

Große Klette - *Arctium lappa*

Volksnamen

Klettenwurz, Igelklette, Putzenklette

Entstehung des Namens: Dieser Korbblütler hat zottige haarige Blütenkugeln, mit denen die Kinder früher gerne gespielt haben. Wenn man ihr zu nahe kommt, heftet sie sich an die Kleidung und wehe sie gerät in die Haare. Daher der lateinische Namen „arctium“, das bedeutet „Bär“ und „lappa „ bedeutet „haften“. Es gibt viele Pflanzen mit Bärennamen: Bärenklau, Bärlauch, Bärwurz, das bedeutet die Pflanze hat große Kraft und Vitalität. Aus dem Klettsystem dieser Pflanze entwickelte sich übrigens der Klettverschluss, der vor allem bei Textilien sehr beliebt ist.



Pflanzenbeschreibung: Die Große Klette (*arctium lappa*) hat große bläulich-rote Blütenstände, die Kleine Klette (*arctium minor*) nur daumengroße, die dunkelrot oder weiß sind. Bekannt ist auch die Filzige Klette (*arctium tomentosum*), sie hat Hüllblätter mit einer roten Spitze. Es gibt ca. 10 verschiedene Arten, zwei- oder mehrjährige Pflanzen, die zwischen 0,50 und 3 m hoch werden können. Die Stängel sind aufrecht mit behaarten Laubblättern. Die kugelförmigen Blüten sind Röhrenblüten (eigentlich Kronblätter). Im Herbst bilden sich fettreiche Samenkörnchen. Die Wurzel wird bis zu einem Meter lang und steckt tief in der Erde.

Vorkommen: An Bachufern, Schuttplätzen, nur die Kleine Klette auf ödem Land, Wegränder bis 1300 m Höhe.

Verbreitung: Von Europa, Skandinavien, vor allem in England und Nordamerika.

Sammelgut: Wurzel, Samen, Blätter.

Blütezeit: Juli bis September

Inhaltsstoffe: Inulin, Sitosterin, Phytosterine, ätherische Öle, Protein, Fett, Bitterstoffe vor allem in der Wurzel.



Wirkung und Anwendung

Die Wurzel ist stark blutreinigend und regt die Ausscheidungsorgane an, dadurch wird sie gerne bei Hauterkrankungen eingesetzt.

Die Wurzel wurde frisch gepresst verwendet, in der Küche auch gekocht. In China wird der geschrotete Samen bei Hauterkrankungen aufgelegt, in Griechenland werden die Blätter bei Zerrungen als Wickel verwendet. Kneipp empfahl Tee aus den Blättern bei Magenschleimhautentzündung, allerdings nur 2-3 TL des getrockneten Krautes. Auch bei Masern und Windpocken wurde der Tee zur Hautheilung verwendet. Zur Förderung des Haarwuchses wird heute noch Klettenwurzel-Öl empfohlen, auch der gekochte Sud der Wurzel wird gerne als Tinktur verwendet. In Japan wird die Wurzel der Großen Klette als Wurzelgemüse verzehrt, ähnlich wie bei uns die Schwarzwurzeln. Die Klettenwurzeln werden mit und ohne Schale gegessen.

Volksglaube und Mythologie

Manche Kräuterfrauen spezialisierten sich auf das Ausgraben von Wurzel. Da die Wurzeln der Klette so lang sind, werden sie dazu wohl auch Bärenkräfte gebraucht haben. Klettenblätter steckte man an Johanni an das Stalltor, die Klette sollte gegen böse Geister wirken. Auf keinem Hof wurde sie restlos ausgegraben, da man um die Blutreinigung wusste. So hatte man die Wurzeln und die Blätter verwendet. Heute weiß man, dass die Inhaltsstoffe nach einer Antibiotika-Behandlung wichtig für den Aufbau der Bakterienkultur im Darm sind.

Zugeordneter Edelstein: Aventurin

Alte Rezepte

Tinktur für die Haarstärkung

20 g Klettenwurzeln

10 g Ringelblumenblüten

10 g Lavendelblüten

1 L Wasser

Alles 15 min. sanft köcheln, abgießen und in ein Pipettenfläschchen füllen. Täglich auf die Kopfhaut auftragen.

Quellen

Susanne Fischer-Rizzi, Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, AT Verlag

Text: Barbara Wallochny im Oktober 2011

Fotos: Maria Weiser und Heike Sauer