

Der Rainkohl (*Lapsana communis*), auch als Gewöhnlicher Rainkohl bezeichnet, ist eine uralte Wild- und [Heilpflanze](#). Sie ist die einzige Art in der gleichnamigen Pflanzengattung [Rainkohl](#) (*Lapsana*), die zur großen Familie der [Korbblütler](#) (*Asteraceae*) gehört. Es gibt je nach geographischem Vorkommen etwa acht Unterarten vom Rainkohl. Das bei uns häufig anzutreffende [Wildkraut](#) findet man auf Ödland, in Gärten und auf Äckern, an Zäunen, in Gebüsch und an Waldrändern. Sein Wachstum zeigt nach Ellenberg stickstoffreiche Böden an. Außerdem wird der Rainkohl als Halbschattenpflanze ausgewiesen und wächst vornehmlich auf frischen, also leicht feuchten Böden. Die Pflanze wird von den Botanikern in die Pflanzengesellschaft der Hackfrucht-Unkrautgesellschaften (*Polygono-Chenopodietalia*) eingeordnet. Die Pflanze ist aufgrund ihrer Häufigkeit in ihrem Bestand bei uns nicht gefährdet.

Auch als Heilpflanze wird *Lapsana communis* seit Alters her genutzt. Ihre Inhaltsstoffe – vor allem Bitter- und Schleimstoffe – wirken positiv bei Verdauungsproblemen wie Verstopfung, bei Entzündungen, geschwollenen Lymphknoten und Wundinfektionen. Bei Letzteren hilft ein Umschlag mit zerquetschten Blättern, die man auf die Wunde legt. Ansonsten wird das Kraut innerlich als Tee angewendet

Vom Rainkohl gibt es archäologische Funde, die bestätigen, dass die Pflanze schon in der früheren Steinzeit von Urzeitmenschen als Nahrung genutzt wurde. Das frisch ausgetriebene Laub im Frühjahr ist leicht bitter und ist lecker als Zutat für Wildkräutersalate oder in Wildkräutersuppen. Sie können auch ein paar Blätter in ihren [grünen Smoothie](#) geben.