



Wer das Heide-Labkraut findet darf sich freuen, denn in Deutschland haben wir eine besonders große Verantwortung für seinen Schutz, da beinahe drei Viertel des Verbreitungsgebiets bei uns liegen.

Heide-Labkraut

(*Galium pumilum*)

Unter den Labkräutern finden sich viele populäre Vertreter, die teilweise eine lange Nutzungsgeschichte aufweisen. Dagegen ist unser Heide-Labkraut (*Galium pumilum*), auch Triften-Labkraut genannt, eher unbekannt. Einige Arten dieser Gattung setzte der Mensch aber schon vor Jahrhunderten für unterschiedlichste Zwecke ein. Früher kamen sie als Heilkräuter zum Einsatz, heute werden sie noch zum Färben genutzt. Eine andere wichtige Verwendung von Labkräutern ist, wie der Name schon sagt, die Labgewinnung zum Herstellen von Käse.

Erstmal zum Käse: Lab sorgt für die Gerinnung der Milch bei der Käseherstellung. Dafür wird heutzutage tierisches Lab aus Kälbermägen oder mikrobielles Lab von Pilzen und Bakterien verwendet.

Das war allerdings nicht immer so. Tatsächlich produzieren verschiedene Labkrautarten Lab-Enzyme in einer Größenordnung von bis zu 1% des Trockengewichts. Neugierige Naturfreunde haben die Käseherstellung mit Labkraut ausprobiert und waren erfolgreich. Traditionell bindet man das Echte Labkraut (*Galium verum*) oder Wiesen-Labkraut (*Galium mollugo*) zu einem Kranz und legt es auf die Milch.

Käseliebhaber sollten übrigens schonmal auf den Geschmack von Labkraut gekommen sein – Chester-Käse sowie manche italienische Käsearten werden traditionsgemäß immer noch mit pflanzlichem Lab produziert.

Um in Zukunft neue, aber trotzdem traditionelle und regionale Käsesorten herstellen zu können, werden in Italien verschiedene Labkrautarten wegen ihres Potentials für die Labgewinnung unter die Lupe genommen. Ob das auch mit unserer Labkrautart funktioniert, weiß man allerdings noch nicht.



Verbreitungskarte von *Galium pumilum*. Die Punkte zeigen an, wo die Art noch nach 1980 gefunden wurde (Quelle: BfN, Stand 2013).

Das Heide-Labkraut selbst ist vor allem in der Mitte und im Süden Deutschlands zu Hause, kommt aber in fast allen Bundesländern vor. Besonders wohl fühlt es sich auf nährstoffarmen Böden, wie in Zwergstrauchheiden oder sauren Laub- und Nadelwäldern. Schaut man über den Tellerrand ist das Heide-Labkraut außerhalb Deutschlands schon weniger gut zu finden. Zwischen einem Drittel und drei Viertel des Vorkommens der hübschen Pflanze liegen bei uns. Deutschland ist daher in besonderem Maße verantwortlich für die Art. Das bedeutet, dass ihr Aussterben hier gravierende Auswirkungen auf den Fortbestand der Art weltweit hätte.

Früher kam die Pflanze auf beweideten Flächen vor, die sich nicht für den Ackerbau eigneten und nur leicht oder gar nicht bewaldet waren. Die grasenden Weidetiere hielten schnell wachsende Pflanzen klein und ermöglichten so das Wachstum von konkurrenzschwachen Wildpflanzen – wie dem Heide-Labkraut. Durch Überdüngung und damit verbundener Konkurrenz durch stärker wachsende Arten verliert das Heide-Labkraut viele Lebensräume. Die Pflege alter Kulturlandschaften durch Beweidung kommt der kleinen Pflanze dabei zugute.

Wer sich auf die Suche nach dem Heide-Labkraut begibt, muss allerdings gute Augen und Expertenwissen mitbringen. Gemeinsam mit sechs weiteren Arten gehört es zu der Gruppe Zierliches Labkraut (*Galium pusillum* agg.), deren Arten sich zum Verwechseln ähnlich sehen. Sie alle besitzen sehr schmal zugespitzte Blätter, winzige Blüten und eine vierzipfelige, radförmige Krone. Neben dem Heide-Labkraut gibt es übrigens noch eine weitere Art von besonders hoher Verantwortung in dieser Gruppe: das Mährische-Labkraut (*Galium valdepilosum*). Die richtige Pflanze als Heide-Labkraut zu bestimmen, ist also eine knifflige Herausforderung.



