



Rotklee

Sie ist eine selbst heute noch hierzulande in Massen vorkommende Heilpflanze und jedem Kind bekannt: der Wiesen- oder Rotklee. Das kleine buschige Köpfchen ist eigentlich nicht eine Blüte, sondern viele. Hummeln lieben sie sehr, sie haben einen zweckdienlichen langen Rüssel, Landwirte schätzen den Effekt des Klees als Gründünger.

In der Naturheilkunde findet die Pflanze unter anderem gegen Wechseljahresbeschwerden Verwendung. Die Tatsache, dass in asiatischen Ländern kaum Frauen unter diesem Syndrom leiden, legt nahe, es könnte an der Ernährung liegen. In Asien nimmt Frau nämlich keine Milch zu sich, dafür viel Soja. Dieses wiederum ist Hauptlieferant der Isoflavone. Da Europa wenig Soja produziert, entdeckte die Wissenschaft den Klee als isoflavon-reiche Alternative auf heimischem Wiesengrunde. Dass es Zusammenhänge zwischen Klee und Sexualhormonen gibt, wissen zumindest die Veterinärmediziner schon länger. Trächtige Schafe sollten nicht zu viel Klee erwischen, sonst könnte das Lamm ernsthafte Probleme bekommen.

In der Naturheilkunde wird der Rotklee Tee gegen Schnupfen, Husten (auch Keuchhusten) und Bronchitis getrunken. Verwendet werden dafür die Blüten. Bei Halsschmerzen und Wundstellen im Zahnfleisch hilft Gurgeln mit dem Tee. In Umschlägen hilft er gegen rheumatische Beschwerden, Schuppenflechte und anderen Hautkrankheiten sowie in der Wundbehandlung. Vorbeugend eingesetzt soll er den Cholesterinspiegel verbessern.

Plausibel ist auch, dass Rotklee Tee sich bei der Verteidigung gegen freie Radikale im Körper und somit als Förderer des Gesamtgesundheitszustands nützlich hervortut. Sprossen und Blüten kann man ohne Gefahr für Leib und Leben im Salat verwenden. Für den Tee einen Esslöffel frischer oder getrockneter Blüten mit kochendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Bis zu dreimal am Tag.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de