

Pflanze des Monats Juni
Rot-Klee – *Trifolium Pratense*
Schmetterlingsblütler/Hülsenblütler - Fabaceae

„Die Blumen (von rotem Wiesenklee) mit dem Samen in Honigwasser oder Wein gesotten und getruncken oder durch ein Clystier eingegossen oder beygebracht erweichen den zähen harten Schleim in den Därmen heilen derselbigen Versehrung und Schmertzen. Sind auch sehr gut zum weissen Fluß der Weiber.“

(Adamus Lonicerus: Kreuterbuch, 1679)



blühender Rotklee Foto: Privat

Botanik

Die formenreiche Staude blüht von Mai bis Oktober und erreicht eine Höhe von 10 bis 40 cm. Ihre Stängel sind aufsteigend oder aufrecht. Die lang-gestielten Blätter besitzen 3 ovale Einzelblättchen (Fiedern). Diese sind unterseits behaart und weisen oft eine hellere oder dunklere Zeichnung auf. Die Blüten variieren von rosa bis purpurn. Die Blüten-Krone des Klees ist 12-18 mm lang und bildet ein rundlich-eiförmiges Köpfchen mit einem Durchmesser von 2-3cm aus das von den obersten Blättern umgeben ist.

Name

Die lateinische Bezeichnung trifolium bedeutet „Dreiblatt“ und der Zusatz pratense verweist uns auf den Standort der Pflanze, nämlich die Wiese. Als Klee werden Pflanzen bezeichnet, die das charakteristische Dreiblatt haben.

Andere Namen

Futter-Klee, Honig-Klee, Hummelklee, Wiesen-Klee,

Geschichte

In der auffallenden Blattform sahen die Menschen schon immer eine „Dreiheit“. Mal waren es die Nornen, die am Urdsbrunnen die Schicksalsfäden der Menschen spinnen, mal die drei Lebensalter der Frau: Jugend-Reife-Alter mit der dreifaltigen Göttin. Oder die christliche Dreifaltigkeit, die wir auch heute noch kennen.

Eine weitere Mythe besagt, dass wer ein Kleeblatt bei sich trägt, soll hellseherisch werden und damit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erkennen können – eine weitere Dreiheit.

Als Glückspflanze kennen wir den Klee, wenn er anstatt der üblichen drei, vier Blätter aufweist. In diesem Erscheinungsbild symbolisiert er die vier Elemente, die vier Himmelsrichtungen oder die vier Jahreszeiten.

Als Heilpflanze wird der Rotklee schon seit Jahrtausenden verwendet. Frühere Heilkundige wie Dioscurides im 1. Jahrhundert verwendeten ihn bei Bronchitis. Hildegard von Bingen empfahl ihn bei „Verdunkelung der Augen“ (Katarakt/Linsentrübung/grauer Star). Später verwendeten ihn die Heilkundigen als Gerbstoffpflanze bei Durchfällen, Geschwüren, zur Wundheilung und gegen den „Weißfluss“ der Frauen.

Das Rotklee hormonartig wirkt war in Amerika schon lange bekannt und deckte sich mit Beobachtungen von Bauern in den Vierzigerjahren. Kühe die zu viel Klee im Futter bekamen wurden nicht mehr trüchtig.



Purpurne Klee-Blüte Foto: Privat

Verwechslung

Weiß-Klee (*Trifolium repens*) Diese Pflanze ist insgesamt kleiner. Ihre Stängel kriechen weit über den Boden und bilden an den Knoten Wurzeln aus. Die weißen Blüten bilden ca. 2cm breite Köpfchen aus und sind deutlich gestielt. Nach dem Blühen verfärben sie sich bräunlich. Weiß-Klee ist in seiner Heilwirkung weniger wirksam.

Inhaltsstoffe

Isoflavone mit hormonartiger Wirkung (z.B. Genistein und Daidzein), Gerbstoffe, Asperagin, Cumarine, wenig ätherisches Öl, Salicylsäure

Heilwirkung

- entzündungshemmend
- erweichend
- östrogenwirksam
- blutreinigend
- krebsfeindlich
- verjüngend
- hemmt den Knochenabbau
- stopfend
- hustenlösend

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Die Einnahme von Rotklee kann zu Übelkeit, Kopf- und Muskelschmerzen führen. Rotklee sollte nicht bei Überempfindlichkeit, während der Schwangerschaft und Stillzeit, bei einem östrogenabhängigen Brustkrebs oder einem Endometriumkarzinom eingenommen werden. Es liegen keine ausreichenden Daten zu möglichen Gegenanzeigen vor.

Standardisierte Rotkleepräparate können bei der Verwendung gegen Wechseljahresbeschwerden zu unerträglichem Brustspannen und selten zu Schmierblutungen führen.

Nicht anwenden bei Östrogenrezeptor-positiven Tumoren und östrogen-abhängigen gutartigen Geschwulsten wie Myomen in der Vorgeschichte.

