

Klettenwurzel

Einer der besten natürlichen Blutreiniger

Die Kletten (*Arctium*) bilden eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der *Carduoideae* innerhalb der Familie der *Korbblütler (Asteraceae)*. Die etwa 10 bis 14 Arten sind in Eurasien und Nordafrika weitverbreitet. In der Natur fällt die Klette vor allem dadurch auf, dass sich ihre hakeligen Blütenstände beim Spaziergang in die Kleider hängen und sich nur widerstrebend entfernen lassen.

Der vermutlich vom griechischen *árcteion* (der Bär) abgeleitete Gattungsname findet sich bereits bei Dioskurides. Der Artname *lappa* wird bei Plinius als weiterer Gattungsname genannt.

Einer der besten Blutreiniger. Viele Giftstoffe werden aus der Leber über die Gallenblase ausgeschieden, aber einige werden über das Blut ausgeschieden. Die Klettenwurzel hat die einzigartige Fähigkeit, Giftstoffe über den Blutstrom auszuleiten und hilft dabei, die Leber zu entgiften.

Gegen Haarausfall ist Öl aus der Klettenwurzel recht bekannt. Die Klettenwurzel hilft aber auch gegen vielerlei Hauterkrankungen und wirkt blutreinigend.

Heilwirkungen

Die zweijährige Klette wächst gerne an Wegen, Waldrändern und Rainen. Auch brachliegende Äcker, Schuttplätze und Dorfwiesen mag die Klette, um sich zu entfalten. Im ersten Jahr wachsen der Klette große Blätter in Bodennähe. Diese Blätter sind gestielt und haben etwa herzförmige Form. Erst im zweiten Jahr wächst der Klette ein Stängel mit mehreren verzweigten Ästen bis zu 1,20 m hoch. An diesem Stängel wachsen Blätter, die nach oben hin immer kleiner werden. Die roten bis violetten Blüten wachsen doldentraubig an den Enden der Zweige. Sie sind rund und erinnern an Distelblüten. Das Besondere der Blüten sind die vielen Hüllblättchen, die wie Stacheln sind und eine hakig umgebogene Spitze haben. Mit diesen Stacheln verhaken sich die Kletten an Kleidern und am Fell von Tieren, um von den unfreiwilligen Transporteuren zur Verbreitung der Pflanze genutzt zu werden. Die Wurzeln der Klette sind lang und spindelförmig.

- blutreinigend,
- entgiftend,
- harntreibend,
- schweisstreibend,
- Gelenkrheuma,
- Geschwüre,
- Haarausfall,
- Hautleiden,
- Flechten,
- Furunkel,
- Abszesse,
- Hautunreinheiten,
- Geschwüre,
- Offene Wunden,
- Brandwunden,
- Ekzeme,
- Kopfschuppen,
- Lebererkrankungen,

- Diabetes (als Nahrungsmittel),
- Wundheilung,
- Wechseljahrsbeschwerden,

Medizinische Anwendungen

Die traditionelle Volksheilkunde schreibt der Klette eine harntreibende und blutreinigende Wirkung zu. Auch gegen Gelenkrheuma, Geschwüre, Magenbeschwerden, Haarausfall, Kopfschuppen, unreine Haut, Gebärmutterensenkung und zur Wundheilung wurde sie früher empfohlen.

Verwendet werden die im Herbst des ersten oder im Frühjahr des zweiten Jahres gesammelten und getrockneten Wurzeln der Großen Klette (*Arctium lappa*, auch *Arctium majus*) wie auch Kleinen Klette (*Arctium minus*) und der Filz-Klette (*Arctium tomentosum*). Klettenwurzeln werden, eher selten, im Handel als *Bardanae radix* (syn. *Radix Bardanae*, *Radix Arctii*, *Radix Lappae*) angeboten.

Inhaltsstoffe sind Lignane, unter anderem Arctiin, Inulin (*Arctium lappa* 45–70 %, *Arctium minus* 20–27 %, *Arctium tomentosum* bis 19 %), Schleimstoffe, geringe Mengen an ätherischem Öl, Polyine, Kaffeesäurederivate und Sesquiterpenlactone, es ist das Arctiopicrin welches zu der Untergruppe der Germacranoliden gehört und zu einer Kontaktdermatitis führt.

Zur innerlichen Anwendung dient ein Aufguss aus gehackter Klettenwurzel, gelegentlich auch aus frischen oder getrockneten oberirdischen Pflanzenteilen. Äußerlich wird Klettenwurzelöl gegen Seborrhoe und als Haarwuchsmittel angewendet. Von der Anwendung während der Schwangerschaft wird abgeraten.

Anwendung der Klettenwurzel

Innerlich kann man die Klettenwurzel als Tee zur Blutreinigung und Förderung der Leber-Gallstätigkeit anwenden.

Vor allem wird die Wurzel der Klette jedoch äußerlich eingesetzt.

Als Tee zu Waschungen, für Bäder und Kompressen.

Besonders beliebt ist das Klettenwurzelöl, das man zur Einreibung des Haarbodens gegen Haarausfall verwenden kann. Wirksam ist diese Anwendung jedoch nur bei Haarausfall, der durch Anregung der Durchblutung des Haarbodens behoben werden kann. Bei dauerhaftem Haarausfall aus hormonellen Gründen, kann man auch von der Klettenwurzel keine Wunder erwarten.

Eine Salbe aus der Klettenwurzel hilft gegen verschiedenste Hauterkrankungen.

Statt Salbe kann man für Hautprobleme auch den frisch ausgepressten Saft verwenden.