



Rotklee (*Trifolium pratense*.)



¹⁾Rotklee ist eine ein- bis zweijährige, sehr vielseitige Pflanze und kann in den unterschiedlichsten Bereichen eingesetzt werden. Nämlich als Heilkraut oder Futterpflanze kommt Rotklee auch als Gründüngungsalternative und in der menschlichen Ernährung zum Einsatz.

Der Rotklee, auch bekannt als Wiesenklee, ist eine von etwa 245 Kleearten und wird in Deutschland seit dem 11. Jahrhundert angebaut, Kleekulturen waren hingegen erst nach 1750 verbreitet. Seit dem 15. Jahrhundert war der Rotklee in Oberitalien und auch dem Rheingebiet nachweisbar, die ersten Eintragungen über diese Art sind in Kräuterbüchern aus dem 16. Jahrhundert bekannt.

Mitte des 18. Jahrhunderts wurde der Rotklee in Mitteleuropa aufgrund seines landwirtschaftlichen Wertes von dem deutschen Landwirt, Agrarreformer und Freimaurer Johann Christian Schubart eingeführt, der 1784 als Edler von dem Klee feld geadelt wurde. Er war zwar

nicht der Begründer des Kleeanbaus, hat jedoch entscheidende Anstöße gegeben, Klee in Fruchtfolgen zu integrieren und somit den Anbau von Klee in Deutschland nachhaltig gefördert. Rotklee ist eine in Deutschland heimische Pflanze, die aber auch in ganz Europa, Nordafrika und Teilen Mittelasiens verbreitet ist. Weltweit ist die krautige Pflanze eher in den gemäßigteren und subtropischen Regionen (ausgenommen Australien) zu finden.

Aufgrund seiner Bedeutung wird der Rotklee in vielen Ländern als Heilkraut angebaut. Bis heute gibt es hierfür noch sehr große Anbauflächen in China und osteuropäischen Ländern.

In der Landwirtschaft wird der Rotklee unter anderem als eiweißreiche Futterpflanze genutzt und ist ideal zum Anbau im Gemenge mit Gräsern. Vor der Blütezeit dient er als hochwertiges Frischfutter, ist aber auch zur Heugewinnung geeignet. Rotklee ist ebenfalls eine gute Gründüngungspflanze und kann zur Verbesserung magerer Böden beitragen. Als Leguminose (*Familie der Hülsenfrüchte*) kann er Luftstickstoff in pflanzenverfügbare Formen umwandeln und der Folgefrucht zur Verfügung stellen.

Rotklee bevorzugt häufig einen lehm- und mineralstoffhaltigen Boden, um zu gedeihen. Eine besondere Eigenschaft von Rotklee ist, dass er die Bodenqualität fördern und Stickstoffe aus der Luft binden kann. Der Klee ist **reich an Proteinen**, was gerade auch Schmetterlinge, Hummeln und Weidevieh zu schätzen wissen. Der Rotklee ist zudem eine der bedeutendsten Futterpflanzen vor allem für Schafe und Rinder.

Viele denken, bei Rotklee an Unkraut im Garten, doch er beweist sich als echtes Multitalent mit vielseitigen Heilkräften. Besonders von Frauen wird er geschätzt, da er auf Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden lindernd wirken soll.

Rotklee auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=nFYRNzzLEy4>
<https://www.youtube.com/watch?v=nAZUm1odlhQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=7vMmpNmWGXm>

Heil- und Wirkstoffe:

Wie bei vielen anderen heimischen Heilpflanzen, wird der Rotklee in seiner Wirkung und Zusammensetzung häufig unterschätzt. Was viele nicht wissen, ist, dass er reich an wertvollen Nähr- und Mineralstoffen ist, wie anderes Blattgemüse auch. Er enthält vor allem reichlich **Vitamin C, Magnesium, Calcium, Kalium** sowie die **Vitamine B1 und B3**. Zusätzlich liefert der Wiesenklee **zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe**, die sogenannten Flavonoide. Diese Flavonoide sind bekannt dafür, das Immunsystem aufgrund ihrer antioxidativen Wirkung zu unterstützen.

Weitere Inhaltsstoffe in Rotklee sind **Cumarine**, die den Blutfluss verbessern können, **Glykoside** zur Unterstützung des Herzens, **Salicylate** für eine entzündungshemmende Wirkung und eine hohe Anzahl an **ätherischen Ölen**, die über antibakterielle Eigenschaften verfügen.

Hinzu kommt eine spezielle Kombination bestehend aus **unterschiedlichen Isoflavonen**: Daidzein, Genistein, Biochanin A und Formononetin. Diese gehören zur Gruppe der Phytoöstrogenen, deren Gehalt in Rotklee nahezu einzigartig ist.

