilen trotz ihrer optischen Unterschiede (wie beim gelben Echten Labkraut oder dem klebrigen Kletten-Labkraut und dem Wiesen-Labkraut) markante botanische, chemische und geschichtliche Gemeinsamkeiten Gemeinsam haben alle Arten, dass sie reich an Kieselsäure, entzündungs-hemmenden Iridoidglykosiden und Flavonoiden sind.

Die Stängel fast aller Labkraut-Arten sind im Querschnitt deutlich viereckig.

Die verschiedenen Labkraut-Arten werden in der **traditionellen Volksheilkunde** sehr ähnlich bewertet. Dennoch gibt es feine Nuancen und Schwerpunkte in der Anwendung.

Als Rötegewächse lagern Labkräuter in ihren Wurzeln rote Farbpigmente (Alizarin) ein. Früher wurden sie intensiv zum **Färben von Textilien** und Wolle genutzt.
Alle Labkräuter enthalten das Enzym *Chymosin* (Labferment). Dieses bringt Milch zum Gerinnen, weshalb die Pflanzen früher (und teilweise heute noch für Spezialitäten wie Chester-Käse) als vegetarischer **Käselab-Ersatz** genutzt wurden. Auch der botanische Name *Galium* leitet sich vom griechischen Wort *gala* für Milch ab.

Die meisten heimischen Labkraut-Arten (darunter auch der Waldmeister bzw. das Wohlriechende Labkraut) sind **ungiftig und essbar**. Junge Triebe schmecken mild (oft leicht nach Erbsen) und werden für Salate, Suppen oder Pesto verwendet

1. Echtes Labkraut (*Galium verum*) – Nieren & Nerven



Das gelbe Labkraut ist in der Volksmedizin besonders für seine ausschwemmende Wirkung bekannt.
Hauptwirkung: Stark harntreibend, krampflösend, lymphreinigend und sanft beruhigend.
Anwendung: Traditionell wird ein Tee bei leichten Entzündungen der ableitenden Harnwege (Blase und Nieren) getrunken. Pfarrer Künzle empfahl es zur Entgiftung. Wegen der beruhigenden Stoffe wird der Tee auch gern abends bei nervöser Unruhe getrunken.

2. Klettenlabkraut (*Galium aparine*) – Lymphe & Haut



Das Klettenlabkraut wird in der traditionellen Volksheilkunde vor allem zur Anregung des Lymphsystems und zur Entgiftung eingesetzt.
Die klebrige Pflanze gilt als einer der stärksten **Lymph-Reiniger** in der heimischen Kräuterkunde.
Hauptwirkung: Lymphflussanregend, entgiftend (Stoffwechsel ankurbelnd) und entzündungshemmend.
Anwendung: In Form von frisch gepresstem Saft oder als Tee wird es für Frühjahrskuren genutzt, um geschwollene Lymphknoten zu entlasten und Schlacken auszuspülen. Äußerlich (als Umschlag oder Salbe) ist es ein klassisches Volksheilmittel bei unreiner Haut, Akne, Ekzemen und kleinen Wunden.

3. Wiesenlabkraut (*Galium mollugo*) – Magen, Darm & Wunden



Das weiße, glatte Wiesenlabkraut ist vor allem ein Nährstoff-Kraftpaket, das sanft reguliert. [1, 2]
Hauptwirkung: Entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, adstringierend (zusammenziehend) und leicht verdauungsfördernd.
Anwendung: Wegen der enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe beruhigt es gereizte Magen- und Darmschleimhäute. Der Tee wird auch für Umschläge bei schlecht heilenden Wunden oder Hautirritationen verwendet.

Pflanze	Schwerpunkt (Innerlich)	Schwerpunkt (Äußerlich)
Echtes Labkraut	Nieren, Blase, Beruhigung	Kaum verbreitet
Klettenlabkraut	Lymphsystem, Entschlackung	Akne, Ekzeme, Hautjucken
Wiesenlabkraut	Magen-Darm-Trakt, Vitaminkur	Wundpflege, Hautausschläge

Youtube Information zum Labkraut: https://www.youtube.com/watch?v=w6ZhAcCM1Ao

Heil- und Wirkstoffe:

Dem **Echten Labkraut** werden Kieselsäure, Gerbstoffe, Flavonoide, Aucubin, Asperulosid, organische Säuren, ätherisches Öl als wichtige Inhaltsstoffe zugeschrieben. In den Blüten sind gelbe und in den Wurzeln rote Farbstoffe enthalten. Der frische Presssaft enthält ein Enzym (eine Protease), welches zusammen mit anderen Inhaltsstoffen die Milch gerinnen lässt und früher zur Käseherstellung genutzt wurde.

Das **Klettenlabkraut** ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Es enthält unter anderem **Cumarine:** Sie wirken entzündungshemmend und krampflösend. **Iridoide:** Sie unterstützen das Immunsystem und haben antioxidative Eigenschaften. **Flavonoide:** Sie wirken antioxidativ und schützen die Zellen vor Schäden. **Kieselsäure:** Sie stärkt Haare, Haut und Nägel. **Saponine:** Sie fördern die Aufnahme anderer Wirkstoffe und haben schleimlösende Eigenschaften.

Das **Wiesen-Labkraut** (*Galium mollugo*) enthält eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe:
Iridoidglykoside Wirken entzündungshemmend, antioxidativ und antimikrobiell.
Flavonoide & Phenolsäuren: Sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen und Zellen schützen.
Kieselsäure Ist reichlich enthalten und wichtig für Bindegewebe, Haut, Haare und den Stoffwechsel. **Gerbstoffe (Tanine)**: Wirken zusammenziehend (adstringierend) und unterstützend bei Hautunreinheiten oder Wunden. **Cumarine**: Sind in geringeren Mengen enthalten (im Gegensatz zum stark cumarinhaltigen Waldmeister). **Ätherische Öle**: Verleihen dem Kraut den mild-herben, honigartigen Duft und Geschmack. **Vitamine & Mineralstoffe**: Enthalten Vitamin C sowie verschiedene Spurenelemente.

