

Große Klette

Arctium lappa

Asteraceae · Arctium · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Die Große Klette ist eine vielseitige Pflanze mit einer langen Tradition in der Küche, Medizin und als Invasivpflanze.

WIRKUNG

Burdock root wird als Blutreiniger verwendet und hat einen sanften Detoxifizierungseffekt auf den Körper sowie die Stimulation der Entgiftungswege im Lymphatik-, Verdauungs- und Harnsystem.

ANWENDUNG

chronische entzündliche Haut- und Gelenkbedingungen

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Haarausfall, Hautleiden,

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

Äußerlich: für Waschungen, Bäder oder Kompressen nutzen.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- chronische entzündliche Haut- und Gelenkbedingungen
- Entgiftung

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendung als Heilpflanze in der Volksmedizin, Entgifter und Reinigungspflanze

KULTURELLE BEDEUTUNG

- Japan: Gobō ist ein Grundnahrungsmittel
- Europa: Im Mittelalter als Gemüse beliebt

ERKENNUNGSMERKMALE

Dicke Pfahlwurzel bis zu 1 m lang; hakenförmige Hüllblätter (Bürsten); feine nadelartige Pappus-Haare an den Samen

WUCHS

Zweijährig

STANDORT

Sonnig bis halbschattig, nährstoffreicher Boden (ideal für Kompost)

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Wurzel
- Samen

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinktur
- Umschlag

SAMMELN

Pflanzenteile: Wurzeln

LAGERUNG

Wurzel im Kühlschrank bis zu 2 Wochen oder einfrieren

INHALTSSTOFFE

- Bitterglykoside
- Flavonoide
- Tannine
- Polyacetylene
- Essenzöl
- Inulin
- Lignane

ÄTHERISCHE ÖLE

- 24-methylene-cycloartanol
- amyrin
- guaiene
- diosphenol
- arctiol
- coenzyme q10
-

(4ar,6ar,6br,8as,12ar,12br,14ar,14br)-4,4,6a,6b,8a,11,12,14b-octamethyl-2,3,4a,5,6,7,8,9,12,12a,12b,13,14,14a-tetradecahydro-1h-picen-3-ol

- dehydrofukinone
- cyperene
- cyperene

- β -amyrin
- β -elemene
- (1s,5s,8s)-4,4,8-trimethyltricyclo[6.3.1.0^{1,5}]dodec-2-ene
- 3-(2-hydroxypropan-2-yl)-8a-methyl-5-methylidene-octahydronaphthalen-2-ol
-

3-[(3s,3as,5as,6s,9as,9br)-3a,5a,9b-trimethyl-3-[(2s)-6-methylhept-5-en-2-yl]-7-(propan-2-ylidene)-octahydro-1h-cyclopenta[a]naphthalen-6-yl]propan-1-ol

IN DER KÜCHE

Nährstoffreich, süßlich, nussig und leicht herb

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

Kann bei alleiniger Anwendung für Hautbedingungen wie Ekzema zu einer Verschlimmerung führen

GEGENANZEIGEN

Schwangere und stillende Frauen sollten Klette nicht anwenden.

HÖCHSTMENGE

3x täglich 20 Tropfen oder 7 Teelöffel Tee aus der Wurzel pro Tag für bis zu 4 Wochen

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: buch · Titel: Buchleser-Warteschlange · Hinweis: Erstbeleg: Buchfund «Arctium lappa lappa» aus botaniker_queue
- Typ: primaer · Titel: PubMed/MEDLINE · Korpus: medline · Hinweis: 8 Abstracts nennen diese Art
- Typ: korpus · Datei: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim · Stand: 2026-01-15 · Titel: Große Klette · Korpus: kiwix · Hinweis: kiwix: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim (Stand 2026-01-15), Artikel «Große Klette» (gefunden über «Arctium lappa»)