

Futterpflanze gegen Husten, Halsweh und Hautkrankheiten

Was steht auf der Wiese und hat einen roten Kopf? Eine selbst heute noch hierzulande in Massen vorkommende Heilpflanze, jedem Kind bekannt: der Wiesenoder 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.

Der Einsatz von Rotklee als Hormon-Ersatz ist durchaus umstritten. Denn ebenso wie die chemische Hormonkeule wechseljahres-gebeutelten Frauen auf Dauer eher schadet als nützt, könnte das auch auf Rotkleepräparate zutreffen. Zumindest wenn man es mit der Dosierung übertreibt. Als kritische Patientin sollte man also unbedingt vor einer Selbst-Therapie seinen Arzt oder seine Ärztin zu Rate ziehen. Viele Menschen glauben, Pflanzen- statt synthetischen Mitteln seien gesünder, weil sie keine Nebenwirkungen haben. Dies ist vielfach falsch.

Unser Tipp: Rotklee

In der Naturheilkunde wird der Rotkleetee 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 Rotkleetee 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.

Sebastian Kneipp: „Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der herrlichen Gottesnatur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.“

Gesundheitstipps des Kneipp-Bund e.V.

Tipp am (Weges-)Rande: Gehören Sie zu den abergläubischen Menschen? Dann hier ein kleiner Hinweis: Die Chance, ein vierblättriges Rotkleeblatt zu erwischen, beträgt gerade mal 1 Prozent.

...Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin

Kontakt: Kneipp-Bund Landesverband Bayern e.V., Ständlerstraße 45, 81549 München
Telefon:089 5685-07, Fax: -88. info@kneipp-lv-bayern.de, www.kneipp-lv-bayern.de