

Heilpflanzen neu entdeckt // Folge 37 // Rotklee

Der Feminine

Als die Felder nach Anbau dieses hübschen Pflänzchens auf einmal prächtige Erträge brachten, glaubten die Landwirte an verborgene Zauberkräfte im Rotklee. Auf logische Weise ließen sich die plötzlichen Erfolge in der Landwirtschaft Mitte des 19. Jahrhunderts zumindest nicht erklären. So wurde das Kleeblatt zum Glückssymbol. Heute ist längst erwiesen, dass Rotklee in der Lage ist, Stickstoff zu speichern und den Boden mit diesem wichtigen Pflanzennährstoff anzureichern. Daher ist der Schmetterlingsblütler bis heute ein beliebtes Düngemittel. Und trotz dieser Erkenntnis haftet der Pflanze bis heute etwas Magisches an: Da viergefiederter Klee so selten zu finden ist, gilt er noch immer als Glücksbringer.

Auch in der Kräuterheilkunde werden Rotklee, der von Mai bis September auf Wildwiesen und in Gärten zu finden ist, geheimnisvolle Kräfte nachgesagt. Seine Heilwirkung wurde erstmals im 11. Jahrhundert von Hildegard von

Bingen erwähnt. Die Äbtissin wandte das auch als Wiesenklee bekannte Kraut bei »Verdunkelung der Augen«, dem grauen Star, an. Im Mittelalter fand Rotklee zudem in Riten zur Steigerung der Fruchtbarkeit und zum Auffinden von Hexen Verwendung. Der Leibarzt von Kaiser Maximilian II. setzte die Pflanze bei Geschwüren und Durchfall ein, wie er in seinem Werk »Herbarium« beschreibt.

Als altes Hausmittel wird der Hülsenfrüchtler bis heute bei Bronchitis und Magenkatarrh verwendet. Zudem wird er zur Blutreinigung, Nervenberuhigung und bei Depressionen eingesetzt. Rotklee soll sich positiv auf die Psyche auswirken und allgemein stärkend wirken. Darüber hinaus wird er in Form von Umschlägen bei rheumatischen Schmerzen eingesetzt. Eine besondere Bedeutung kommt der Pflanze vor allem wegen ihrer Rolle bei Wechseljahrsbeschwerden zu. Ähnlich wie Sojabohnen enthält sie besonders viele Phytoöstrogene. Diese sekundären Pflanzenstoffe gleichen in ihrer



► BUCHTIPP

Die neue Pflanzenheilkunde für Frauen

Die 50 wichtigsten Heilpflanzen für Frauen porträtieren die beiden Autorinnen in diesem Buch. Im Vordergrund stehen die Vorbeugung, Behandlung und Heilung von Erkrankungen. Zudem geben sie Tipps für Teezubereitungen, Salben, Hydrolate und Tinkturen.

Autorinnen: Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Natascha von Ganski. 236 Seiten | 19,95 €

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



ROTKLEE // TRIFOLIUM PRATENSE



Kluge Köpfchen

Rotklee ist reich an Phytoöstrogenen. Dies sind sekundäre Pflanzenstoffe, zu denen unter anderem Isoflavone gehören.

Formononetin und Biochanin A sind die im Rotklee mengenmäßig am stärksten vertretenen Isoflavone. Sie sollen gegen die typischen Wechseljahrsbeschwerden helfen. Experten empfehlen eine Tagesdosis von etwa 40 Milligramm. Neben Phytoöstrogenen enthält Rotklee viel Eiweiß, Gerbstoffe, Vitamin E, Calcium, Zink, Magnesium und ätherische Öle wie zum Beispiel Benzylalkohol und Methylsalicylat.

»In der gesamten Schöpfung sind geheime Heilkräfte verborgen.«

Hildegard von Bingen

(1098–1179)

Struktur dem weiblichen Hormon Östrogen, das bei Frauen mit dem Beginn der Wechseljahre kontinuierlich abnimmt. Phytoöstrogene können typische Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen lindern. Studien der Universität Wien haben den positiven Einfluss von Rotklee auf diese Beschwerden bestätigt. Aufgrund seiner schleimlösenden Eigenschaften wird das Heilkraut außerdem in Form von Tees bei Atemwegserkrankungen wie Husten, Schnupfen und Bronchitis angewendet. Gurgeln soll bei Halsschmerzen und wunden Stellen im Mund guttun. Da den im Klee enthaltenen Pflanzenhormonen zudem

eine straffende Wirkung und die Heilung von Wunden nachgesagt werden, kommt Rotklee auch äußerlich bei Hautkrankheiten wie Ekzemen, Geschwüren und Warzen zum Einsatz. Das Kraut ist daher nicht nur in Form von Tees und Kapseln erhältlich, sondern auch Bestandteil von Cremes, Gesichtswässern und Anti-Aging-Produkten. Wer die hübsche Wiesenpflanze selbst im Garten anbaut, schafft nicht nur einen farbenfrohen Blickfang, sondern auch eine Nahrungsquelle für Tiere. Die purpurnen Kugelblüten des 20 bis 50 Zentimeter hohen Kees ziehen

aufgrund ihres süßen Nektars nämlich vor allem Hummeln an. Daher wird das heilende »Glückskraut« auch Hummellust genannt. ➔ jur

auch Wiesenklee, Fleischklee, Honigklee, Hummellust oder Zuckerbrot genannt



SALAT FRISCH GARNIERT Mit Blatt und Blüte

Rotklee können wir nicht nur in Form von Tees und Kapseln verzehren, sondern auch pur. Dazu die Blätter und Blütenköpfchen sammeln und waschen. Ein Salatdressing nach Wunsch, zum Beispiel auf Joghurtbasis, zubereiten und mit Kräutern und anderen essbaren Blüten der Saison garnieren. Die Rotkleeblüten verleihen dem Salat eine angenehm süße Note und sind optisch ein Hingucker.



mit Jentschura's BasenKur in Balance

- ✓ Tee trinken
- ✓ mineralstoffreich ernähren
- ✓ basisch baden



Jetzt Infos und kostenlose Proben anfordern:

Jentschura International GmbH
Dülmener Straße 33 · D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 / 33 10-0 · Fax: +49 (0) 25 36 / 33 10-10

Reform
Ware
2013