Anwendung

Innerlich

- Östrogenwirksam bei Wechseljahresbeschwerden
- Hitzewallungen
- Schlafstörungen
- Kreislaufprobleme
- Herzrasen
- Haut- und Schleimhauttrockenheit
- seelische Schwankungen
- östrogenwirksam bei der Förderung von Eireifung und Eisprung
- antiosteoporotisch (Hemmung des Knochenabbaus) antiarteriosklerotisch (Hemmung der Arterienverkalkung)
- Durchfallerkrankungen
- Husten

Äußerlich

- als Auflage bei Drüsenverhärtungen, Furunkeln, Unterschenkelgeschwüren (Ulcus cruris), Ekzemen, Psoriasis und anderen chronischen Hauterkrankungen.

Tagesdosis

Seine volle hormonelle Wirkung entfaltet Rotklee erst nach mehreren Wochen Dauereinnahme.

3 Rotkleeblüten pro 200ml Wasser 3 x täglich

Verwendung

Frische und getrocknete Blüten für Tee, Tinktur, Salbe, Gel, Trockenextrakt

Heilsames

Wechseljahrestee (nach Heide Fischer)

Rotkleeblüten	<i>Trifolii arvense flos</i>	20g
Salbei	<i>Salviae officinalis folium</i>	30g
Hopfen	<i>Lupuli strobulus</i>	20g

Trinken Sie von dieser Kombination dreier Östrogenpflanzen 3 x täglich 1 Tasse, greifen Sie mit spitzen Fingern in die Teetüte und überbrühen sie diese „Dreifingergabe“ mit 200ml 70°C heißem Wasser. Zugedeckt nur 3! Minuten ziehen lassen.

Reizlindernde Rotkleesalbe: (nach M. Madejsky)

Bienenwachs, gelbes	15g
Wollwachs	20g
Ringelblumenöl	80ml
Rotklee-Urtinktur	10ml
Hamameliswasser	8ml
Vitamin-A-Fluid (für kosmetische Zwecke)	2ml
Rosenöl, ätherisches	6-7 Tropfen

So wird's gemacht:

- Bienen-, Wollwachs und Ringelblumenöl in einem Glas ins Wasserbad stellen und erhitzen, bis sich alles verflüssigt hat.
- Sobald sich die Wachse aufzulösen beginnen, stellt man ein zweites Glas ins Wasserbad, das die Urtinktur, das Hamameliswasser und das Vitamin-A-Fluid enthält, und erhitzt diese Mischung ebenfalls ein wenig.
- Wenn sich alles verflüssigt hat, nimmt man die Gläser aus dem Wasserbad.
- Dann kippt man die wässrige Fraktion mit der Urtinktur in die ölige Fraktion.
- Nun das Glas rasch gut verschließen, in ein Küchentuch wickeln und so lange kräftig verschütteln, bis sich eine einheitliche milchige Flüssigkeit gebildet hat.
- Zum Schluss das Rosenöl zugeben und erneut gut durchschütteln.
- Die Salbe mit einem Löffel in ein Salbendöschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren so hält sie sich mehrere Wochen.

Anwendung: Bei Reizungen am Scheideneingang, bei Scheidentrockenheit oder Fissuren im Rahmen einer Kraurose ein- bis zweimal täglich dünn auftragen.



Rot-Klee Foto: Privat

Poetisches

Als Gott die Bienen erschuf, zeigte er ihnen den Rotklee und sagte: „Sechs Tage dürft ihr sammeln, aber am 7. Tag sollt ihr ruhen.“ Die Bienen flogen emsig von Blüte zu Blüte und sammelten Nektar. Als der Tag des Herrn kam, ruhten sie aber nicht, weil der Nektar so köstlich war. Das erzürnte Gott, und er zog die Blüten des Rotklees in die Länge, damit die Bienen mit ihrem kurzen Rüssel nicht mehr an den Nektar gelangen. Nun können nur noch die langrüsseligen Hummeln an den köstlichen Kleenektar gelangen.

Quellen

- Eil-Beiser, Helga; „Naturheilkunde für Frauen – Ganzheitliche Gesundheit mit Heilpflanzen und Hausmitteln“; Eugen Ulmer KG 2019 ISBN: 978-3-8001-0859-6
- Fischer, Heide; „Frauenheilpflanzen, Wirkungen, Hausmittel und praktische Selbsthilfetipps“; Nymphenburger-Verlag 2006 ISBN: 978-3-485-01087-0
- Madejsky, Margret; „Lexikon der Frauenkräuter, Inhaltsstoffe, Wirkungen, Signaturen und Anwendungen“; AT-Verlag Aarau, München 2. Auflage 2009 ISBN: 978-3-03800-417-2
- Spohn, Margot, Aichle, Dietmar, Golte-Bechtle, Marianne; Spohn, Roland; „Was blüht denn da?“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 58. erweiterte und neubearbeitete Auflage 2008 ISBN-13: 978-3-440-11379-0
- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisla