



Rotklee
Trifolium pratense



Lilian Meier / 2008



Rotklee *Trifolium pratense*



Systematik

Ordnung:	Schmetterlingsblütenartige (Fabales)
Familie:	Hülsenfrüchtler (Fabaceae bzw. Leguminosae)
Unterfamilie:	Schmetterlingsblütler (Faboideae)
Gattung:	Klee (<i>Trifolium</i>)
Art:	Rotklee (<i>Trifolium pratense</i>)
Synonyme:	(Roter) Wiesenklee, Futterklee, Himmelsbrot, Zuckerblüemli



Botanik, Vorkommen, Anbau

Es gibt unzählige Kleearten, darunter duftenden Schabziger- oder Blauklee (*Trigonella caerulea*), mit dem die Glarner - wir ihre keltischen Vorfahren - den Käse würzen, den Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*), die Luzerne (*Medicago sativa*), den kumarinhaltigen Steinklee (*Melilotus*), der früher in die Duftkissen und das Bettstroh kam, und vor allem die *Trifolium*-Arten, zu denen der normale Rot- und Weissklee gehören. Von der letzteren Gattung zählen die Botaniker etwa 250 Arten, allesamt eiweissreiche Futterpflanzen und Bienenweiden.

Die Art *Trifolium pratense* (Rotklee) hat am Grund rundliche, oben längliche, beiderseits feinhaarige Blättchen mit einem helleren Fleck in der Mitte und eiförmigen Nebenblättchen. Man unterscheidet zwei Varianten:

- Der Gewöhnliche Wiesenklee (***Trifolium pratense subsp. pratense***) auch Bullenklee genannt, mit weniger umfangreicher Wurzel als der folgende, wird in England als Futterweide benutzt, bei uns aber nicht kultiviert, zählt jedoch, wild auf Wiesen wachsend, zu den besten Futterkräutern.

- Der Saatklee (***Trifolium pratense subsp. sativum***) auch spanischer, grosser, welscher Klee genannt, die wichtigste Kleeart, gedeiht am besten auf kräftigem, kalkreichem, wohlbereitetem und von Unkraut gereinigtem Land, passt für alle Fruchtfolgen und versagt nur in allzu leichtem, allzu strengem oder zu flachem Land und in feuchter oder dumpfer Lage. Klee ist in der Lage, Stickstoff aus der Atmosphäre zu binden und dem Boden zuzuführen.

Im Gegensatz zum Weissklee wird der Rotklee fast ausschliesslich von langrüsseligen Hummelarten bestäubt. Er blüht von April/Mai bis Oktober. Bereits Charles

Darwin berichtete, dass 100 von Hummeln fremdbestäubte Blütenköpfchen bis zu 2700 Samen produzierten, während bei ausbleibender Hummelbestäubung kaum Früchte zu finden waren.

Als Wiesenklee und Luzerne im 19. Jahrhundert nach Australien und Neuseeland eingeführt wurden, mussten daher Hummeln nachträglich ebenfalls importiert werden, um die Samenproduktion sicherzustellen. In mitteleuropäischen Wiesenkleekulturen wird die Bestäubungsleistung der Hummeln heute mit 70 bis 100% angegeben.

In der Landwirtschaft wird Rotklee für dreierlei Dinge genutzt.

- **Rotklee als Futterpflanze:** Zum einen dient er im getrockneten Zustand - vermischt mit Gras, Wiesenkräutern und ähnlichem - als Grünfutter für Rinder und Schafe, weil er viel Eiweiss, Stärke und Fett enthält. Rotklee ist ein hochwertiges, gern gefressenes Futter. Andere kleeartigen Pflanzen bleiben im Anpassungsvermögen, Ertrag bzw. Futterwert zurück. Das Rotkleeheu steht hinsichtlich der Nährkraft etwas höher als gutes Wiesenheu und mit Weisskleeheu ziemlich gleich. Seine Haupterträge bringt der Klee im ersten Nutzzjahr, man schneidet ihn zweimal und bricht ihn dann um.

- **Rotklee zur Gründüngung:** Die Pflanzen werden in den Boden eingearbeitet, um das Bodenleben zu unterstützen und der Bodenerosion entgegenzuwirken. Die kräftige mit zahlreichen Nebenwurzeln verästelte Pfahlwurzel speichert viele Nährstoffe. Rotklee dient hierbei besonders als Stickstofflieferant. Die Anreicherung des Bodens mit diesem wichtigen Pflanzennährstoff erfolgt mit Hilfe von Knöllchenbakterien an den Wurzeln, die den Stickstoff binden. Bei Vollblüte sind die meisten Nährstoffe vorhanden. Rot-



Rotklee *Trifolium pratense*

Botanik, Vorkommen, Anbau

Klee wird vorzugsweise im Herbst des zweiten, also des Hauptnutzungsjahres umgebrochen.

- **Rotklee als Glied der Fruchtfolge:** Rotklee fördert die Bodenstruktur und das Bodenleben, indem er den Boden mit Stickstoffdünger anreichert, den er mit Hilfe von Bakterien an seinen Wurzeln aus der Luft gewinnt. Dies kommt nicht nur der Gründüngung zugute. Monokulturen schaffen einen ausgelaugten, nährstoffarmen Boden. Daher werden auf ein und demselben Feld in zeitlicher Aufeinanderfolge unterschiedliche Kulturpflanzen angebaut. So kann die Ausbreitung von Schädlingen und Krankheitserregern verringert werden.

Bereits im 16. Jahrhundert wurde der Kulturrotklee in Spanien, Italien und Flandern angebaut. In Deutschland begann das Zeitalter des Kleebaues um 1750. Begünstigt wurde es durch den bald einsetzenden Übergang zur verbesserten Dreifelderwirtschaft, in der ein Teil des bisherigen Brachlandes dem Klee eingeräumt wurde. Untrennbar verbunden mit der Einführung des Rotkleeanaues ist

der Name Johann Christian Schubart, Sohn eines sächsischen Gutsbesitzers, der für seine Verdienste von Kaiser Joseph II. 1784 als «Edler von Kleefeld» in den Adelsstand erhoben wurde. Heute wird der Rotklee überall in der gemäßigten bis subarktischen Zone, aber auch in den Gebirgen der Tropen angebaut.

Man schneidet den Klee zu Grünfutter kurz vor der Blüte, zu Kleeheu in voller Blüte. Guter Kleesame (vom zweiten Schnitt und am wenigsten massig gewachsenen Stellen gesammelt) ist bräunlich-gelb; man sät auf ein Hektar 15 bis 23 kg, erntet 80 bis 120, auf hochkräftigen Kalkäckern über 200 Zentner Heu und vier bis fünf, selbst acht Zentner Samen. Der Same bleibt zwei Jahre keimfähig. Das Kleefutter ist grün und trocken wohl-schmeckend und nährend; im jungen Zustand darf man es wegen des Aufblähens nicht unvermengt füttern.

Auch im Garten lohnt sich der Anbau von Rotklee - einerseits um saubere Pflanzen für seinen Heilpflanzenvorrat zu ernten, andererseits auch, um den Boden zu düngen und als Zwischensaat (Gründüngung).

Der Klee bei den Kelten

Wie die Volksheilkunde noch heute unterschieden die Kelten den Klee vor allem nach seinen Blütenfarben. Der blühende Klee, insbesondere der weisse, galt als die Fussstapfen der Göttin, der jugendlichen Keridwen oder der schönen Olwen, deren Namen «weisse Spur» bedeutet und die einst eine Sonnengöttin gewesen zu sein scheint. Der Klee war für die Kelten ein Glückssymbol wie das Schwein. Wenn einem der grüne Klee im Traum erscheint, dann bedeutet das - so die Briten - glückliche Ehe und Wohlstand. Die Redewendung «to live in clover» (im Klee leben) lässt sich etwa übersetzen als «wie Gott in Frankreich leben», also in Luxus und Reichtum. Sogar die Elfen wissen, wie gut der Klee ist: Nach französischem Volksglauben holen sie sich am Vorabend der Maifesttage die Samen des Klees.

Wie das dreiblättrige Bel-Blatt bei den Hindus, so symbolisierte der dreiblättrige Klee bei den Kelten die höchsten Mysterien: die Gottheiten, die immer dreigestaltig erscheinen, die Gesellschaft, die

sich in einfaches Volk, Helden und Druiden gliederte, oder auch der Druidenstand selbst, der sich in Philosophen (Druiden als solche), Barden (Sänger) und Vaten (Schamanen) aufteilte.

Die Gallier schätzten den Klee als Heilmittel, da er «das Ungemach aus dem Kopfe der Weiber treibe», so der römisch-gallische Gelehrte Marcellus Empiricus. Auch als ein Mittel bei Augenleiden scheinen die Kelten den Klee benutzt zu haben, aber genauere Angaben liegen nicht vor.

In der Volksheilkunde werden der rote und der weisse Klee, innerlich als Aufguss und äusserlich als Umschlag, vor allem als Krebsmittel eingesetzt. Nass-feuchte Umschläge gelten als «erweichend» bei Drüsenverhärtungen und Hauttumoren.

Der Tee, der laut Überlieferung Galle und Leber anregt, reinigt auch die Lymphe und das Blut. Als Blutreiniger wird er in den Alpenländern oft mit dem Sanikel kombiniert. Auch bei Stuhlverstopfung hilft der Tee.



