

## Steinklee (*Melilotus Officinalis*)



Steinklee heißt offiziell „Melilotus“. Der Name kommt von den griechischen Wörtern „meli“ (Honig) und „lotos“ (Klee), denn die Pflanze hat honigreiche Blüten und kleeähnliche Blätter. Deshalb wird Steinklee auch Honigklee genannt. Er ist bei uns heimisch und zählt zu **den bienenfreundlichen Pflanzen**.

Der Steinklee stammt ursprünglich aus Europa und aus Asien. Er wurde später aber durch die Menschen in die ganze Welt verschleppt, so nach Amerika, Afrika und auch nach Australien.

Der Steinklee kann bis in einer Höhe von 2000 Metern wachsen. Oft findet man ihn dort, wo viel Unkraut wächst. Bevorzugte Wuchsorte sind Bahndämme, Ackerränder, Straßenränder und Böschungen.

Der Honigklee mag kalkhaltige und basische Erdböden, es darf jedoch nicht allzu viel Stickstoff darin enthalten sein. Der Steinklee mag die Wärme und das Licht, und Trockenheit kann ihm auch nichts anhaben.

Der Steinklee ist also sehr anspruchslos, er wächst wirklich überall, und er gilt als Pionierpflanze.

Der Steinklee ist eine häufige anzutreffende Heilpflanze, wenn man erst einmal einen Blick dafür bekommen hat. Die Staude kann bis zu 1,5 m groß werden. Sie erblüht zwischen Mai und November. Ihre Stängel und Zweige sind recht zäh.



An der Pflanze wachsen dreiblättrige, kleeartige Blätter. Die gelben oder weißen Blüten wachsen am Ende der Zweige.

**Die Geschichte des Steinklees** reicht zurück bis in das antike Ägypten, wo man die Blätter und Blüten der Heilpflanze als Tee zubereitete. Dieser Tee wurde getrunken, wenn man unter **Verdauungsbeschwerden** litt, oder wenn man eine Wurmerkrankung hatte. Äußerlich träufelte man lauwarmen Tee ins Ohr, wenn man Ohrenschmerzen hatte.

Der Arzt Galen aus dem alten Griechenland, nahm das Kraut für Tees und Umschläge, wenn man unter angeschwollenen oder entzündeten Gelenken litt.

Auch heutzutage wird der Steinklee noch in der Naturmedizin verwendet, so kennt man seine entkrampfende Wirkung, seine Stärken als Nervenmittel und als wassertreibendes Mittel für die Nieren.

**Der Steinklee gilt traditionell als Sinnbild der weiblichen Schönheit** - das ist auch nicht verwunderlich, duftet er doch so unglaublich süß. Der Steinklee war den Musen, - dies waren die neun wunderschönen Töchter Jupiters -, geweiht. Es verwundert also kaum, dass im alten Griechenland die hübschen jungen Damen sich mit einem Kranz aus Honigklee schmückten, um noch schöner und begehrenswerter zu sein.

Wegen seiner besonders schönen Blütenform nennt man den Steinklee zudem "*Liebfrauenschühlein*".

Kurzfilm auf Youtube, der Steinklee: <https://www.youtube.com/watch?v=bdiuzQevRD0>

### Inhaltsstoffe

Steinklee beinhaltet eine Zusammensetzung von Schleimstoffen, Flavonoiden, sowie Glykosiden. Außerdem finden sich hier auch noch die sogenannten Cumarine, die eine ganz besondere Wirkungskraft besitzen. Richtig dosiert, verfügt Steinklee demnach eine äußerst positive Wirkungsweise auf unsere **Blutgefäße**, sowie auf unser **Lymphsystem**.

Er stärkt laut [Netdoktor](#) die Blutgefäß-Wände und fördert so den Blut- und Lymphfluss über die Venen. Neben Saponinen und Flavonoiden ist der Hauptwirkstoff des Steinklees **Cumarin**. Dieser verströmt getrocknet einen ähnlichen Duft wie Waldmeister.

### Anwendung

Der Steinklee wird ebenso wie Rosskastanie und Rotes Weinlaub in der Deutschen Apothekerzeitung als Venentherapeutika genannt. Somit kann die Pflanze dazu beitragen, Venenleiden wie Ödemen vorzubeugen und sie zu therapieren.

Wer an einer chronischen Venenschwäche leidet und demnach mit Schweregefühl, wie Schmerzen in den Beinen, Schwellungen, Juckreiz oder nächtlichen Wadenkrämpfen zu kämpfen hat, kann diese Beschwerden mit Steinklee auf natürliche Weise lindern. Auch Beinvenen, die sich entzündend haben und gerötet sind, lassen sich mit dieser Pflanze behandeln. Gleiches gilt für eine sogenannte Rückflusstauung im Venensystem, welcher durch einen Verschluss der Venen hervorgerufen wurde. Hinzu kommt, dass Steinklee auch bei Hämorrhoiden, Verstauchungen, Prellungen, sowie oberflächlichen Blutergüssen helfen kann.

