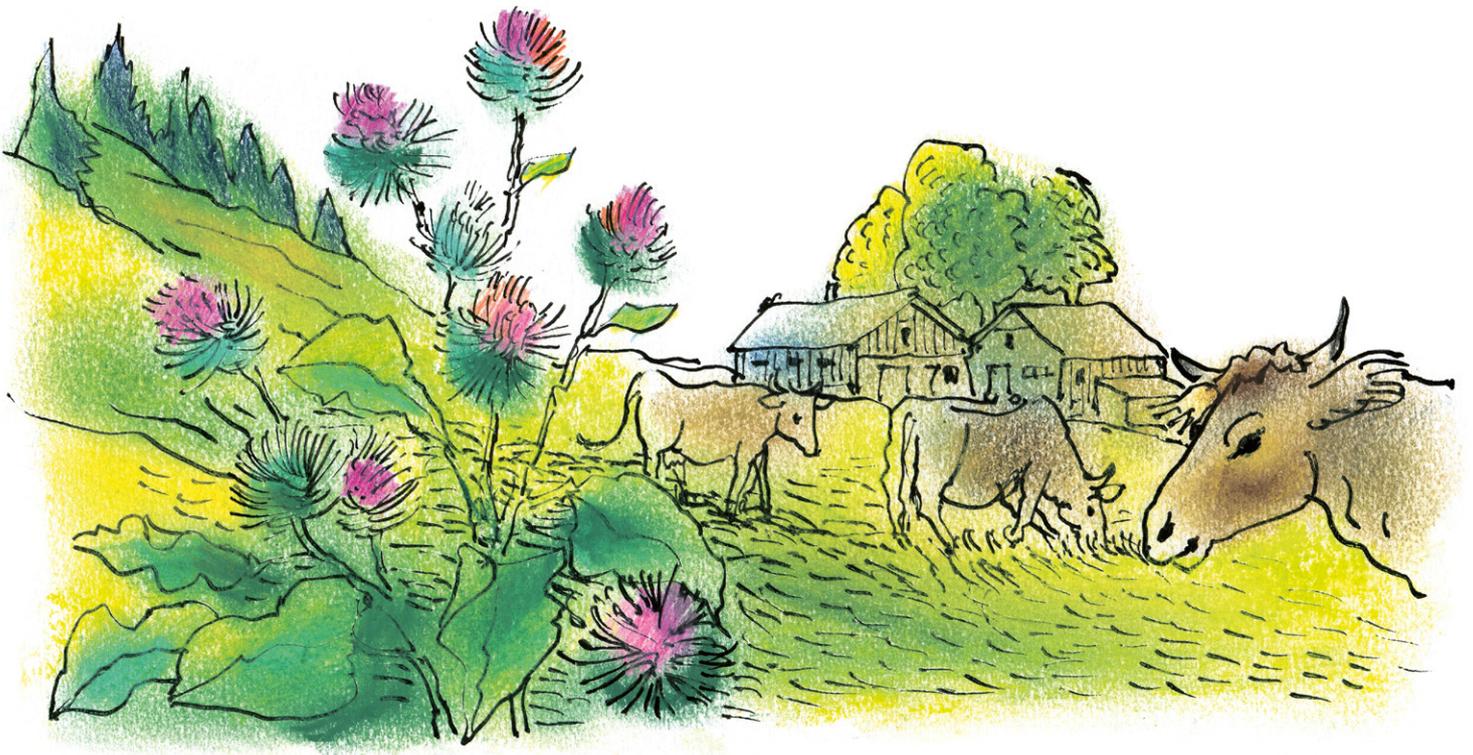


DIE KLETTE, EINE HEIMISCHE UNBEKANNTE



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonale(r) approbierte(r) Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER

Die Klette, *arctium lappa*, gehört wie auch die Sonnenblume oder die Kamille zur grossen Pflanzenfamilie der Korbblütler. Sie ist in Europa und Asien heimisch und wird zwischen fünfzig bis hundert Zentimeter gross. Hierzulande wächst die Klette in lichten Wäldern und auf Alpweiden. Mit ihren violetten Blüten und grossen Blättern fällt sie besonders auch wegen ihren behaarten Früchten auf. Auch wenn die Pflanze als essbar gilt, sollte man die Früchte auf keinen Fall roh kauen, denn die feinen Stacheln könnten sich an der Zunge verfangen.

In der Pflanzenheilkunde wird die Klette schon seit alters her verwendet. Da die Pflanze nicht giftig ist, werden Wurzeln, Blätter und Samen für Pflanzentinkturen und Trifloris Klettetropfen verarbeitet. Vor allem wurde sie zur Blutreinigung und Entgiftung eingesetzt, das heisst bei Verdauungs- und Leberproblemen sowie bei Nierengriess und Nierensteinen und damit verbunde-

nen Wasserstauungen. Man verwendete sie auch bei lästigen, juckenden Hautausschlägen und übermässigem Achsel- oder Gesichtsschweiss. Die sprichwörtliche Anhänglichkeit der Klette gibt einen weiteren Hinweis zu deren Wirkung: Sie hilft bei schwachen Bändern; Gelenkbänder werden wieder kräftig und elastisch. Die Inhaltsstoffe der Klette wirken auch bei Gebärmuttervorfall oder schwacher Blase. Männern mit vergrösserter Prostata und Entleerungsstörungen der Blase helfen die Klettetropfen rasch. Aktuell leiden zahlreiche Menschen nach einer Coronaerkrankung an starkem Haarausfall, die Anwendung von Klettetropfen kann den Haarwuchs unterstützen. Sogar auf die Psyche hat die Klette einen positiven Effekt, indem sie den Umgang mit Ängsten und Sorgen normalisiert und den Glauben an Heilung und eine glückliche Zukunft zurückbringen kann.