

Klette, Große *Arctium lappa*

Volksnamen:	Haarwuchswurz, Putzenklette, Grindwurz, Igelklette, Klettenwurz, Klebern
Drogenname:	Bardanae radix
Pflanzenart - Höhe:	Korbblütler (Asteraceae), zweijährig, bis 2 Meter
Boden & Standort:	Schutthalden, Sonne
Aussaat:	Frühling
Vermehrung:	Wurzelteilung im Herbst
Blütezeit:	Juli bis September
Sammelzeit:	Herbst
Verwendete Teile:	Wurzel, Blätter, Samen
Inhaltsstoffe:	Inulin, Sitosterin, Phytosterine, ätherische Öle, Polyacetylen, Gerbstoff, Protein, Fett, Bitterstoffe
Eigenschaften:	blutreinigend, hautreinigend, schweißtreibend, antibakteriell, harntreibend

Volks Glaube und Mythologie:

Der Überlieferung folgend sollen Kletten gegen böse Geister wirken. Ein unter dem Butterfass sollten schnellere Bildung der Butter bewirken. Zu Johanni (24. Juni) steckte man große Kletten über das Stalltor, damit das Vieh nicht krank wurde. Kletten, in die Haare geflochten, sollten den Teufel vertreiben. Klettenwurzel, am 1. Mai mittags 12 Uhr unter Stillschweigen ausgegraben und im Haus umhergestreut, vertreibt Ratten. Wenn die Klette ohne Eisen ausgegraben wurde, war sie ein Mittel für Schweinekrankheiten. Bei he Krämpfen legte man eine Klette unter das Bett. Bei Augenleiden hing man Klettenwurzeln um.

Sammeln in der Natur:

Vor allem auf Schuttplätzen, auf Dämmen und an Bachufern in großer Menge zu finden.

Konservieren/Aufbewahren:

Die Wurzeln werden gereinigt und in Scheiben geschnitten. Man trocknet in der Sonne und lagert in Glasbehältern.

unterstützende Edelsteine:

Aventurin, Bergkristall, Hornblende

Homöopathie:

Arctium lappa bis D12 bei schuppiger Kopfhaut, Akne und Hauterkrankungen, mehrmals täglich 10 Tropfen.

Hildegard:

Die Blätter sind roh oder gekocht für den Menschen gefährlich zu essen, außer für jemanden, dem ein Stein im Körper wächst. Dann koche die Blätter in gutem Wein, und diesen Wein trinke warm nach dem Essen und nüchtern, und von seiner Stärke wird der Stein zerrieben. Auch mache Blüten zu Pulver, und streue dieses auf Geschwüre auf dem Kopf, und wasche den Kopf danach mit Buchenasche, und es wird besser werden.

Anwendungen:

Die Klette ist ein bewährtes Blutreinigungsmittel. Die hautreinigende Wirkung der Wurzel wird durch alle Jahrhunderte hindurch gelobt. Vor allem die Belebung der Nieren- und Hautausscheidungen ist hier von Bedeutung, der wert ist bei verschlepten und chronischen Hauterkrankungen groß. Furunkel, Eiterungen, Ausschläge, schlecht abheilende Geschwüre und Wunden das Anwendungsgebiet. Bei Pilz- und Bakterieninfektionen oder nach einer Krankheit, bei der Antibiotika nötig waren, hilft die Klette beim Wiederaufbau der Bakterienkultur im Darm. Sie ist harntreibend und so bei der Ausscheidung von Giftstoffen über den Urin behilflich, dies erklärt auch ihre positive Wirkung bei Ausschlägen der Kinderkrankheiten, wie z. B. bei Masern oder Röteln.

Kneipp lobt den Blätterttee als gutes Mittel bei Magengeschwüren, bei Reizungen der Magenschleimhaut und bei schlechter Verdauung. Für eine Wirkung muss man den Tee nicht in Mengen konsumieren. 2 bis 3 Esslöffel am Morgen und am Abend genügen schon. Das, was vom Tee übrig bleibt, sollte nicht weggeschüttet, sondern zum Gurgeln und Zähneputzen verwendet werden. Damit beugt man der Bläschenbildung im Rachenraum vor, kann sie auch damit behandeln.

Als Frauenheilmittel bewährt sich die Pflanze durch die Stimulation des Uterus bei der Geburtsvorbereitung und bei einem Gebärmuttervorfall, auch zur Regulierung der Monatsblutungen kann sie eingesetzt werden.

Tee:

2 Teelöffel mit 1/4 l kaltem Wasser zustellen, aufkochen und etwas ziehen lassen. 3 Tassen Tee pro Tag sind ausreichend.

Äußerlich sind Umschläge des Wurzeltees hilfreich. Die alten griechischen Ärzte verwendeten die riesigen Klettenblätter als Umschläge bei Verrenkungen, die Wurzel vor allem dann, wenn Schmerzlinderung nach einer Verletzung erzielt werden sollte. Der Brei wird äußerlich aufgetragen.

Bei schlechtem Haarwuchs und Haarausfall kocht man die gewaschene, zerkleinerte Wurzel in Wasser. Mit diesem Absud befeuchtet man das Haar und die Kopfhaut, so oft es einem möglich ist, und lasse das Haar immer an der Luft trocknen. Dies fördert den Haarwuchs und stärkt das Gedächtnis. Der Presssaft der Pflanze macht das Haar blond.

