

Heilpflanzen

Liebe Leserinnen und Leser,

das echte Labkraut – *Galium verum*

ist eine Wiesenpflanze mit medizinischen Fähigkeiten.



Historie

In der germanischen Mythologie wurde das echte Labkraut *Freya* gewidmet, der Wanengöttin der Liebe und der Ehe. Das Kraut wurde Schwangeren zur Erleichterung der Geburt ins Bett gelegt. Es sollte die Blutung stillen und vor Schaden bewahren. Diese Geburtstradition wurde während des Mittelalters noch fortgeführt. So zählte die Pflanze zu den „Bettstrohkräutern“. Bereits in der Jungsteinzeit waren die Samen ein Zusatzmittel bei der Käseherstellung. Mithilfe der gerösteten, nussartigen Samen wurde ein Getränk mit Kaffeegeschmack erzielt. Oberirdische Pflanzenteile dienten der Gewinnung eines gelben, die Wurzel eines roten Farbstoffs.

Aus den ältesten medizinischen Texten der abendländischen Heilkunde, dem *Corpus Hippocraticum*, ist zu entnehmen, dass das Labkraut die Monatsblutung anregt. Im 1. Jahrhundert beschrieb der Arzt *Pedanius Dioskurides* die Pflanze „*Galion*“ von griechisch „gala“ für Milch. Der Pionier der Pharmakologie

des griechisch-römischen Altertums empfahl die Blüten als Kataplasma, eine Auflage in Form einer Paste, zur Stillung von Schmerzen und Blutflüssen. Von ihm stammt die Ableitung der heute gültigen wissenschaftlichen Bezeichnung der Pflanze. Der deutsche Name Labkraut für die Gattung *Galium* ist seit dem 16. Jahrhundert belegt, aufgrund eines enthaltenen Inhaltsstoffes, der anstelle von Lab das Milcheiweiß gerinnen lässt.

An der Schwelle zur Neuzeit fasste der Arzt *Tabernaemontanus* in seinem Kräuterbuch von 1588 den überlieferten Wirkungsumfang der Heilpflanze zusammen. Eine Breiaufgabe des Labkrauts wurde bei Verbrennungen und „Krebs der Brüst“ sowie anderer Körperstellen eingesetzt. Außerdem nannte er Nasenbluten und Blutflüsse des Leibes. Ein Fußwasser diente zur Erfrischung müder Glieder.

Im 20. Jahrhundert erlangten Theologen wegen ihres Kräuterwissens große Bekanntheit. Das Buch „*Chrut und Uchrut*“ des Schweizer Pfarrers *Johann Künzle* zählt zu den Klassikern. Er wuchs auf einem Landgut auf und war der Sohn eines Gärtners. Die Vermittlung von heilsamen Wildpflanzen betrachtete er als einen Teil seiner spirituellen Einsicht. Der Kräuterpfarrer lobte das Labkraut als ausgezeichnetes Mittel bei „Nierenleiden aller Art“. Ebenso soll ein Labkraut-Tee bei geschwollenen Knöcheln, infolge gestörter Harnausscheidung, hilfreich sein. Dieser sei ein Hausmittel, wenn Nieren und Blase nach Unterkühlung schmerzen und brennen.

Zu jenen gehörte auch Pater *Simon Ašič*, der in der östlich der Stadt Ljubljana gelegenen Zisterzienserabtei Stična Prior war. Er verfügte über ein beträchtliches Kräuterwissen. Vor allem im Zweiten Weltkrieg wurde er von zahlreichen Kranken aufgesucht, da es an Medikamenten mangelte. Er baute Heilpflanzen an, studierte Fachliteratur und hatte jahrzehntelange praktische Erfahrungen. Dieses erworbene Wissen schrieb er in drei Heilpflanzenbüchern nieder. Pater *Simon* zählt zu den bedeutendsten Vertretern der slowenischen Kräuterheilkunde. Über das Labkraut wusste er darüber hinaus vielfältige hilfreiche Anwendungen, wie bei Nervenleiden, Verdauungsstörungen, Frauen- und Hautleiden.

Heute wäre das heilkräftige Labkraut nahezu unbeachtet, wenn nicht eine Forschergruppe es untersuchte. Seither werden verschiedene Einsatzmöglichkeiten des Labkrauts bei der Behandlung von Tumorerkrankungen diskutiert.

