



Rotklee statt Hormontherapie

Der Rotklee, im Volksmund bekannt als Glücksbringer, ist von der Wissenschaft als Alternative zur Hormonersatztherapie entdeckt worden. Seine Extrakte sollen Wechseljahrbeschwerden und Osteoporose lindern.

Text und Fotos: Bruno Vonarburg

Der Rotklee (*Trifolium pratense* L.), der die heimischen Wiesen von Mai bis September mit seinem purpurroten Kleid färbt, wird seit alters her als Glückspflanze geschätzt. Wer im Rasen ein vierblättriges Kleeblatt findet, darf von der Göttin Fortuna viel Gutes erwarten. So wurde das Vierblatt den Reisenden früher sogar in die Kleider eingenäht, damit sie wohlbehütet heimkehrten.

Auch heute noch ist der Rotklee ein Glückssymbol: etwa auf Gratulationskarten oder als goldumrahmter Anhänger an einer Halskette. Die Freude und das Glück, mit denen der Rotklee verbunden

wird, scheint sich auch in der botanischen Zugehörigkeit zu den Schmetterlingsblütlern (Fabaceae) auszudrücken – eine Pflanzenfamilie, deren Mitglieder uns in freudigen Farben entgegenleuchten: hellviolett der Hauhechel, azurblau die Wicke, blaurot die Esparsette, goldgelb der Hornklee und purpurfarben der Rotklee.

Trifolium pratense ist eine wichtige Futterpflanze für Hummeln, wobei nur Langrüssler imstande sind, in die Tiefen der nektarführenden Schmetterlingsblüte vorzudringen. Eines der Kronblätter, die so genannte «Fahne», ist hoch aufgerichtet, um den Naschmäulern den Weg zu

weisen. Zwei seitliche Kronblätter, die «Flügel», dienen den Fluggästen als Landeplatz. Zwei weitere sind zu einem «Schiffchen» verwachsen und bergen die Staubfäden und Fruchtknoten. Die Flügel und das Schiffchen sind in ihrer Konstruktion raffiniert ineinander verzahnt, so dass sich das Insekt nur mit seinem Gewicht darauf setzen muss, um die Blüte ruckartig aufzuschliessen. Wenn es mit seinem langen Rüssel den süßen Nektar von der Narbe abschlürft, kommt es zur Bestäubung. Dagegen müssen Kurzrüssler – wie zum Beispiel die Bienen – die Kronröhre seitlich aufbeißen, um an den Honig zu gelangen.

Betrachten wir die dreizähligem (mitunter auch vier- oder fünfzähligen), eiförmigen und behaarten Blätter, die an Stängeln von 10 bis 30 Zentimeter Länge sitzen, erkennen wir in der Mitte ein weiß verfärbtes Ornament. Gegen Abend richtet sich das Blattwerk wie bei vielen anderen Schmetterlingsblütlern aufwärts.

Ein wichtiger Bodenverbesserer

An den büschelartigen Wurzeln der Pflanze sitzen winzige Knötchen, die Bakterien enthalten. Diese sind imstande, den Stickstoff der Erde zu binden, ihn für die Wiesengewächse in eine verwertbare Form umzuwandeln und durch die Stickstoff-Fixierung die Bodenqualität zu verbessern. Aus diesem Grunde wird der Rotklee in Europa seit dem 11. Jahrhundert als wichtige eiweißhaltige Futterpflanze auf den Weiden angebaut.

Der botanische Gattungsname «*Trifolium*» wird aus den lateinischen Wörtern «*tria*» für «drei» und «*folium*» für «Blatt» abgeleitet, was «Dreiblatt» bedeutet. Der lateinische Beiname «*pratense*» heißt übersetzt «Wiese», ein Hinweis auf den Standort der Pflanze.

Früher saugten die Kinder den süßen Nektar des Rotklees aus den Blütenröhren. So ist der Name Himmels- oder Zuckerbrot entstanden. Im Volksmund ist die Pflanze auch als Wiesenilee, Türkischer Klee, Spanischer Klee, Holländischer Klee, Futterklee, Katzenklee, Ackerklee, Mattenklee, Mäuseklee, Fleischklee, Heublume, Honigblume, Herrgottsbrot oder Sügerli bekannt.

In Mitteleuropa wachsen bis zu 30 Kleearten. Ein naher Verwandter mit verblüffender Ähnlichkeit zum Rotklee ist der Mittlere Klee (*Trifolium medium* L.), der zickzack gebogene Stängel und schmalere Blätter besitzt. Der Kriechende Klee (*Trifolium repens* L.) trägt kugelförmige, weiße Blüten, der Inkarnatklee (*Trifolium incarnatum* L.) purpurrote, zylindrische Blüten. Auffallend ist der Blütenstand des Alpenklees (*Trifolium alpinum* L.), der fackelartig aufrecht gerichtet ist.

