

Die Große Klette – „Klettenwurzel“

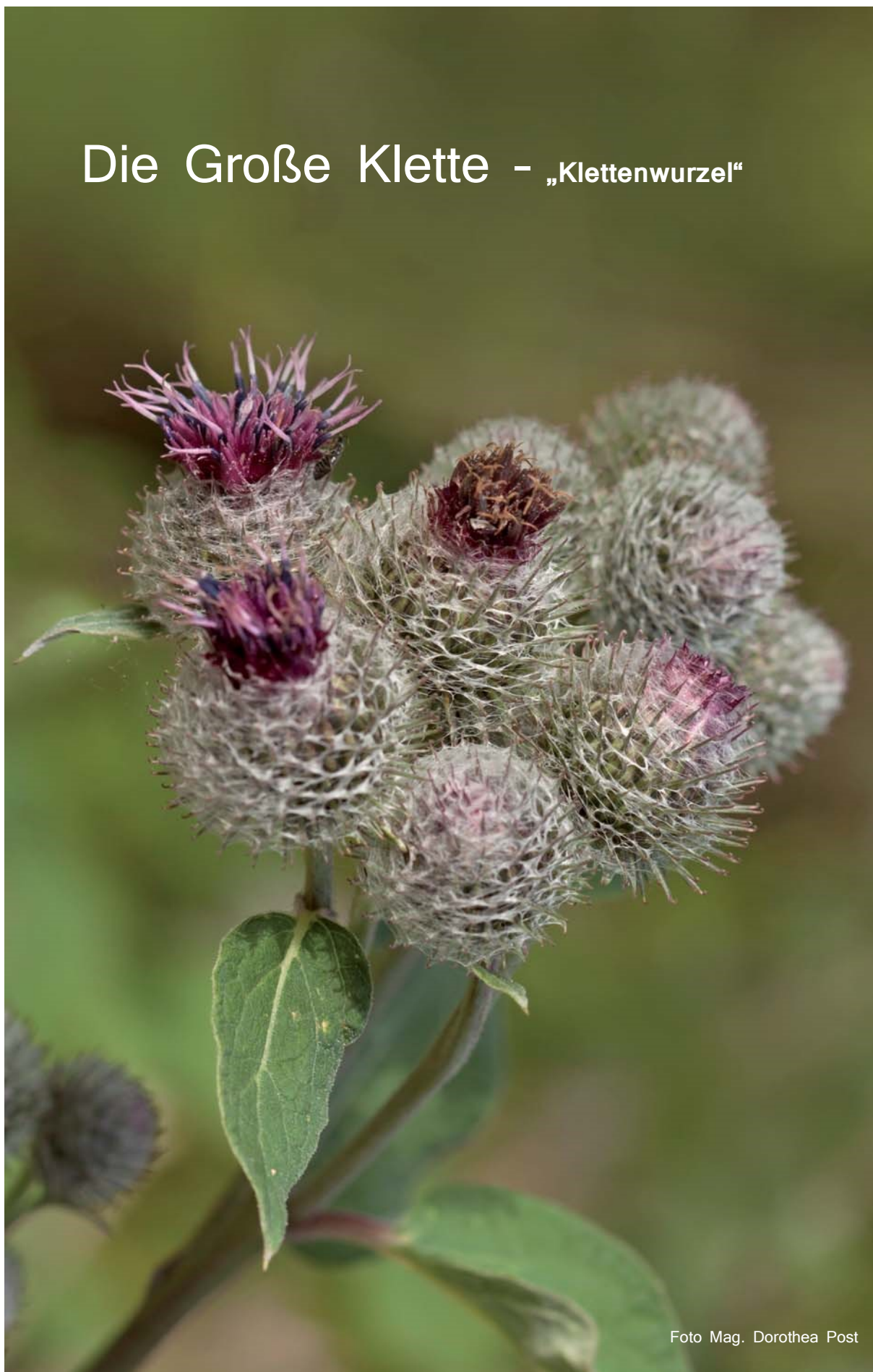


Foto Mag. Dorothea Post

Lateinisch - Arctium lappa - Familienzugehörigkeit: Korbblütler (Asteraceae).

Volkstümliche Namen: Klettenwurz, Haarwuchswurz, Igelklette, Grindwurz, Kleberwurz, Klettendistel, Rossklettenwurz.

Der **Name Arctium** ist von „arctos“, griechisch „der Bär“, abgeleitet und geht auf den griechischen Arzt Dioskurides im 1. Jahrhundert zurück.

Die Signaturenlehre sah in diesem mächtigen Heilkraut mit den haarigen Blütenköpfen die Wirkung auf den Haarwuchs.

Pflanzenmerkmale: Die mächtige zweijährige Pflanze wird 50 bis 200 cm hoch. Im ersten Jahr bildet die Pflanze eine Rosette, im zweiten eine lange, fleischige Wurzel. Der längsgefurchte, aufrechte Stängel ist häufig rot überlaufen, markig, spinnwebig behaart und vielfach verzweigt. Die wechselseitig angeordneten, gestielten herz- und ovalförmigen Blätter sind an der Oberseite grün, an der Unterseite filzig, unregelmäßig gezähnt und grau. Die unteren Blätter sind größer als die oberen. Die bläulich bis roten 3 bis 5 cm großen Blütenköpfe stehen in Scheindolden und sind von kahlen Blättern umhüllt. An der Spitze sind sie mit gelben Hacken versehen. Die Früchtchen tragen einen Haarkranz.