Anwendung

Labkräuter haben einen engen Bezug zum Lymphsystem. Die Pflanzen bringen die Lymphe zum Fliessen, reinigen das Blut und regen die Nierentätigkeit an. Leider sind Labkräuter auch in der Volksmedizin in Vergessenheit geraten.
Dem Echten Labkraut werden harntreibende, Lymphfluss anregende, entzündungshemmende, wundheilende und krampflösende Eigenschaft en zugeschrieben. Eine Aufgabe des Lymphsystems ist es, Gifte und Abfallstoffe aus dem Körper zu schwemmen, Labkraut unterstützt die Ausscheidung dieser Gifte über den Urin.
Die Volksmedizin setzt die Pflanze innerlich bei Nieren- und Blasenerkrankungen ein, die auf eine

Entzündung zurückzuführen sind. Pfarrer Künzle empfahl das Echte Labkraut insbesondere zur Reinigung und Stärkung von Nieren, Leber und Milz.
Vom Kletten-Labkraut schreibt er, dass es in innerlicher und äusserer Anwendung gut ist bei allen Hautkrankheiten, Ausschlägen, Rufen, Furunkeln und Mitessern. Dabei wird die ganze Pflanze als Absud verwendet.

Nutzung in der Küche
Am besten schmecken das Wiesenlabkraut (mild-erbsig) und das Echte Labkraut (leicht säuerlich bis honigartig). Das Klettenlabkraut schmeckt zwar auch gut, erfordert wegen seiner Widerhaken aber etwas Vorbereitung.
Roh in Salat & Quark: Die zarten, oberen Triebspitzen des Wiesen- oder Echten Labkrauts passen hervorragend in Wildkräutersalate, Kräuterquark oder Frischkäse.

Klettenlabkraut zubereiten: Wenn du die rauen Blätter des Klettenlabkrauts roh essen möchtest (z. B. im Smoothie), musst du sie im Mixer **sehr fein pürieren**, damit die Klettenhaare im Hals nicht kratzen. Alternativ kannst du es wie Spinat dünsten oder in Suppen kochen – durch die Hitze vergeht die Klett-Wirkung sofort.
Traditionelle Käseherstellung: Das *Echte Labkraut* enthält das Enzym Chymosin. Du kannst einen starken Pflanzensud anstelle von tierischem Lab nutzen, um Milch für die **Käseherstellung dickzulegen**.
Aroma & Deko: Die gelben Blüten des Echten Labkrauts eignen sich wunderbar als essbare Dekoration oder um Limonaden und Süßspeisen eine feine Honignote zu verleihen. Die gerösteten Samen des Klettenlabkrauts gelten zudem als regionaler **Kaffee-Ersatz**.

Als Heilmittel zum Einnehmen
Für die gesundheitliche Wirkung werden die Pflanzen meist getrocknet oder frisch als Saft angewendet.



Der klassische Tee (Aufguss):
Zubereitung: 1 bis 2 Teelöffel des getrockneten (oder frischen) Krauts mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.
Ziehzeit: 8 bis 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, danach abseihen.
Dosierung: Bei Blasenbeschwerden (Echtes Labkraut) oder zur Unterstützung der Lymphe (Klettenlabkraut) trinkt man traditionell **2 bis 3 Tassen täglich** über einen Zeitraum von maximal 2 bis 3 Wochen.

Frischpflanzen-Saft (Kur):
Zubereitung: Frische Triebe (besonders vom Klettenlabkraut) durch einen Entsafter drehen oder mit etwas Wasser pürieren und durch ein Tuch pressen.
Dosierung: Im Zuge einer Frühjahrskur nimmt man 1 bis 2 Esslöffel des frischen Safts täglich (gern mit Wasser oder Apfelsaft verdünnt) ein, um den Stoffwechsel anzuregen.

Kräuter-Tinktur:
Ein alkoholischer Auszug (z. B. mit 40-prozentigem Korn) ermöglicht es, die Wirkstoffe über das ganze Jahr hinweg tropfenweise einzunehmen. Solche Auszüge sind auch fertig im Handel oder in Apotheken erhältlich.

Vorsicht: Da bei Schwangerschaft keine ausreichenden wissenschaftlichen Daten zur Sicherheit in der Schwangerschaft und Stillzeit vorliegen, sollte in dieser Zeit sicherheitshalber auf eine medizinische Einnahme verzichtet werden.
Bei schweren Nierenerkrankungen oder bekannter Allergie gegen Rötegewächse (*Rubiaceae*) ist von der Einnahme abzuraten



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:

https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/klettenlabkraut/
https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/wiesen-labkraut/
https://krautgeschwister.de/klettenlabkraut-heilpflanzenportrai/
https://www.herbathek.com/blog/klettenlabkraut-tee-wirkung-anwendung/
https://www.naturzyt.ch/natur-erfahren/wildpflanzen-und-wildkraeuter/830-labkraeuter-vergessene-volksmedizin.html
https://schlosskraeuter.de/blogs/blog/labkraut-eine-unentdeckte-heilpflanze
https://www.pflanzen-vielfalt.net/wildpflanzen-kraeuter-a-z/uebersicht-pflanzen-l-r/labkraut-kletten/
https://www.naturzyt.ch/natur-erfahren/wildpflanzen-und-wildkraeuter/830-labkraeuter-vergessene-volksmedizin.html
https://de.wikipedia.org/wiki/Kletten-Labkraut