Rotklee *Trifolium pratense*



Geschichten zum Wiesenklee

Wegen der Dreizähligkeit seiner Blätter war der Klee schon in vorchristlicher Zeit eine Symbolpflanze. Den Druiden der Kelten galt er als heilig (s. vorherige Seite).

Der irische Nationalheilige St. Patrick (385 - 461 n. Chr.) hat - so erzählt die Legende - den Heiden auf der Insel die heilige Dreifaltigkeit an einem Kleeblatt (Weissklee, *Trifolium repens*) verdeutlicht: 3 Blättchen entwachsen einem gemeinsamen Stiel. Das Kleeblatt wurde in die irische Flagge aufgenommen. Auch in Fenstern gotischer Kirchen findet man das dreizählige Kleeblatt. Das Kleekreuz, ein Kreuz, dessen vier Enden wie Kleeblätter geformt sind, findet man bisweilen noch auf Grabsteinen.

Besondere Beachtung fand stets ein vierzähliges Blatt des Wiesenklees - eine sehr seltene Erscheinung. Auch heute noch ist an Silvester der Viererklee Symbol für Glück und Gesundheit im neuen Jahr. Bei dem im Gartenhandel um die Zeit des Jahreswechsels angebotenen Klee handelt es sich allerdings um eine vierzählige Zuchtform des Sauerklees (*Oxalis*), der mit *Trifolium* nicht verwandt ist. Nach den Ergebnissen einer Langzeitstudie des Instituts für Demoskopie Allensbach glaubten im Jahr 2000 43% der über 16-jährigen, dass ein vierblättriges Kleeblatt Gutes bedeutet, während dies 1990 erst 38% und 1973 gar nur 26% angaben.

Ein Reisender, so hiess es früher, dem vor Beginn der Reise und ohne sein Wissen vierblättriger Klee in die Kleider genäht worden ist, wird Erfolg haben und glücklich heimkehren.

Ein gewisser Hermann Allmers hatte als Teilnehmer der Schlacht von Königgrätz (1866, Preussen siegte über die österreichisch-sächsischen Truppen) ein einschneidendes Erlebnis mit vierblättrigem Klee: Im Kugelhagel sah er vor sich ein Vierblatt. Er wollte das Glückssymbol für seine Lieben daheim pflücken, und als er sich hinunterbückte, pfiff eine Kugel über seinen Kopf hinweg und tötete den hinter ihm stehenden Kameraden.

Zu Glück im Spiel kann der vierblättrige Klee verhelfen, wenn ihn der Ministrant dem Pfarrer ohne dessen Wissen ins Messbuch legt. Dies hat zunächst zur Folge, dass der Pfarrer während der Messe desorientiert ist und am Ärmel gezupft werden muss, damit er wieder zu sich kommt. Nimmt man dann nach der Messe das

Vierblatt wieder zu sich, kann einem niemand im Spiel etwas abgewinnen.

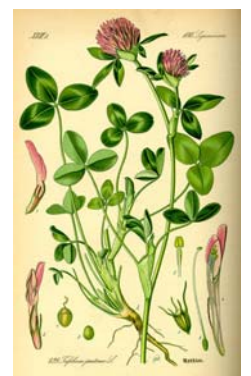
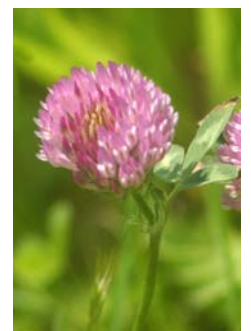
In Südtirol soll manchem Wanderer, der sich dort an Bergquellen zum Schlafen niedergelegt hatte, folgendes geschehen sein: Weisse Tauben mit einem vierblättrigen Kleeblatt im Schnabel flogen herzu und liessen es dem Schläfer aufs Herz fallen. Erwachte dieser ehe das Vierblatt verwelkt war, so konnte er sich unsichtbar machen, indem er es in den Mund nahm.

Legt man am Sonntag ein vierblättriges Kleeblatt in die Schuhe, so erkennt man in der Kirche die Hexen: Man sieht sie mit dem Rücken zum Altar sitzen.

