

LABKRAUT - ABSCHWELLEND UND ENTLASTEND



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER

Labkräuter sind eine weit verbreitete Heilpflanzengattung. Sie sind ungiftig und können grosse Heilwirkung entfalten. Das Klettenlabkraut (*galium aparine*) und das gelbe Labkraut (*galium verum*) sind in Europa heimisch, haben sich aber auch in gemässigten Zonen auf der ganzen Welt verbreitet. Der Name Galium leitet sich vom griechischen gale (Milch) ab und bezieht sich auf das in der Pflanze enthaltene Labferment, welches die Milch zum Gerinnen bringt und früher zur Käseherstellung verwendet wurde.

Im Haushalt erwies sich die Pflanze schon längst als nützlich. Die miteinander verklebten Stängel wurden beispielsweise als einfaches Sieb verwendet. Es war auch Sitte, Frauen vor der Entbindung ein Bettlager mit Labkraut herzurichten, um starke Blutungen bei der Geburt zu verhindern. Der griechische Arzt Pedanios Dioskurides, der im 1. Jahrhundert lebte, empfahl das Kraut bei Halsschwellungen und Ohrenschmerzen. Es wurde auch bei Nackenbeschwerden und schlechter Nierenfunktion eingesetzt. Später geriet es in Vergessenheit, und erst Kräuterpfarrrer Künzle empfahl es wie-

der bei hartnäckigen Nierenleiden mit eitrigen, entzündlichen Verläufen.

Die aktuelle Wissenschaft analysierte die Pflanzenwirkstoffe und bestätigte verschiedene Heilwirkungen. Das Labkraut ist eine lymphanregende Pflanze und hilft entsprechend bei geschwollenen Halsdrüsen, Ohrenentzündungen, bei Milzbeschwerden, aber auch bei Mundfäule und Aphthen. Durch die Anregung des Lymphflusses wirkt es gegen Nierenbeschwerden. Es löst Wasserstauungen im Gewebe, senkt Fieber und nützt bei chronischen Problemen mit der Blase wie zum Beispiel Reizblase oder Prostatabeschwerden, die zu Problemen mit dem Wasserlösen führen. Dank der verbesserten Nierenfunktion werden auch Hautekzeme positiv beeinflusst. Psychisch hat Labkraut die Kraft, angestaute Emotionen zu entladen und damit den Körper zu entlasten.

Die Verabreichung sollte mit frischem Labkraut oder als Tinktur erfolgen. Ebenfalls sollte der Tee mit kaltem Wasser angesetzt werden, da die Wirkung durch Erhitzen oder Trocknung verloren geht.