Die Blüte des Heide-Labkrauts wird meist von Insekten, selten aber auch selbst bestäubt.



Galium pusillum mit seinen wirtelig angeordneten, lanzettförmigen Blättern.



**besonders hohe
Verantwortlichkeit**



**wird durch den
Wind oder durch
Tiere ausgebreitet**



**kommt in Zwergstrauch-
heiden, sauren Laub-
und Nadelwäldern und
Borstgrasrasen vor**



**blüht von
Juli bis September**

Fotos: Botanischer Garten der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, F. Hahn, A. Schönhofer

Quellen:

Bayerischer Rundfunk (2017): Labkraut: Alternative zur Käseherstellung, in: Bayerischer Rundfunk, 03.08.2017, [online] <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/querbeet/querbeet-labkraut-kaese-116.html>, Zugriff am 24.11.2025.

Bombele, W. (2020): *Dipsacus pilosus*, Behaarte Karde und *Dipsacus strigosus*, Schlanke Karde (Caprifoliaceae). Jahrbuch Bochumer Botanischer Verein 11: 297 – 305.

Bundesamt für Naturschutz (o. D.): Floraweb: Daten und Informationen zu Wildpflanzen und zur Vegetation Deutschlands, Bundesamt für Naturschutz, [online] <https://www.floraweb.de/php/gefaerdung.php?taxon-id=2572>, Zugriff am 24.11.2025.

Bundesamt für Naturschutz (2021): Arten nationaler Verantwortlichkeit, Bundesamt für Naturschutz, [online] <https://www.bfn.de/arten-nationaler-verantwortlichkeit>, Zugriff am 24.11.2025.

Düll, R. & Kutzelnigg, H. (2004): Die Wild- und Nutzpflanzen Deutschlands: Vorkommen - Ökologie - Verwendung, 9. Aufl., Wiebelsheim: Quelle & Meyer.

Düll, R. & Kutzelnigg, H. (2011): Taschenatlas der Pflanzen Deutschlands und angrenzender Länder. Die häufigsten mitteleuropäischen Arten im Portrait 7., korrigierte Auflage. Quelle & Meyer Verlag Wiebelsheim.

Lovallo, C. & De Feo, V. & Claps, S. & Sepe, L. (2024): Evaluation of rheological properties of plant extracts from Mediterranean flora in goat milk, in: Small Ruminant Research, Bd. 233, S. 107250, [online] doi:10.1016/j.smallrumres.2024.107250.

Schmeil, O. & Fitschen, J. (2024): SCHMEIL-FITSCHEN: Die Flora Deutschlands und angrenzender Länder, Gerald Parolly & Jens G. Rohwer (Hrsg.), , 98. Aufl., Quelle & Meyer Verlag GmbH & Co.

Stiftung Naturschutz Berlin (o. D.): Pflanze des Monats August 2022, Stiftung Naturschutz Berlin, [online] <https://www.stiftung-naturschutz.de/aktuelles/pflanze-des-monats/heide-labkraut>, Zugriff am 24.11.2025.

Weißbach, S. & Lauterbach, D. & Schönhofer, A. (2021): Steckbrief *Galium pumilum* MURRAY – Heide-Labkraut (Rubiaceae), Netzwerk Zum Schutz Gefährdeter Wildpflanzen in Besonderer Verantwortung Deutschlands (WIPs-De), [online] <https://www.wildpflanzen-schutz.uni-osnabrueck.de/wp-content/uploads/2021/11/Galium-pumilum.pdf>, Zugriff am 24.11.2025.

Zitiervorschlag: Wallraven K., Hahn F., Lauterbach D., Zippel E., Becker U.: Artenportrait Heide-Labkraut – *Galium pumilum*. Netzwerk zum Schutz gefährdeter Wildpflanzen in besonderer Verantwortung Deutschlands (WIPs-De) - Bildungsportal wildwuchs. 2025.



wildwuchs.uni-mainz.de

Instagram icon wildwuchs.wips



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bundesamt für
Naturschutz