Auch Zauber zu durchschauen befähigt der Viererklee. So führte einmal in Rottweil ein Gaukler seine Tricks vor. Die Zuschauermenge war beeindruckt, sah sie doch, wie der Mann einen grossen Baumstamm auf seiner Nase balancierte. Eine Magd kam auf ihrem Heimweg vom Klee-feld zufällig vorbei. In der Hand trug sie ein vierblättriges Kleeblatt, das sie gefunden hatte. Als sie die andächtig stauenden Zuschauer erblickte, musste sie laut lachen. Sie sah nämlich, dass der Zauberer statt des vermeintlichen Baums nur einen langen Strohalm auf der Nase trug. Nachdem die Magd über den Betrug aufgeklärt hatte, beschimpften und bedrohten die getäuschten Zuschauer den Gaukler. Der aber schaffte es, der Frau den Viererklee zu entwenden, und nun zauberte er ihr vor, sie müsse durch einen tiefen Bach waten. Sie hob ihren Rock immer höher und gebärdete sich so komisch, dass der Zauberer die Lacher wieder auf seiner Seite hatte.

Auch für Liebeszauber und als «Nachlaufkraut» galt der Klee: Wird die Liebe einer Frau zu einem Mann nicht erwidert, so soll sie ihm heimlich ein vierblättriges Kleeblatt in den Schuh stecken. Der Mann wird dann von einem unwiderstehlichen Zwang befallen, der Frau zu folgen. Dieser Zwang hält aber nur vier Tage an, und deshalb muss die Frau diese kurze Zeit gut nutzen! Wer nicht unbedingt wählerisch ist, kann sich mit Viererklee auch einen Ehemann verschaffen: man befestigt das Blatt über der Tür und der erste Mann der eintritt, ist der künftige Ehemann.

Klee mit mehr als 4 Teilblättchen galt dagegen vielfach als unheilbringend, mancherorts allerdings liess der fünfblättrige Klee auf eine glückliche Ehe hoffen.



Rotklee Trifolium pratense

Historisches und Wirkstoffe

Der Rotklee ist in der Kultur der nordamerikanischen Indianer eine viel genutzte Heilpflanze. Die Dreiheit der Blätter wird mit den drei Lebensaltern der Frauen in Verbindung gebracht: Jugend - Reife - Alter.

Doch auch schon Dioskurides beschreibt im 1. Jahrhundert nach unserer Zeitrechnung den Rotklee als Heilmittel gegen Bronchitis. Und Hildegard von Bingen verwendete ihn im 12. Jahrhundert bei «Verdunkelung der Augen», was wir heute als Katarakt (Linsentrübung) oder grauer Star beschreiben. Als Gerbstoffpflanze wird er in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts bei Durchfällen, Geschwüren, zur Wundheilung und gegen den «Weissfluss» der Frauen empfohlen.

Eine hormonartige Wirkung war im alten Amerika schon lange bekannt. Dies deckt sich mit Beobachtungen aus den Vierzigerjahren, dass Kühe, die zu viel Klee im Futter bekamen, nicht mehr trächtig wurden. Alles eine Frage der Dosis: In kleinen Mengen dem Hormonausgleich förderlich, in grossen Mengen quasi verhängend!

Der pharmakologische Forschung sind einige Inhaltsstoffe bekannt: Die **Gerbstoffe** zum Beispiel, die der Rotklee reichlich enthält und die für seine entzündungshemmende, erweichende Wirkung verantwortlich sind. Verschiedenkettige **Zucker** und **ätherische Öle** bewirken den feinen, süssen Geschmack. **Mineralien** und **Vitamine** sind in jedem Grünzeug zu finden, so auch hier (Kalzium, Chrom, Magnesium, Zink, Phosphor, Kupfer und Selen, Vitamin B1, B3 und C).

Erst die Untersuchungen der letzten Jahre förderten Isoflavone wie Genistein, Daidzein, Biochanin A und Pratensein zu Tage, wie sie auch in der Sojabohne und anderen Hülsenfrüchten wie Linsen oder Kichererbsen zu finden sind. Diese östrogenwirksamen Substanzen scheinen im Rotklee sogar in einer besonders leicht aufschliessbaren Polysaccharidbindung aufzutreten.

Die Forschung stellte fest, dass diese Phytoöstrogene in den Wechseljahren nicht nur in der Lage sind, die typischen Hitzewallungen zu mindern, sondern auch die dünner und trockener werdende Haut und Schleimhaut wieder mehr zu

nähren. Ein positiver Effekt auf die Knochendichte und das Gefässsystem wurde festgestellt.

Es ist nicht bekannt, ob die Einnahme des Rotklees als Tee oder Auszug der ganzen Pflanze dieselbe Wirkung wie die standardisierten Fertigpräparate hat.

Isoflavone bzw. Isoflavonoide

Isoflavone, auch Isoflavonoide genannt, sind meist gelblich gefärbte Pflanzenfarbstoffe, die zur Klasse der Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe) zählen. Isoflavone sind sekundäre Pflanzenstoffe, die u. a. die Pflanzen vor Krankheiten schützen.

