

Pflanzenportrait: „Die Laabkräuter - Galium“



Galium verum

Die Laabkräuter gehören zur Familie der Rötengewächse und sie haben eine hohe Bedeutung für eine diverse Insektenpopulation. In unseren Breitengraden möchte ich euch folgende vorstellen:

- Klettenlaabkraut – Galium aparine
- Echtes Laabkraut – Galium verum
- Wiesenlaabkraut – Galium mollugo
- Wohlriechendes Laabkraut „Waldmeister“ - Galium odoratum

Die nachfolgenden Informationen sind auf das Echte Laabkraut bezogen. Alle Laabkräuter haben unterschiedliche Ansprüche an den Boden und zeigen somit ihren Charakter der Diversität und Verbreitung auf: Waldmeister fühlt sich in schattigen und bewaldeten Gebieten wohl im Gegensatz zum echten Laabkraut, welches nährstoffarme und sehr sonnige Standorte bevorzugt. Diese Eigenschaften machen die Laabkräuter für mich persönlich so interessant.

Echtes Laabkraut – Galium verum:

- *Gattung*: gehört zu der Familie der Rötengewächse (Rubiaceae) und ist mehrjährig

- *Standort:* trockene und feuchte Standorte mit lehmige, durchlässige und nährstoffarme Böden - sonnig (Halbschatten möglich)
- *Blüte- und Sammelzeit (Verwendung):* Blätter im Frühling und Blüten ab Juli (Blüten bevorzugt, da wesentlich mehr Inhaltsstoffe!!): als Tee, Auszug aus Alkohol und/oder Öl. Für wunderschöne Trockenblumensträuße.
- *Inhaltsstoffe:* Laabferment, Kieselsäure, Gerbstoffe, ätherische Öle, Zitronensäure, Glykoside, Aucubin, Flavonoide
- *Wirkung:* krampflösend, wassertreibend, harntreibend, wundheilend, hautreinigend, nervenberuhigend, drüsenanregend, schleimlösend, krebsfeindlich, blutreinigend
- *Anwendung:* Sehr wirksam zur Nervenberuhigung (in Kombination mit Johanniskraut), ausleitend für Giftstoffe aus dem Körper (Lymphsystemanregend – vor allem auch das Klettenlaabkraut), äußerlich angewendet bei schlecht heilenden Wunden (blutstillend und wundheilungsfördernd). Als Färberpflanze: Wurzel rot und Blüten gelb.
- *Name:* Laabkraut wird es genannt, da Gerinnungsenzym enthält, welches bei der Käseerzeugung als Säurewecker hinzugefügt wird. Ein starker Absud der Pflanze ersetzt das künstlich zugestetzte Laab.
- *Vermehrung:* Pflanzenteilung im Herbst.
- *Insekten:* Sehr wichtige Pflanzen für die Insektendiversität und es entwickeln sich viele verschiedene Raupen sich an den Blättern (Labkraut-Schwärmer, Taubenschwänzchen, Kleiner Weinschwärmer) und viele diverse Schmetterlingsarten sammeln den Nektar. Ebenso hat sich die Schmalbiene auf dieses Kraut spezialisiert und ist vom Aussterben bedroht.



Taubenschwänzchen

➤ Heilwirkung:

- TCM: thermische Wirkung ist kühlend. Zugeordnete Organe: Leber und Blase. Es löst Qi-Stagnationen von Blase und Dickdarm und wirkt auf die Leber – es nährt das Blut und wirkt auf feuchte Hitze in der Blase. Angewendet bei Blasenentzündungen, Nierensteinen, Hautkrebs, Ekzemen und Psoriasis.
- Hildegard von Bingen: Blutstillend, als Fußbad entzieht es die Müdigkeit aus dem Körper.
- Phytotherapie: Stress, Nervosität und depressive Verstimmungen.

➤ Spirituelle Ebene: für eine aufgewühlte Seele – sie ist ausgleichend und beruhigend. Die Pflanze wird Freya zugeordnet – Schützerin der Ehe und der Geburt somit beruhigend für Frau und Kind. Es ist ein Venuskraut, welches und hilft Liebe anzunehmen und diese auch in uns zu entfalten. Es verbreitet eine sehr positive Aura, dort wo es wächst und auch einen sehr lieblichen Duft beim Räuchern.

➤ Die astrologische Zuordnung: Venus

Edelsteine werden folgende genannt: Zitrin, Feuerachat, Sternsaphir, Wassermelonenturmalin, grüner Calcit, Milchopal uvm.

➤ Rezepte:

- Johanniskraut und Laabkraut als Tee einnehmen für depressive Verstimmungen
- Klettenlaabkraut in Wasser ausziehen lassen – hilft das Lymphsystem anzuregen.
- Laabkrauttee gegen Blasenentzündungen
- Tee aufkochen und als Badezusatz hineingeben – wirkt bei Sonnenbrand.
- Wiesenlaabkraut: kurz vor der Blüte und während der Blüte kleinschneiden und zum Salat hinzufügen.
-



Blüte des Klettenlaabkraut

Literaturverzeichnis:

- Nicole Apelian Ph.D. & Claude Davis, Das verlorene Buch der Kräuterheilmittel, 2022, Global Brother SRL
- Siegrid Hirsch & Felix Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2018, Linz, 22. Auflage, Freya Verlag GmbH