Rotklee in der Volksmedizin

In der Volksmedizin besitzt der Rotklee seinen festen Platz, obwohl die Pflanze in den Kräuterbüchern kaum Erwähnung

findet. Aus Erfahrung weiß man, dass die Blüten, die kurz vor der Mittagszeit von Mai bis September an biologisch reinen Stellen geerntet werden, schleim- und hustenlösend, krampwidrig und wundheilend wirken.

Als Tee werden die getrockneten Blüten des Rotklees bei Husten, Keuchhusten, zur Nervenberuhigung, bei Ausfluss (Fluor albus) und bei ausbleibender Periode (Amenorrhoe) eingesetzt. Anwendung: 1 Teelöffel voll Blüten in einer Tasse mit kochend heißem Wasser überbrühen. Dann lässt man 5 Minuten ziehen, filtriert ab und trinkt den Tee 3-mal täglich ungesüßt oder mit Honig versüßt schluckweise nach den Mahlzeiten.

Dieser Blütentea kann auch zur äußerlichen Behandlung von Hautausschlägen und Ekzemen verwendet werden. In diesem Fall die zu behandelnden Hautstellen mit einem mit Rotklee-Absud befeuchteten Gazetuch morgens und abends reinigen.

Volksmedizinisch wird der Rotklee auch als Sirup zur Blutreinigung empfohlen. Ein entsprechendes Rezept stammt von «Chrüterski», welches in seinem Buch «Die Natur im Kochtopf» (Ex libris Verlag) aufgeführt wird: Für zirka 1,2 l Sirup benötigt man 0,75 l ausgezupfte Rotkleeblüten, 1 l Wasser, 3 Zitronenscheiben, 2 Orangenscheiben und 1 kg Rohrzucker. Die sauber gewaschenen und verlesenen Rotkleeblüten mit dem Wasser und den Zitronen- und Orangenscheiben kurz aufkochen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Den Saft durch ein Leinentuch gießen und zusammen mit dem Zucker ca. 1 Stunde lang einkochen. Heiss in sterile, vorgewärmte Flaschen abfüllen und verkorken.

Bei Bedarf nimmt man 3-mal täglich 1 EL voll verdünnt in einem Glas Wasser ein.

Vorsicht: In der Schwangerschaft und Stillzeit sollte der Rotklee nicht verwendet werden, da er vorzeitige Wehen oder das Versiegen der Muttermilch auslösen kann.

Pflanzliche Hormone

Vielen Frauen werden zur Linderung von Wechseljahrbeschwerden und zur Osteoporose-Prophylaxe synthetische Hormone in Form von Pflastern, Gel, Depotspritzen oder Dragees empfohlen. In einer kürzlich durchgeföhrten amerikanischen Studie konnte aber nachgewiesen werden, dass

sich diese so genannte Hormonersatztherapie auf die Gesundheit der Frau schädlich auswirkt: 16 000 Frauen erhielten in dem klinischen Test während 8 Jahren eine Östrogen-Gestagen-Kombination oder ein Placebo (Scheinmedikament). Die bisher weltweit grösste Studie über die Hormontherapie musste vom NIH (Nationales Gesundheitsinstitut der USA) nach einer Zwischenprüfung vorzeitig abgebrochen werden, da die mit Hormonen behandelte Gruppe häufiger an Brustkrebs und Herzinfarkt erkrankte als die mit Placebo behandelten Frauen.

Seit einigen Jahren werden Phytoöstrogene als Alternative zur Hormonersatztherapie erforscht. Unter dem Begriff «Phytoöstrogene» versteht man aus Pflanzen stammende Verbindungen, die im menschlichen Organismus hormonähnliche Effekte auslösen. Phytoöstrogene enthalten beispielsweise Rotklee, Soja, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen. In über 300 Pflanzen aus 16 Pflanzenfamilien konnte man diese Verbindungen bisher nachweisen und sie wurden in verschiedene Stoffgruppen unterteilt: *Lignane* aus Vollkorngetreide, Ölsamen (Lein, Sesam), Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte und Cruziferengemüse; *Stilbene* aus der Weintraube; *Isoflavone* aus Rotklee, Weissklee, Bitterklee und Steinklee sowie *Cumestane* aus Alfalfa-Sprossen.