Der Grundkörper Isoflavon kommt u. a. in Kleearten vor. Einige bekanntere Isoflavone sind Daidzein und Genistein aus Sojabohnen und Rotklee, Prunetin aus der Rinde von Pflaumenbäumen, Biochanin A aus Kichererbsen und Rotklee, Orobol, Santal aus Sandelholz und Rotholz, Pratensein aus frischem Rotklee.

Wie auch die Lignane, haben die Isoflavonoide wegen ihrer chemisch-strukturellen Ähnlichkeit zu den 17-Ketosteroiden (Östrogen, Androgene) in hohen Dosen eine milde geschlechtshormonelle Wirkung auf den Menschen. Sie werden daher auch Phytoöstrogene genannt. In der Alternativmedizin wird der Verzehr von Isoflavonoiden in den Wechseljahren empfohlen, allgemein gegen Altersbeschwerden, und auch zur Vorbeugung von hormonabhängigen Krebserkrankungen wie Brust- und Prostatakrebs.

Aus diesem Grund werden sie in zahllosen Nahrungsergänzungsmitteln angeboten. Zugelassene Medikamente sind auf dem deutschen Arzneimittelmarkt jedoch nicht erhältlich, weil die Wirksamkeit bisher nicht bewiesen werden konnte. Manche Ärzte warnen im Gegenteil vor zu reichlichem Genuss von Sojaprodukten, weil Isoflavone im Verdacht stehen, die Schilddrüsenhormonproduktion zu hemmen und Kröpfe auslösen zu können. In einer Stellungnahme des deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) wird darauf hingewiesen, dass die behaupteten positiven Wirkungen von Isoflavonen bei Wechseljahresbeschwerden nach derzeitigem Stand des Wissens wissenschaftlich nicht hinreichend gesichert sind und eine krebsfördernde Wirkung nicht mit Sicherheit ausgeschlossen werden kann.



Rotklee Trifolium pratense



Medizinische Anwendung

«Reinigung» des Körpers

Als Gerbstoffdroge kann man den Rotklee innerlich und äusserlich bei Wunden, Haut- und **Schleimhautentzündungen** verschiedenster Art einsetzen. Er wirkt zusammenziehend, entzündungswidrig, blutstillend, wundheilungsfördernd und hat bakterizide, antivirale und antimykotische Eigenschaften. Bei **entzündlichen (auch chronischen) Hauterkrankungen** lindern Teeumschläge, bei Halsschmerzen und Heiserkeit kann man mit Tee gurgeln. Dabei helfen auch die im Rotklee enthaltenen Schleimstoffe zur Reizlinderung. Die Droge ist auch in Gemischen von Brust- und Magentees enthalten. Rotkleeauflagen helfen bei Drüsenverhärtungen, **Furunkeln**, Unterschenkelgeschwüren (Ulcus cruris) und Ekzemen.

Aufgrund seiner giftbindenden Wirkung ist der Rotklee ein Mittel zur **Reinigung des Blutes**, v. a. bei tiefsitzenden, chronischen Vergiftungserscheinungen wie z. B. bei Autointoxikation, der Selbstvergiftung durch den Darm bei gestörter Verdauungsfunktion, Gärungs- und Fäulnisprozessen.

Rotklee wirkt entspannend und lindert **Stress** und stressbedingte Symptome wie durch Anspannung verursachte **Kopfschmerzen** sowie Krämpfe. In den Atemwegen führt diese entspannende Wirkung bei **Reizhusten** zur Entkrampfung. Auch die im Rotklee enthaltenen Saponine tragen zur Heilung bei und lindern asthmatische und bronchiale Beschwerden.

Das im Rotklee enthaltene b-Sitosterin mindert die Resorption von Cholesterin, was seinen Einsatz wertvoll macht bei

Bedeutung der Namen des Rotkleees

Der Name «**Klee**» (althochdeutsch «chleo», englisch «**clover**») steht mit «klieben» (althochdeutsch «klioban» = spalten) in Zusammenhang und bezieht sich auf das dreizählige Blatt.

Die botanische Bezeichnung «**Trifolium**» bedeutet «Dreiblatt», «**pratense**» verweist auf den Standort, wo der Rotklee zu finden ist - «auf der Wiese wachsend».

Als Roter Wiesenklee, Futterklee, Himmelsbrot und Zuckerblüemli wird er in manchen deutschsprachigen Gegenden bezeichnet.

Fettstoffwechselstörungen und den Folgeerkrankungen wie Arteriosklerose. Ausserdem hemmt b-Sitosterin das Wachstum von Tumoren und wird zur begleitenden und unterstützenden Behandlung von **gut- und bösartigen Wucherungen**, insbesondere der Haut, Brust und der Eierstöcke eingesetzt. Diese kanzeroprotektive Wirkung erfolgt durch direkte Hemmung von Enzymen bzw. durch Aktivierung von protektiven Enzymen. Ausserdem gelten Phytohormone als ausgezeichnete **Antioxidantien** und bekämpfen die bei vielen Stoffwechselfvorgängen entstehenden schädlichen «Freien Radikalen».