Die oberirdischen Teile (vom Steinklee (Steinkleekraut, Meliloti herba) wirken entzündungshemmend sowie krampflösend. Außerdem schützen sie das Gewebe vor Wasseransammlungen (ödemprotektive Wirkung), indem die Wände der **kleinsten Blutgefäße (Kapillaren)** gestärkt und ihre Durchlässigkeit verringert werden. Die Heilpflanze gilt deshalb seit langem als probates Venenmittel. Sie fördert den Rückstrom des Blutes über die **Venen** in Richtung **Herz** und zudem den Abtransport der Lymphe.

Aus diesem Grund ist Steinklee als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung folgender Gesundheitsprobleme medizinisch anerkannt:

- chronische **Venenschwäche** (chronisch venöse Insuffizienz, CVI) mit Beschwerden wie Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtlichen **Wadenkrämpfe**, **Juckreiz** und Schwellung
- Entzündungen oberflächlich gelegener Beinvenen mit Rötung und Schmerz (Thrombophlebitis)
- Rückflussstauung im Venensystem durch einen Venenverschluss mit anfangs Schwellungen und später Hautveränderungen (postthrombotisches Syndrom)
- Lymphstau
- Hämorrhoiden
- Prellungen, Stauchungen, oberflächliche Blutergüsse (äußerliche Anwendung)<sup>1)</sup>

Steinklee kann man innerlich und äußerlich anwenden.

- **innerlich:** als Tinktur und Kapseln
- **äußerlich:** als Aufguss für Umschläge sowie in Form von Salben und Steinkleeöl

## Steinkleetees

Den Tee aus der ganzen Pflanze schluckweise trinken bei Bronchialkatarrh, Magen-, Darm-, Nieren- und Blasenkrankheiten sowie bei Problemen bei der Harnausscheidung. Er lindert Schmerzen, erreicht Anschwellungen. Er zwingt den Körper zum Ausscheiden von mehr Schweiß und Harn.

## Steinklee als Aufguss für einen Umschlag

So regt man mit einem Steinklee-Aufguss den Blutfluss und das Lymphsystem an:

1. Gieße einen Esslöffel des Steinkleekrautes mit 250 Milliliter kochendem Wasser auf.
2. Lass ihn 15 bis 20 Minuten ziehen.

Den Steinklee-Aufguss kann man zum Beispiel für Umschläge verwenden.

## Steinkleeöl anwenden

Steinkleeöl kann man in der Apotheke kaufen und in die Haut einmassieren.

<https://www.herbis-integris.de/hdb/Kraeuter-Oele/Steinklee-Oel-Kraut.html>

- Bei **schweren Beinen**, zum Beispiel nach einer langen Autofahrt: Man massiert das Steinkleeöl für etwa drei Minuten in die betroffenen Hautpartien ein.
- **Nächtlichen Wadenkrämpfen** vorbeugen: Das Steinkleeöl kann kurz vor dem Schlafengehen sorgfältig für fünf bis zehn Minuten in die Waden einmassiert.

**Beachte:** Wenn man blutverdünnende Medikamente einnimmt sowie in Schwangerschaft und Stillzeit, sollte man Steinklee **nicht** einnehmen! Die empfohlene Cumarin-Tagesdosis liegt laut DocJones bei drei bis 30 Milligramm. In jedem Fall sollte man vor der Einnahme Rücksprache mit deinem Arzt halten.

## Giftstoffe:

Steinklee enthält Cumarinynglycoside. Nach Aufnahme der Pflanze kann es zu Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen kommen. Aufenthalt im stark duftenden Heu kann ebenfalls zu Kopfschmerzen führen.

Ansonsten ist der Steinklee eine nur leicht giftige Pflanze für den Menschen.

## Tiergiftig:

Für Tiere hingegen ist der Steinklee **stark giftig**. Betroffene Tierarten sind Pferde, Rinder und Kühe, Schafe, sowie Hasen und Kaninchen, möglicherweise auch für Nager. Eine Vergiftung ist als Kleekrankheit bekannt. Sie zeigt sich durch Verlangsamung der Blutgerinnung, was bedeutet, dass dem Tier beim Anstoßen an einen harten Gegenstand oder gar durch Schlagen, innere Blutungen entstehen, die auch tödlich verlaufen können. **Steinklee kann durch Schimmelpilze befallen werden und ist dadurch im Heu mehrere Jahre giftig**. Vergiftung beim Pferd zeigt sich durch Einblutungen in die Haut und in die Schleimhäute, Blutarmut, schneller Atmung und Anstieg der Herzfrequenz. Es kommt zu Magen- Darmbeschwerden, blutigem Urin und auch zu Fehlgeburten.

**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:

Das große Buch der Heilpflanzen, Apotheker M.Pahlow, GU-Verlag

Haus-Apotheke, Pater Simons, Kosmos

1) <https://www.netdokter.de/heilpflanzen/steinklee/>

<https://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/steinklee-anwendung>

<https://bockshornklee-info.de/steinklee-melilotus-officinalis-anwendung-und-wirkung/#>

<https://www.docjones.de/wirkstoffe/steinklee/steinkleekraut-extrakt-1>

<https://utopia.de/ratgeber/steinklee-heilkraut-fuer-blutgefuesse-und-lymphsystem/>

<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Steinklee.htm>

<https://www.botanikus.de/informatives/giftpflanzen/alle-giftpflanzen/steinklee-echter/>