Phytoöstrogene sind pflanzliche Wirkstoffe, die dem menschlichen Östrogen sehr ähnlich sind, was den chemischen Aufbau betrifft.



Anwendung

Die Hauptanwendung liegt in der Linderung diverser Beschwerden während der Wechseljahre bei Frauen.

Außerdem besagen Studien, dass der Rotklee auch in der Langzeittherapie zur Vorbeugung von Gebärmutter- und Brustkrebs genutzt werden kann. In der homöopathischen Medizin wird der Rotklee als Mittel bei Entzündungen der Ohrspeicheldrüse und Katarrhen der oberen Atemwege eingesetzt.

Rotklee zeigt eine zellschützende, entzündungshemmende und blutreinigende Wirkung. Er verbessert den Blutfluss, senkt das Cholesterin, beugt dem Knochenschwund im Alter vor und schützt darüber hinaus auch noch vor Prostataerkrankungen.

In der Volkseheilkunde wird der Rotklee mehr äußerlich angewendet, vor allem zur Erweichung von Drüsenverhärtungen in Form von naß-feuchten Teeumschlägen. Die gleiche Anwendung wird empfohlen bei rheumatischen oder gichtischen Schmerzen und zur Erweichung der Milchdrüsen. Der rote Wiesenkleeteer wird gerne getrunken zur Anregung der Leber- und Gallentätigkeit, bei akuter oder chronischer Stuhlverstopfung sowie zur Appetitanregung.

Bei den slawischen Völkern wird der Rotkleeteer dann empfohlen, wenn nach schweren Operationen, besonders Magenoperationen, eine Abmagerung eingetreten ist und der Rekonvaleszente schwach und appetitlos ist.

Rotklee kann in den verschiedensten Formen eingenommen werden. Man kann daraus einen großartigen **Salat** zubereiten oder Rotklee Produkte in Form von **Tee, Pulver, Saft** oder **Kapseln** zu sich nehmen. Wie auch bei anderen Lebensmitteln bietet frischer Rotklee eine qualitativ hohe Nährstoffdichte.

Schon im Mittelalter wurden dem Rotklee besondere Kräfte zugesagt und er wurde als wertvolle Heilpflanze bei Darm- und Menstruationsbeschwerden verwendet. Auch heute noch können die Rotkleeblüten mit ihren zahlreichen, wertvollen Inhaltsstoffen zur Vorsorge von Herz- und Kreislauferkrankungen beitragen, aber auch zur Husten- und Wundbehandlung eingesetzt werden.

Rotklee-Tee

Für eine Tasse Tee nimmt man sechs Rotkleeblüten. Die Blüten werden in die Tasse oder in ein Teenetz gegeben.

Man übergießt diese mit 250 ml kochendem Wasser, läßt dies zehn Minuten zugedeckt ziehen. Anschließend die Blüten abseihen.

Rotklee-Tinktur

Eine Tinktur aus Rotklee – innerlich wie äußerlich – schafft Linderung bei Ekzemen und Schuppenflechte. Rotklee kommt äußerlich auch als Beautyprodukt zum Einsatz.

Einer Blütencreme aus einem Rotkleeauszug in Jojobaöl samt starker Teeabkochung, Bienenwachs und Honig sagt man verjüngende Eigenschaften nach. Ein naher Verwandter des Rotklees, der kleinblütige, kräftig gelbe Steinklee, findet ebenfalls Eingang in die Verwendung als Hautpflege. Er duftet herrlich und funktioniert nebenher als Thrombosevorbeugung.

Rotklee in der Küche

²⁾ Die jungen, vor der Blütezeit geernteten Blätter sind Bestandteil von Suppen, Salaten und Gemüsegerichte, von Brotaufstrichen und Eierspeisen. Geschmacklich erinnern sie an Feldsalat. Die Blüten dagegen schmecken süßlich-nussig. Werden sie frühmorgens gepflückt, ist ihr Geschmack besonders intensiv. Sie werden aus den Köpfchen gezupft und als essbare Dekoration in Salate gestreut. Die frischen Keimlinge enthalten viele wichtige Mineralien und Spurenstoffe sowie höhere Anteile an Magnesium, Calcium und Kalium.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Trauner Verlag

²⁾ Essbare Wildpflanzen, Eva-Maria Dreyer, Nikol Verlag

¹⁾ <https://www.renatura-welten.de/themenwelt/detail/landsaaten-im-portrait-rotklee>

<https://gesund.co.at/rotklee-heilpflanzenlexikon-31834/>

<https://www.gesund-vital.de/rotklee>

<http://www.goodblog.at/rotklee-pflanzliche-hormone/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/rotklee-ia>