Nebenwirkungen

Bei Neigung zu Verstopfung sollte der Rotklee wegen der Gerbstoffe nur äusserlich angewendet werden.

Kontraindikationen (Gegenanzeigen)

Neuere Untersuchungen widerlegen die verbreitete Annahme, dass standardisierte Isoflavone bei der Verwendung gegen Wechseljahresbeschwerden das Brust- und Gebärmuttergewebe schützen. Auch Patientinnen berichten immer wieder, dass Rotkleepräparate in den Wechseljahren zu unerträglichem Brustspannen, in seltenen Fällen zu Schmierblutungen führen. Deshalb sollte der Rotklee sicherheitshalber nicht verwendet werden bei Schilddrüsenproblemen, Östrogenrezeptor-positiven Tumoren, aber auch bei östrogenabhängig wachsenden gutartigen Geschwulsten wie Myomen in der Vorgeschichte.

Seelische Botschaft des Rotkleees

Rotklee befähigt uns, Energie nach aussen zu kanalisieren und lange unterdrückte Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Darüber hinaus wirkt er allgemein stärkend, indem er der Lebenskraft einen regelrechten Energieschub verpasst. Er hilft uns, alte Muster zu durchbrechen, und schenkt uns die notwendige Vitalität, um schwere Krankheiten durchstehen zu können. Er kann helfen, etwas Licht ins Leben zu bringen. Rotklee wärmt, tröstet, kräftigt und trägt zur psychischen Stabilisierung bei, indem er die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit wiederherstellt. Er steigert die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.



Rotklee Trifolium pratense

Medizinische Anwendung

Hormonausgleich

Rotklee ist ein Heilmittel für den weiblichen Geschlechtsapparat und kann - in Verbindung mit anderen Arzneien - bei schweren, beeinträchtigenden Störungen wie **Endometriose** (gutartige Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut mit starken Beschwerden vor und während der Menstruation) und **Dysmenorrhö** (Menstruation mit kolikartigen Schmerzen) gute Ergebnisse zeigen.

Ein Teeinfus kann bei **Pilzbefall** und lokalen Entzündungen zur Scheidenspülung verwendet werden, während Rotklee-Umschläge oder -Salben gute Mittel zur Erweichung der Milchgänge stillender Mütter sowie gegen Brustwarzenekzeme und **Brustentzündung** darstellen. Ausserdem enthält Rotklee Blütenfarbstoffe (Flavonoide) mit östrogenen Wirkung, weshalb er auch eingesetzt werden kann bei **Wechseljahresbeschwerden** und Erschöpfungszuständen.

Isoflavone bzw. Phytohormone haben eine ähnliche Wirkung wie die vom Körper selbst produzierten Hormone, denn die Isoflavone besetzen wie das körpereigene Östrogen wichtige Rezeptoren in den Hormonregelkreisen. Durch diese spezifische Eigenschaft können Phytoöstrogene eine nachlassende Eigenproduktion des Körpers ergänzen. So wird auch eine über das Ziel hinausschiessende Produktion von Botenstoffen verhindert, mit dem die Drüsen im Kleinhirn sonst versuchen, die nachlassende Bereitstellung der Hormone zu kompensieren. Mit Phytohormonen kann sich der Körper leichter auf das

Ausgleichender Effekt der Isoflavone

Für den positiven Effekt des Rotklees auf das Gefässsystem und die Knochendichte werden zwei Faktoren verantwortlich gemacht:

- Phytoöstrogene sollen stärker auf die vor allem in Knochen und Blutgefässen vorhandenen Beta-Östrogenrezeptoren als auf die Alpha-Rezeptoren in Brust und Gebärmutter wirken.
- Phytoöstrogene sollen mit überschüssigem Östrogen im empfindlichen Brustgewebe konkurrieren, damit die Rezeptoren blockieren und somit vor Brustkrebs schützen. Sie sollen damit die Fähigkeit haben, östrogenartig, aber auch als Anti-östrogen zu wirken.

niedrigere Niveau der körpereigene Hormone einpendeln. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass eine phytoöstrogenreiche Ernährung einen positiven Einfluss auf verschiedene Erkrankungen wie Osteoporose, Herz-, Kreislauf-, Gefäss- und hormonabhängige Krebserkrankungen hat.