Diese Natursubstanzen entfalten jene Wirkungen, die üblicherweise mit der klassischen Hormonersatztherapie erzielt

Glückssymbol:
vierblättriges Kleeblatt



Besitzt schmalere Blätter als der Rotklee:
Mittlerer Klee (unten),
zum Vergleich Rotklee (rechts)



Trägt kugelrunde weisse Blüten:
Kriechender Klee



Der Blütenstand ist fackelartig aufrecht gerichtet:
Alpenklee



Charakteristische zylindrische Blüten: Inkarnatklee

werden, allerdings ohne unerwünschte Nebenwirkungen, und sie besitzen eine nachweisbar brustkrebsemmende Wirkung. Bestätigt wird dies auch durch die deutlich niedrigere Brustkrebsrate in asiatischen Ländern mit ihrer an Phytoöstrogenen reichen, vegetarischen und sojareichen Ernährung. Auch in Finnland, wo besonders viel dunkles Vollkornbrot und Beeren aller Art aus den heimischen Wäldern gegessen werden, soll das Brustkrebsrisiko nach epidemiologischen Studien nur halb so hoch sein wie in den USA. Ferner treten klimakterische Störungen (Wechseljahrbeschwerden), Osteoporose (Verminderung der Knochendichte) und koronare Herzkrankungen in Finnland wie auch in Asien deutlich seltener auf.

Den Phytoöstrogenen wird ein grosses Interesse entgegengebracht, wobei der Rotklee eine privilegierte Sonderstellung einnimmt. Diese Kleeart beinhaltet

vier verschiedene Isoflavone – Genistein, Daidzein, Biochanin A, Formononetin –, die von den körpereigenen Enzymen gespalten und vom Organismus verwertet werden können.

Der komplizierte Wirkungsmechanismus der Inhaltsstoffe wurde von einem Wiener Wissenschaftlerteam erforscht. Dieses konnte nachweisen, dass Rotklee-Extrakt typische Östrogenmangel-Beschwerden in den Wechseljahren zu lin-

dern vermag: u.a. Wallungen, Schwitzen, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Osteoporose und Schaflosigkeit. Auch fanden die Forscher heraus, dass die Isoflavone im Rotklee um ein Vielfaches höher konzentriert vorliegen als im Soja. Die Gefahr, Krebs auzulösen, ist ausgeschlossen, da die im Rotklee enthaltenen Phytoöstrogene nur selektiv Beta-Rezeptoren aktivieren, nicht aber die Alpha-Rezeptoren, die sich im Brustgewebe oder in der Gebärmutter befinden.

Im Gegensatz zur Hormonersatztherapie verursachen Rotklee-Präparate keine Nebenwirkungen, sondern sind ein in jeder Hinsicht vorzügliches Mittel gegen typische Wechseljahr-Beschwerden – mit präventiver Wirkung gegen Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In einer placebokontrollierten Doppelblindstudie an 110 Frauen wurden die Wirkungen von Rotklee-Extrakt während der Menopause untersucht: Die eine Hälfte der Probandinnen nahm täglich eine Kapsel mit 40 mg Isoflavonen aus Rotklee ein, die andere Hälfte ein Placebo. 84% der mit Isoflavonen behandelten Frauen spürten eine deutliche Besserung des Allgemeinbefindens und eine Reduktion ihrer klimakterischen Beschwerden (Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Depressionen). ■

Rotklee-Präparate

Um über die bereits erfolgten Untersuchungen und zukünftige Studien zum Thema «Rotklee» zu informieren, wurde ein interdisziplinäres Forum bzw. eine Plattform (news@rotklee.com) gegründet, denen eine wissenschaftliche Forschungsgemeinschaft mit Prof. Dr. Johannes C. Huber und Prof. Dr. Markus Metka von der Universitätsklinik für Frauenheilkunde Wien angehört.

In Deutschland sind bereits Rotkleepräparate unter dem Namen «Menoflavon» der Firma Pascoe im Angebot. In der Schweiz sind Rotkleepräparate dagegen noch nicht erhältlich. Arzneien mit Traubensilberkerzenextrakt (*Actaea racemosa*) aus Drogerie, Apotheke oder (Natur-)Arztpraxis zeigen bei klimakterischen Beschwerden jedoch gleich gute Wirkungen.

Dosierung: Im Normalfall ist bei leichten bis mittelstarken menopausalen Beschwerden mit der Einnahme von 1 bis 2 Kapseln Rotklee-Extrakt (40–80 mg Wirksubstanz) täglich eine ausreichende Versorgung mit Isoflavonen gewährleistet, um den Beschwerden des Klimakteriums auf natürliche Weise zu begegnen.