



Bild: spline\_x/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca. 150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine einschleichende Dosis von **2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Labkraut

*Galium aparine*

## Familie

Das Labkraut, bzw. Echte Labkraut, gehört zur Pflanzenfamilie der Rötengewächse (**Rubiaceae**).

## Beheimatet

In ganz Europa kann man das Echte Labkraut finden. Außerdem wächst die Pflanze auch in Asien, Persien und Syrien. Es bevorzugt Wegränder, Magerwiesen und Böschungen mit feuchten und kalkhaltigen Böden.

## Verwendete Pflanzenteile

Das blühende Kraut wird genutzt.

## Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Labkrauts sind ätherische Öle und organische Säuren, sowie Fette, Vitamin C und Labenzym. Außerdem enthalten sind Sponine und Flavonoide, die wichtige für die Wirkung des Labkrautes sind.

## Anwendung

Zur Gattung der Labkräuter gehören sehr viele verschiedene Pflanzen, bis zu 600 Arten. Darunter das Echte Labkraut, welches schon sehr lange bekannt ist und schon seit über 2000 Jahren für gesundheitliche Zwecke eingesetzt wird. Volksmedizinisch wird das Labkraut vor allem bei Beschwerden des Harntraktes angewendet. Ihm wird eine harn-treibende Wirkung nachgesagt, wodurch es geeignet bei Nieren- und Blasenentzündungen sein kann. Auch wenn man unter Wassereinlagerungen, sogenannten Ödemen leidet, kann das Labkraut dabei helfen, den Abtransport des eingelagerten Wassers zu beschleunigen. Grund für die positiven Eigenschaften des Labkrautes sind die enthaltenen Flavonoide und Saponine. Auch äußerlich kann das Labkraut angewendet werden – es soll nämlich die Wundheilung ankurbeln und leichte Hautverletzungen behandeln können.