Der Vorteil der natürlichen Quellen gegenüber synthetischen Substanzen scheint in ihrer Komplexität zu bestehen, das heisst in der Tatsache, dass es sich um ein natürlich gewachsenes Stoffensemble handelt, was unter anderem mit einer besseren Verträglichkeit einhergeht und zu einem milden und harmonischen Ausgleich führt.

Auch andere Pflanzeninhaltsstoffe des Rotklees, wie z. B. Sterine, bestimmte Gerbstoffe und Saponine können Reaktionen im Hormonhaushalt auslösen und damit die Phytoöstrogene unterstützen und in der Wirkung ergänzen.

In den Wechseljahren zeigen folgende Beschwerden an, dass die Östrogenspiegel stärkeren Schwankungen unterworfen sind: **Hitzewallungen, Schlafstörungen, Kreislaufprobleme, Herzrasen, Haut- und Schleimhauttrockenheit, seelisches Auf und Ab**. In dieser Zeit kann an den Rotklee gedacht werden, im Wissen, dass der Wechsel eine Zeit der Neuorientierung und des Umdenkens ist und dass er mit Turbulenzen einhergehen darf. Nicht für alle Beschwerden können die Hormone verantwortlich gemacht werden!

Wie der Rotklee verwendet wird, hat viel mit persönlichen Vorlieben zu tun: Als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat. Auch über die Haut werden Phytohormone sehr gut aufgenommen, ein Rotklee-Gel oder eine Crème können denselben Nutzen haben wie die innerliche Einnahme.

Sollte bei sehr starken Wechseljahresbeschwerden ein zeitlich begrenzter Hormonersatz nötig sein, sollte die Dosis der Pflanzenhormone reduziert werden.

Wechseljahrestee

20 g Rotkleeblüten, 30 g Salbeiblätter und 20 g Hopfenzapfen mischen. Was Sie mit drei Fingern von dieser Mischung fassen können mit 200 ml heissem Wasser (70°C) übergossen, zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen. Dreimal täglich eine Tasse.



Rotklee Trifolium pratense



Medizinische Anwendung

Unerfüllter Kinderwunsch

Ist untersucht worden, dass die Spermienqualität des Mannes in Ordnung und eine gynäkologische Untersuchung der Frau unauffällig ist, dann sollte mithilfe der regelmässigen Messung der Aufwachttemperatur die hormonelle Situation der Frau ermittelt werden. Finden keine Eisprünge statt, sollte mit einer mindestens dreimonatigen Rotkleeekur, lokaler Durchblutungsförderung sowie Gesprächen und Visualisierungen zur Ermittlung von psychosomatischen Hinderungsgründen dafür gesorgt werden, dass diese in Gang kommen. Erst dann fängt die erfahrene Phytotherapeutin an, sich mit Progesteronpflanzen um die Qualität der zweiten Zyklusphase zu kümmern.

Für die Rotkleeekur können die Rotkleeblüten frisch oder getrocknet als Tee verwendet werden. Tinkturen stellen manche Apotheken her oder Sie machen sich selbst eine: Ein Konfiglas voll Rotkleeblüten mit 40%igem Schnaps aufgiessen und 14 Tage ans Licht stellen. Danach abseihen und in dunklen Gläsern aufbewahren.

Es gibt auch Standardpräparate, die den ermittelten Tagesbedarf an 40 mg Isoflavonen präzise abdecken. Aus ganzheitlicher Sicht bleibt jedoch offen, ob nicht gerade das «Gesamtkunstwerk» Heilpflanze mit seiner Vielzahl an Inhaltsstoffen die verträglichere Variante darstellt.

Beachtet werden muss bei der Verwendung des Rotkleees, dass seine Isoflavone nur bei einer intakten Darmflora resor-

biert werden können. Vorbeugend empfiehlt es sich, Bitterstoffe in die Nahrung einzubauen und ein- bis zweimal jährlich eine Bitterstoffkur zu machen. Zucker, modifizierte Stärke und andere raffinierte, bestrahlte, überzüchtete oder behandelte Lebensmittel sind zu meiden.

Menstruationszyklus und Eisprung

Der Menstruationszyklus besteht aus mehreren Phasen. Einige Tage nach Abklingen der Regelblutung folgt eine hochfruchtbare Phase. In dieser Phase erfolgen Veränderungen im weiblichen Körper, die eine Befruchtung begünstigen. Am Höhepunkt dieser Phase kommt es zum Eisprung, in dieser Zeit steigt die Temperatur in der Regel erkennbar an. Nach der kurzen Lebensdauer der Eizelle von wenigen Stunden folgt eine sicher unfruchtbare Zeit.