Das Klettenwurzel-Öl, das man in der Apotheke kaufen kann, wurde jahrelang als Geheimtipp für dichtes, volles Haar und lange, seidige Wimpern gehandelt. Die Wirkung bleibt allerdings stark hinter den Erwartungen zurück, bei manchen Menschen ergab sich trotz jahrelangen Bemühens überhaupt keine Besserung.

Während *Arctium lappa*, die Große Klette, große, bläulich-rote Blütenstände bildet, hat *Arctium minor*, die Kleine Klette, nur etwa daumengroße Blütenköpfe, die eher pupurrot sind, manchmal sogar weiß. Beide Kletten wirken auf dieselbe Weise. Die Kleine Klette ist wesentlich seltener und nicht so oft in der Nähe menschlicher Besiedlungen anzutreffen, sie bevorzugt ödes Land, wo es kaum Veränderungen gibt. Bei uns kommt auch noch die Filzige Klette vor (*Arctium tomentosum*). Man kann sie von der großen Klette vor allem durch ihre Hüllblätter unterscheiden. Sie sind stumpf, mit einer aufgesetzten sehr kurzen Spitze, die rot strahlt. Auch sie ist ein Heilkraut und wird vor allem in der russischen Volksmedizin verwendet. So legt man sich die frischen Blätter um den Kopf, um Schmerzen zu stillen, träufelt den Saft der Blätter zur Wundheilung auf frische Verletzungen oder trinkt die Abkochung der Wurzel bei Rheumatismus und Lungenerkrankungen.

Aus der Wurzel von *Arctium tomentosum* wird auch eine starke Branntwein-Tinktur bereitet, die wirkungsvoll bei Hämorrhoiden sein soll. Die Anwendungen bei Hauterkrankungen wie Flechten oder Schuppen sind ähnlich wie in Mitteleuropa.

Eine originelle Anwendung ist die Vermischung des Wurzelbreies mit Salz und Aufbringung auf schmerzende Hühneraugen - soll sofort Linderung bringen.

Der Presssaft aus der frischen Wurzel, mit reinem Fett vermischt, ergibt eine gute Salbe bei Wunden aller Art, bei Geschwüren, Verbrennungen und Flechten. Die übermäßige Absonderung der Talgdrüsen ist vor allem im Gesicht für jeden sichtbar und führt manchmal zu Pusteln und Entzündungen. Hier und bei der klassischen Akne ist der frische Wurzelsaft einsetzbar, der einfach aufgetupft wird.

Bei Lungen- und Magengeschwüren, Gicht und Steinleiden verwendet man Klettentinktur. Klette ist eines der Naturmittel bei Diabetes und kann mithelfen, den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten. Junge Klettenblätter und Triebe kann man wie Spinat zubereiten, die Blätter schmecken gut, wenn sie in Teig getaucht und herausgebacken werden. Die Delikatesse ist allerdings das Innere der Stängel, das Klettenmark. Es ist im oberen Teil der Pflanze grün, im unteren Teil weiß. Es schmeckt nussartig.

Wegen des Inulingehalts wird Klettenwurzel industriell genützt, sie ist manchmal Bestandteil von Fructose. Die leicht narkotischen Eigenschaften der inulinhaltigen Wurzel machten sie früher zu einem begehrten Köder beim Vogelfang.

Rezept für die Gesundheit:

Klettentinktur:

Wurzeln und Blätter werden zerstoßen, der Saft wird ausgepresst und die doppelte Menge Weingeist dazugegeben. Das Glas wird in die Wärme gestellt und täglich geschüttelt.

Nach 14 Tagen abfiltern.

Von dieser Tinktur nimmt man 2- bis 3-mal täglich 4 bis 5 Tropfen auf Zucker oder in Wasser.

Klettenstiele in Reis:

Einige Klettenstiele vom Blattwerk befreien und großzügig schälen, dann in kleine Stücke schneiden, in etwa 15 bis 20 Minuten weichkochen.

Eine Zwiebel in Butter anrösten, die gekochten Kletten hinzufügen, mit wenig Kochwasser und einigen Löffeln Sahne aufgießen, nochmals 10 Minuten dünsten lassen.

Mit Muskat, Salz und 1/2 Gemüsebrühwürfel würzen.

Unter fertig gekochten Reis mengen.

Man kann aber auch mit Risottoreis arbeiten, dann röstet man auch den Risottoreis mit an, gießt mit entsprechend mehr Wasser auf und lässt fertig dünsten.

Das Gemüse reicht man zu Fleischspeisen, mit Reis wird es zum Hauptgericht.

Wurzeln in Soße:

1/4 kg Klettenwurzeln schälen, 20 Minuten kochen, das Wasser abgießen, Butter zufügen und weitere 10 Minuten dünsten.

Für die Soße 1 Zwiebel fein hacken und in Butter anrösten, mit Mehl stauben und mit 1/4 l Schlagsahne aufgießen, kurz verkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen, die Wurzeln dazu geben.

TCM:

Niu-Pangtzu, das sind die Klettensamen, werden als Mittel bei Vergiftungserscheinungen gegeben, außer-dem dann, wenn jemand Blähungen auf pflanzliche Lebensmittel bekommt. Auch in China nimmt man den Klettensamen als ein Mittel bei Geschwüren und Hauterkrankungen.