Blütezeit: Juli bis August, **fertige Frucht:** ab Juli bis September

Standort: Die Klettenwurz kommt in ganz Europa und Asien, an Gräben, in Auwäldern, auf Wegrändern, in Schutthalden und bei alten Häusern vor. Sie bevorzugt einen eher nährstoffreichen Lehmboden. Sie wächst bis in eine Höhenlage von etwa 1800 m.

Verwendete Teile und Inhaltsstoffe: Der hauptsächlich verwendete Pflanzenteil ist die Wurzel. Aber auch die Blätter sind als Wildgemüse in der Küche gut verwendbar. Die Industrie hat sich die Form der Haken genauer angeschaut und daraus den vielgeliebten „Klettverschluss“ entwickelt. Das Klettenwurzelöl wird in der Kosmetikindustrie verwendet und ist, ebenfalls wie die Klettensalbe, zur Behandlung von Hauterkrankungen in der Apotheke erhältlich.

Inhaltsstoffe und heilende Eigenschaften des Großen Klette: Inulin (nicht Insulin!), Fettsäuren, Tannine (pflanzliche Gerbstoffe), Phosphorsäure, Fette, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Schleimstoffe und Phytosterine (Stoff zur Cholesterinsenkung). Sie ist haarwuchsfördernd, harntreibend, entzündungshemmend, cholesterinsenkend, wasserausscheidend, schweißtreibend und gallenflussfördernd.

Erntezeitpunkt: Blätter und Sprosse im Frühjahr, Wurzeln und Samen im Herbst nach der Fruchtreife.

Anwendungen: Nach Ignaz **Schlifni** hat der Tee aus der zweijährig getrockneten Wurzel eine heilende Wirkung bei Flechten und Ausschlägen, Gallenleiden, Gicht und Rheuma, Schilddrüsenleiden, Steinleiden und Wassersucht.

Sonstige Anwendungen: Die zweijährig getrocknete Wurzel ist Bestandteil für den Blutreinigungstee. Diese getrocknete Wurzel in Sesamöl angesetzt ist ein gutes Hautöl bei Neurodermitis. In Lavendelessig angesetzt, ergänzt mit dem frisch gezapften Saft der Birke (im zeitigen Frühjahr vor Blattaustrieb), wirkt sie gegen fettiges Haar.

In der Homöopathie: Arctium lappa wird in der Potenz D12 bei Akne, Ekzemen und schuppiger Kopfhaut angewendet.

Magie und Überlieferungen: Der Wurzelabsud auf die Kopfhaut einmassiert soll neben dem Haarwuchs auch das Gedächtnis stärken. Magische Kräfte erhoffte man sich gegen den „Wichtelzopf“, der die Haare furchtbar miteinander verzopft und über die Kopfhaut eine Grindschicht bildet. (Daher auch der Name Grindwurz). Durch das Tragen eines Amuletts aus der Wurzel heilte man Augenkrankheiten. Die Wurzel unter dem Bett gelegt, mildert heftige Krämpfe. Die Wurzel über die Stalltür gehängt, schützte das Vieh vor Verhexung. Die Wurzel am 1. Mai ausgegraben, ohne dabei ein Wort zu sagen, an Plätzen, an denen sich Ratten aufhalten, verteilen, vertreibt diese schädlichen Nager. Die Klettenkugeln ins Haar geflochten vertreiben den Teufel. Frischer Pflanzensaft hellt die Haare auf.

Astrologische Zuordnung: Mars, Venus und Saturn.



foto bigitte ablinger (Klette im Juni)

REZEPTE:

Tee: Aus der getrockneten Wurzel: Man nimmt 1,5 bis 2 Esslöffel getrocknete und geschnittene Wurzeln auf 1/2 Liter Wasser. Aus dieser Mischung macht man einen Kaltansatz, d.h. man übergießt die Wurzeln mit kaltem Wasser und lässt diesen Ansatz ca. 6 bis 8 Stunden ziehen. Danach kurz aufkochen, 1 Minute sieden lassen und abseihen. Man kann diesen Tee täglich 3 mal ½ Tasse trinken oder für Umschläge und Spülungen verwenden.

Klettentinktur: Frische Wurzeln und Blätter zerkleinern und in einer leistungsstarken Saftpresse auspressen. In ein Glas geben, die doppelte Menge Weingeist dazu. Das Glas bei Zimmertemperatur abstellen und täglich aufschütteln. Von dieser Tinktur kann man bei Hautkrankheiten sowie Haarwuchsstörungen, Leber- und Gallenstörungen oder rheumatischen Erkrankungen täglich ca. 5 Tropfen in Wasser geben und trinken.

In der Küche: Kann die frische Wurzel mit dem nussigen Geschmack roh oder gedämpft, ähnlich wie die Schwarzwurzel, zubereitet werden. Die frischen Blätter kann man zum Salat geben. Im Mittelalter war die Große Klette ein wichtiges, essbares Kraut.

Klettenpasta: Das braucht: Ca. 150 g frische Wurzeln, 150 g Pinienkerne, 100 g frisch geriebenen Parmesan, 2 Knoblauchzehen, 5 EL kaltgepresstes Olivenöl, 1 Handvoll Basilikum, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

So geht's: Wurzeln sorgfältig reinigen, alle Zutaten im Mixer pürieren, das Pesto in kleine, gut verschließbare Gläser füllen und kühl und dunkel aufbewahren.

Mahlzeit !

Hans Illig