Botanik

Galium verum ist eine Pflanzenart innerhalb der Gattung der Labkräuter (*Galium*). Die Staude kommt in gemäßigten Zonen Europas, Asiens, ebenso Persiens und Syriens vor. Labkräuter gehören zu der umfangreichen Pflanzenfamilie der Rötengewächse (*Rubiaceae*). Das echte Labkraut wächst auf trockenen Wiesen, Weiden, an Wegen und Hecken. Der aufstrebende, kurzhaarige Stängel erreicht eine Wuchshöhe bis zu 70 Zentimetern. Gern verwebt sich das Labkraut mit anderen Pflanzen um Höhe zu gewinnen. Es blüht vom Frühsommer bis in den September hinein. Seine Blütenstände duften ausgeprägt süßlich.



Labkraut wird gesammelt, wenn es blüht. Der von den gelben Blütenrispen austretende süße Geruch macht das ansonsten unscheinbare Labkraut zu einem auffälligen Element. Häufig ist es auf sonnig, warmen so genannten „Kalktrockenrasen“ anzutreffen. Wo es wächst, ist der Boden nährstoffarm und oft kalkhaltig oder sandig-lehmig. Insgesamt hat sich die Pflanze mit ihren nadelförmigen Blättern ausgezeichnet an die Trockenheit ihres Standorts angepasst. Die Pflanze verfügt über einen walzenförmigen, im Boden kriechenden Wurzelstock und treibt unterirdische Ausläufer. Stängel erscheinen blau- bis graustichig, sind verzweigt und stumpfvierkantig bis rundlich. Die Laubblätter sitzen jeweils in Etagen kreisrund um den Stängel herum. Endständige Blütenrispen setzen sich dicht aus vielen winzigen Blüten zusammen, einzeln besitzen sie vier Kronblätter. Nach der Blüte und der Samenbildung zieht sich der obere Teil zurück ohne weiter zu stören. Vom Grund her erfolgt zeitgleich wieder ein Neuaustrieb.

Heilpflanzen

Teezubereitung zum Einnehmen, für Umschlag und Badeszusatz

Zwei Teelöffel Labkraut werden in einem Viertelliter kaltem Wasser zum Sieden gebracht, zwei Minuten gekocht und anschließend abgeseiht. Für einen Umschlag lässt man den Tee erkalten als Wundauflage oder bei Verbrennung und Sonnenbrand. Für ein Vollbad wird der Badeszusatz mit 100 Gramm Kraut in drei Liter Wasser auf dieselbe Weise bereitet.

Inhalts-/Wirkstoffe

Flavonoide, Iridoid-Glykoside, Chlorogensäure; im frischen Kraut ist ein dem Kälberlab-Enzym ähnliches Protein

Medizin



Nach dem Deutschen Arzneimittel-Codex (DAC 2014) besteht das „*Galii veri herba*“ aus den oberirdischen, blühenden Pflanzenteilen, getrocknet, ganz oder geschnitten. Das getrocknete Kraut stammt aus Wildsammlungen. Labkraut ist ein saures, zusammenziehendes und leicht bitteres Kraut. Es wird volkshilflich zu medizinischen Zwecken genutzt und innerlich sowie äußerlich angewendet. **Im Vordergrund stehen die Wundheilung, Schwellungen der Knöchel durch Wassereinlagerungen, Ekzeme und Hautflechten.** Ebenso kann ein Labkraut-Bad bei Entzündung des Nagelbetts helfen. Ein Teeaufguss mit Labkraut gilt allgemein als harntreibend, blutreinigend, entzündungshemmend und den Lymphfluss anregend.

Aufgrund der Erfahrungswerte der Volksmedizin beruhigt Labkraut ebenso Krämpfe und regt das Schwitzen an. Pater *Simon* weist darauf hin, dass es bei Nervenerkrankungen und Nervosität recht erfolgreich helfe. Tee aus Labkraut wird außerdem bei Verdauungsstörungen, Blasen- und Nierenentzündung gekocht. Aber auch bei Wassersucht, Frauenkrankheiten, ebenfalls bei Erkrankungen der Milz und der Bauchspeichel-

drüse, könne ein Labkrauttee nützlich sein. Ferner sei es ein Versuch wert, es äußerlich in Form von Umschlägen, die in diesem Tee getränkt sind, bei geschwollenen Lymphdrüsen und Hautkrankheiten anzuwenden. Der frische Pflanzensaft könne bei Hautausschlägen, Flechten und eitrigen Geschwüren gute Dienste leisten. Zu diesen Zwecken werde das Labkraut außerdem für einen Sud, der als Badeszusatz diene, zur Hilfe genommen.

