



Galium verum **Echtes Labkraut** Rubiaceae

Ameisenkraut, Bettstroh, Bienenwertel, Blutstill, Liebfrauenstroh, Liegkraut, Magerkraut, Sternkraut

Gattung: Galium - Labkräuter

Familie: Rubiaceae - Rötengewächse

Ordnung: Gentianales - Enzianartige

Namensgebung: Im Labkraut befindet sich ein Gerinnungsenzym (in 100g Blattgewebe 1mg), das man anstatt dem Kälberlab bei der Käseerzeugung einsetzen kann. Man verwendet den starken Absud der ganzen Pflanze, das verleiht dem Käse eine gelbe Farbe und einen besonderen Geschmack. Der englische Chesterkäse wird heute noch so erzeugt.

Fundort/ Höhenlage: Pfaffstetten / 350m

Lebensraumtyp: Wiese

Inhaltsstoffe: Labferment, Kieselsäure, Gerbstoff, ätherisches Öl, Zitronensäure, Glycosid, Aucubin, Flavonoide

Wirkung: krampflösend, wassertreibend, harntreibend, wundheilend, hautreinigend, nervenberuhigend, drüsenanregend, schleimlösend, krebsfeindlich, steinlösend, blutreinigend

Magisches: Das gelbe Labkraut war der Göttin Fraya, Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit, geweiht. Nach der christlichen Legende bettete Maria das Jesuskind auf Labkraut, denn nur dieses ließ der Esel unberührt.

Wenn Labkraut besonders intensiv duftet, kommt Schlechtwetter!

Rezept: Natur-Deo: 4 TL getrocknetes Labkraut oder Klebkraut mit 100ml kochendem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, durch einen Kaffeefilter abseihen. 70ml vom Auszug in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen. 30ml 90%-Weingeist hinzufügen, dann einig Tropfen ätherisches Melissen-, Zitronen- oder Salbeiöl zugeben. In eine Sprühflasche füllen; Haltbarkeit 6 Monate!

Das frische, gequetschte Kraut ist ein guter Blutstiller.

Bei schlecht heilenden Wunden oder Sonnenbrand **Umschläge** mit Tee machen.

Labkraut, Goldrute und Taubnessel zu gleiche Teilen als **Tee** getrunken können fast jedes Nierenleiden heilen.

Heu-Duftschale: Labkraut, Waldmeister, Steinklee

Alte Färberpflanze: rot = Wurzel, gelb = Blüten. Färbt Stoffe und man kann damit malen. Wird in England heute noch verwendet.

Notizen: Das **klebrige oder Kletten-Labkraut (Galium aparine)** hat auch viele der entschlackenden Inhaltsstoffe. Durch seine großen Bestände an Hecken und Gebüsch ist es leichter verfügbar.