Im Vergleich zur Zeit nach dem Eisprung ist es schwieriger die Empfängnisbereitschaft in der Zeit vor dem Eisprung anzugeben. Am besten werden mehrere Methoden kombiniert, um eine hohe Sicherheit zu erreichen: Temperaturmessung und Untersuchung des Zervikalschleims. Während der unfruchtbaren Phase ist der Zervikalschleim klumpig oder dickflüssig und bildet einen Pfropfen im Muttermund. Wenn der Schleim sehr zäh ist, ist er äusserlich gar nicht zu beobachten und die Scheide wirkt «trocken». Je näher der Eisprung rückt, desto flüssiger und klarer wird der Schleim. In der hochfruchtbaren Phase wird er «spinnbar», d.h. er lässt sich zwischen zwei Lagen von Toilettenpapier oder zwischen den Fingern zu Fäden ziehen. Hat der Eisprung stattgefunden, wird der Schleim wieder zäh bzw. verschwindet ganz.

Fruchtbarkeitsprogramm

3 Zyklen lang täglich 2 bis 3 Tassen Rotkleeetees (3 Blüten auf eine grosse Tasse) trinken. Nach dem Eisprung bis zum Einsetzen der nächsten Mens dem Tee jeweils 10 bis 20 Tropfen (bei Ceres-Tinkturen 5 bis 10 Tropfen) Frauenmanteltinktur zugeben.

Im Falle einer Schwangerschaft sowohl Tee wie auch Tinktur innerhalb einer Woche auf Null reduzieren.



Crème oder Gel für Bauch und Vagina

Fluidextrakt von Rotkleeblüten im Verhältnis 1:8 mit neutralem Gel oder Crème mischen. Lokal für Schamlippen und Vagina benutzen (sofern ohne Alkohol konserviert) in Liebesdingen oder bei Scheidentrockenheit.

Das Gel oder die Crème kann auch äusserlich anstelle von Tee angewendet werden (wie ein Hormonpflaster). Die Wirkstoffe werden von der Haut resorbiert und gelangen so in den Kreislauf. Wer weiss, vielleicht genügt diese Massnahme, um Scheidentrockenheit, Hitzewallungen oder andere Wechseljahresbeschwerden abklingen zu lassen?

Rotklee Trifolium pratense



Quellenangaben und Bildnachweise

Texte:

(1) <http://de.wikipedia.org>

(2) Zauberpflanzen und Hexenkräuter - Mythos und Magie, Gertrud Scherf, ISBN 3-405-16219-X

(3) <http://www.nawaro-hessen.de/pflanzen/klee.html>

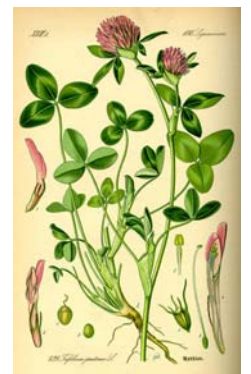
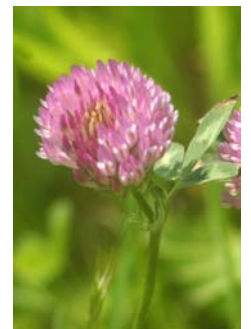
(4) Frauenheilpflanzen - Wirkungen, Hausmittel und Selbsthilfetipps, Heide Fischer, ISBN 978-3-485-01087-0

(5) Pflanzen der Kelten, Wolf-Dieter Storl, ISBN 3-85502-705-6

(6) Annemarie Störk, Heilpflanzenfrau (aus Script «Original Indian Essence - The Great Mystery»)



Bilder: Google.ch



Rezept Wildkräuter-Pesto

- Geeignete Pflanzen für ein Wildkräuter-Pesto: Tannenschösslinge, ganz junge Buchen-, Hasel- und Birkenblätter, junge Löwenzahnblätter, Brennesseln, Rotkleeblüten, Schafgarbenblätter und -blüten, junge Spitzwegerichblätter, Gierschblätter, Gundelrebenblätter und -blüten, Holunderblüten, Veilchen, Walmeisterblüten, Rosenblüten, Himbeer- und Brombeerblätter, Bärenklaubblätter, Pimpinelle, Dost, usw.
- Kräuter sehr fein hacken
- abwechselnd mit Salz und Zitronensaft in eine Schüssel schichten
- Kerne hacken und darunter mischen (Sonnenblumen-, Mariendistel-, Leinsamen-, Sesam- und Kürbiskerne)
- mit Pfeffer oder Gewürz-Blütenmischung abschmecken
- kaltgepresstes Öl darüber geben (Oliven- oder Nussöl)
- gut mischen und sehr dicht in Gläser abfüllen, das Pesto mit Öl bedecken und Gläser gut verschliessen
- hält sich ca. 1 Jahr, nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und evtl. wieder Öl darüber giessen (darauf achten, dass das Pesto immer gut mit Öl abgedeckt ist)

