

Das Klettenlabkraut in der Naturkosmetik:

ein anhängliches Wildkraut für Haut und Lymphe

Galium aparine – das Klettenlabkraut. Eine raue, hartnäckige Pflanze, die sich an Kleider, Fell und Hände heftet und dort eingreift, wo Haut und Gewebe Bewegung brauchen.

An den Staudenrändern in meinem Garten rankt sich das Klettenlabkraut am Geäst empor und bleibt mit seinen feinen Widerhäkchen an allem hängen, was vorbeikommt.

In der traditionellen europäischen Pflanzenheilkunde wurde *Galium aparine* vor allem bei Frühjahrskuren eingesetzt, bei unreiner Haut, bei einem als gestaut empfundenen Gewebe. Rudi Beiser beschreibt in „Vergessene Heilpflanzen“ die

Verwendung der Labkräuter in Küche und Heilkunde ausführlich. Siegfried Bäumler nennt in seiner „Heilpflanzenpraxis“ die innerliche und äußerliche Anwendung bei Hautleiden und Wunden sowie die diuretische und „blutreinigende“ Tradition.

Die moderne Forschung beschreibt Auszüge aus Klettenlabkraut als antioxidativ und keimhemmend wirksam, mit Hinweisen auf eine unterstützte Wundheilung. Deshalb ist das Klettenlabkraut, wie alle Labkräuter, auch für die Naturkosmetik nutzbar.



Wirkprofil und Hautnutzen

Das Klettenlabkraut enthält eine Reihe pflanzlicher Schutzstoffe: Bitterstoffe (Iridoidglykoside), Pflanzenfarbstoffe (Flavonoide), Gerbstoffe (Phenolsäuren) und Kieselsäure. Der frische Presssaft enthält außerdem milchgerinnende pflanzliche Enzyme

– der Gattungsname Galium leitet sich vom griechischen gála (Milch) ab und verweist auf die alte Verwendung der Labkräuter bei der Käseherstellung.

Diese Pflanzenstoffe wirken in der Haut auf mehreren Ebenen zusammen:

Zellschützend, entzündungshemmend, wundheilend

Flavonoide und Gerbstoffe wirken antioxidativ – sie fangen freie Radikale ab, die Zellen schädigen können. Freie Radikale entstehen im Körper durch den Zellstoffwechsel. Umweltbelastung, Stress oder nährstoffarme Ernährung sind dabei nicht förderlich. Klettenlabkraut kann helfen, diesen oxidativen Stress in der Haut zu mindern.

Ebenso wirkt die Kombination aus Flavonoiden und Gerbstoffen entzündungshemmend und keimhemmend. Das macht das Klettenlabkraut zu einem geeigneten Begleiter bei Hautunreinheiten, geröteter oder sensibler Haut.

Aus Laborversuchen weiß man, dass Klettenlabkraut die Wanderung von Hautzellen fördert – ein wichtiger Hinweis für den Einfluss auf den Wundverschluss. Dieses Wissen wiederum bekräftigt die alte Tradition, die Pflanze bei Hautverletzungen einzusetzen (z.B. durch Umschläge). Es ersetzt aber keinesfalls eine medizinische Behandlung.



Anwendung von innen

In der traditionellen Kräuterkunde gilt das Klettenlabkraut als sanfter „Aufräumer“. Seine harntreibenden Eigenschaften machen es zu einem Klassiker für Frühjahrskuren – um den Stoffwechsel anzuregen und das Gewebe zu entlasten.

Diese innerliche Anwendung ist Erfahrungswissen und über viele Generationen tradiert. So wurde das Klettenlabkraut als Frühjahrsstee oder Frischpflanzensaft von jeher angewendet.

Wege der Extraktion

Welche Anteile der Pflanze in dein fertiges Produkt gelangen, hängt vom Auszugsmittel ab. Öl, Glycerin, Wasser und Alkohol lösen jeweils andere Stoffgruppen.

Ölmazerat

Ein Ölmazerat erschließt die fettlöslichen Anteile der Pflanze – also alles, was sich nicht in Wasser löst: hautberuhigende Stoffe, pflanzliche Fette und Spuren von fettlöslichen Pflanzenfarbstoffen. Es eignet sich für Salben, Balsame und Körperöle.