Bei unklaren Beschwerden ist eine ärztliche Begleitung geboten. Für die innerliche Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine Datenlage. Bei dauerhaft erscheinenden Leiden kann das Labkraut zu einer deutlichen Verbesserung beitragen. Pater *Simon* schrieb: „Bei der Verwendung sollten wir präzise und geduldig sein. Heilung kommt langsam, aber wenn sie es tut, dann gründlich“.

***Galium verum* wurde in der traditionellen Medizin Europas als Anti-Krebs-Medizin in Form von wässrigen Auszügen innerlich und äußerlich verwendet.** Die Pflanze wurde darüber hinaus zu Puder bereitet, um damit Geschwüre zu bestreuen. In Indien wird *Galium verum* bis heute gegen Lymphknotenkrebs eingesetzt.

Ein Forschungsteam um *Marianne Schmidt* am Würzburger Universitätsklinikum untersuchte im Jahr 2014 einen wässrigen Extrakt aus dem Labkraut. Bei der präklinischen Studie, wurde in vitro, außerhalb eines lebenden Organismus, eine Wachstumshemmung von Kopf-Hals-Tumorzelllinien festgestellt. Ferner wurde eine schützende Funktion vor Erbgutschäden auf die Hautzellen, die eine Hornschicht produzieren, beobachtet. Dafür genügte eine geringe Konzentration eines *Galium verum*-Absuds. Eine klinische Verwendung als vorbeugenden Ansatz und als zusätzliches, unterstützendes Medikament bei Tumoren ist inzwischen denkbar.

Küche

In vorchristlicher, keltischer Zeit, war das Labkraut eine Zutat zum Brauen eines Heilbieres. In der Wildkräuterküche wird das gewürzhaft schmeckende Labkraut zu Salaten beigegeben. Es soll nebenbei stimmungsaufhellend und krampflosend wirken. Labkraut ist eine

Beigabe zu Suppen und Gemüsegerichten oder grünen Smoothies. Dazu werden die frischen oberen, weichen Triebe mit Stielen, Blüten und Blättern verwendet. Die im September gesammelten und gerösteten Samen können zum Bestreuen von Gerichten dienen als geschmackvolle Zugabe.

Gartenbau

Das mehrjährige Labkraut ist im Garten eine Nutz- und Duftpflanze. Gleichzeitig ist es eine Futterpflanze für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge. Besonders im naturnahen Garten sollten Labkraut-Pflanzen nicht fehlen. Auf sonnigen Rabatten und Aufschüttungen wirken sie attraktiv und verbreiten zur Blütezeit einen wunderbaren Honigduft.

Galium verum-Saatgut gibt es im Handel für Wildpflanzen. Für den Anbau wird das Saatgut im Frühling ausgesät. Labkraut benötigt keinen Dünger und kommt mit Trockenheit zurecht. Das über dem Boden abgeschnittene, blühende Kraut, wird gebündelt und im Schatten zum Trocknen aufgehängt. Danach sollte es innerhalb von vier Wochen aufgebraucht werden, da die medizinischen Eigenschaften verlustig gehen. Meist wird Labkraut für Teeaufgüsse und Extrakte, kommerziell für die Herstellung von Medikamenten, Salbe, Urtinktur und Homöopathika verwendet. Möchte man Labkraut als Küchenkraut nutzen, kann es in Kisten und Schalen auf dem Balkon oder der Terrasse kultiviert werden. In weitläufigen Parkanlagen und englischen Landschaftsgärten präsentieren sich die sonnig-gelben Blütenrispen malerisch. Allemal vermag ihr Blumenduft das Gemüt zu öffnen und kann für Entspannung und Wohlbefinden sorgen.

Ihre *Sonja-Maria Czérkus-Yavuz*, Berlin



Foto: DW Weinstock

Abbildungen:

Lindman CAM: Bilder ur Nordens Flora (Stockholm 1917),

Waldemar Grežik (www.grezik.cz),

Marinella Zepigi (www.actaplantarum.org)