Das Kraut einen Tag anwelken lassen (das reduziert den Wassergehalt und beugt Schimmel vor), grob zerkleinert in ein sauberes Glas geben und mit einem stabilen Öl wie z.B. Mandel-, Jojoba- oder Traubenkernöl auffüllen. 3 - 4 Wochen ziehen lassen, immer wieder schwenken.

Tinktur

Alkohol löst Gerbstoffe und Flavonoide besonders gut. Frisches, zerkleinertes Pflanzenmaterial in ein Glas geben und mit 40 % Alkohol (Weingeist, Wodka) auffüllen. Nun 2 – 4 Wochen ziehen lassen, immer wieder schwenken. Eine Tinktur eignet sich als Wirkstoffphase in einer Creme oder einem Gesichtswasser – und trägt zur Konservierung bei, wenn sie in ausreichender Menge eingesetzt wird.

Glycerit

Die alkoholfreie Variante des Auszuges. Glycerin und Wasser im Verhältnis 70:30 mischen, über das angewelkte Kraut gießen und zwei Wochen ziehen lassen. Ein Glycerit eignet sich besonders gut für Feuchtigkeitsgele und Gesichtswässer.

Heißaufguss

Das Kraut mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und zugedeckt etwa zehn Minuten ziehen lassen. Unter dem Deckel sammeln sich die Dämpfe der flüchtigen Pflanzenstoffe – beim Anheben des Deckels die Tropfen zurück in den Auszug fließen

lassen. Ein Heißaufguss eignet sich für Kompressen und Waschungen, ist aber nur kurz haltbar.



Kaltwasserauszug

Die wohl sanfteste Methode des Auszuges ist der Kaltwasserauszug, der von einigen Experten befürwortet wird (Vonarburg), da die Wirkstoffe geschont ins Wasser übergehen können. Dafür das frische Kraut klein schneiden, mit klarem Wasser übergießen (idealerweise gereinigtes Wasser) und etwa 12 Stunden (über Nacht, ein paar Stunden davon in der Sonne) ziehen lassen. Das Ergebnis ist ein frischer, lebendiger Trunk oder eben die

Wasserphase für ein Gesichtswasser.

Rezepte aus der Manufaktur

Klärendes Gesichtswasser mit Klettenlabkraut (100 g)

- 68 g Kaltwasserauszug aus Klettenlabkraut (alternativ Hydrolat)
- 10 g Klettenlabkraut-Glycerit (alternativ Glycerin, anderes Glycerit)
- 18 g Klettenlabkraut-Tinktur (alternativ Tinktur nach Wahl)
- 3 g Aloe-vera-Gel
- 0,5 g D-Panthenol
- 0,5 g ätherisches Öl nach Wahl

Herstellung: Alle Zutaten auf Raumtemperatur bringen und nacheinander sorgfältig verrühren. Den pH-Wert prüfen (pH 4,5 – 5,5) und (bei Verwendung des

Kaltwasserauszugs liegt der pH-Wert höher als bei einem Hydrolat) mit Milchsäure tröpfchenweise einstellen. In desinfizierte Sprüh- oder Pumpflaschen abfüllen.

Hinweis zur Konservierung: Eine wässrige Rezeptur braucht immer eine zuverlässige Konservierung. In diesem Rezept ist die Konservierung mit der Tinktur abgedeckt für ca. 6 Monate. Wer ganz ohne Alkohol arbeiten möchte, ersetzt die Tinktur durch ein Hydrolat und ergänzt mit einem geeigneten Konservierungsmittel.

Höchste Wirkstoffdichte

Die höchste Konzentration an Wirkstoffen erhältst du, wenn du das frische Kraut presst. Dazu stelle ich dir gerne ein Rezept für eine Gesichtsmaske als **Geschenk aus der Manufaktur** in meiner **Pflanzenpost** bereit.

Warum ich es mag

Wenn im Frühjahr alles in Bewegung kommt, ist das Klettenlabkraut ein Kraut, das sich „anhängt“ und mitgeht. Mir ist es genauso aufgefallen – und seitdem hat es seinen Platz in meiner Manufaktur und in meiner Teetasse, denn vom Kalt- oder Heißwasserauszug mache ich immer etwas mehr 😊.

Quellen

Beiser, R.: Vergessene Heilpflanzen. Ulmer Verlag

Bäumler, S.: Heilpflanzenpraxis heute, Band 1: Porträts. Elsevier Urban & Fischer

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39044256/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0305197824001613>