



Rotklee

Ist ungiftig und es gibt keine Verwechslungsgefahr. Er wird März bis September geerntet und liefert viele Vitalstoffe, insbesondere Magnesium, Kalzium, Kalium, die Vitamine B1, B3 und C. Darüber hinaus enthält der Rotklee verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide), deren antioxidative, antimikrobielle, antibakteriell sowie antivirale Wirkung das Immunsystem entlasten und somit sehr zur Gesunderhaltung des Körpers beitragen.

Aufgrund seines hohen Phytoöstrogen-Gehalts sorgt er für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt und ist der Rotklee besonders bei Frauen beliebt, denn er lindert Menstruationsprobleme ebenso wie Wechseljahresbeschwerden. Doch Rotklee weist eine Vielzahl weiterer Vorzüge aufweist, von denen Frauen UND Männer profitieren. So zeigt Rotklee eine zellschützende und blutreinigende Wirkung. Er enthält Proteine die wichtig sind für das Zellwachstum und die Muskulatur, sowie ätherische Öle. Durch die enthaltenen Salicylate hat er eine entzündungshemmende Wirkung. Die Cumarine beeinflussen den Blutfluss im Organismus positiv. Die Glykoside unterstützen die Herztätigkeit. Rotklee senkt das Cholesterin, schützt vor Arteriosklerose, beugt dem Knochenschwund im Alter vor und schützt darüber hinaus auch noch vor Prostataerkrankungen. Außerdem hilft er bei Augenleiden, Bronchitis, Halsschmerzen, Hautproblemen, Leberschwäche und Menstruationsbeschwerden.

Tee

Zubereitung:

4 TL getrocknete Rotklee-Blüten oder
6 TL frische Rotklee-Blüten
mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und
abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.
Abseihen.

Innere Einnahme:

Bei Bronchialleiden, Husten, Schlafbeschwerden, zu hohen Cholesterinwerten, Weißfluss und Augenleiden wird ein Tee aus Rotkleeblüten eingenommen. Rotkleeblütentee reduziert darüber hinaus die Gefahr von Prostata-Erkrankungen und hilft bei Leberschwäche.

Die Teekur erhöht außerdem das Wohlbefinden und wirkt entspannend und beruhigend. Seine ausgleichende Wirkung hat einen positiven Einfluss bei depressiven Stimmungen und Angstzuständen.

Zur Stärkung nach längerer Krankheit werden als Kur über **4 bis 6 Wochen, täglich 1-2 Tassen** getrunken.

Äußere Anwendung:

Mit in dem Tee getränkte Umschläge können Brustentzündungen behandelt werden.

Zur Unterstützung der Heilung von Halsschmerzen und wundem Zahnfleisch wird Rotklee tee zum Gurgeln verwendet.

Bäder zur Linderung von vaginalem Juckreiz, Weißfluss und auch bei Neurodermitis im Genitalbereich sind Sitzbäder oder auch vaginale Spülungen mit Rotkleeblüten-Aufguss hilfreich.

Kompressen auftragen zum Lindern rheumatischen Beschwerden und auf Sirupdicke eingekocht bei Hauterkrankungen, bestens bewährt.

Rotklee-Pesto

Zubereitung:

- 50 g frische Rotkleeblätter und -blüten – wenn nötig säubern, aber möglichst nicht waschen. Mit
- 50 ml Olivenöl und
- ½ TL Zitronensaft und
- Salz und Pfeffer mit einem Mixer oder Pürierstab zerkleinern.
- 25 g Buchweizen oder Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Und zum Rotklee-Gemisch geben, nochmals durchmischen, so dass die Kerne leicht zerkleinert werden.

Dieses Pesto passt zu Nudelgerichten und kann auch als herzhafter Brotaufstrich genossen werden.

Tinktur

Eine Tinktur ist ein Auszug aus Pflanzenteilen und einer Trägersubstanz, meist Alkohol, und dient dazu die heilkräftigen Inhaltsstoffe zu konservieren. Außerdem hat sie den Vorteil, dass die Konzentration der Wirkstoffe höher ist, als bei herkömmlicher Anwendungsweisen, wie zum Beispiel Tee. Durch die wochenlange Mazeration in Alkohol werden deutlich mehr Inhaltsstoffe gelöst.

Herstellung:

- eine Hand voll Rotklee Blüten in ein Schraubglas füllen und leicht andrücken.
- Mit Ansatzalkohol oder anderen neutralen Alkohol mit mindestens 40 % Vol. zum Beispiel Korn oder Wodka auffüllen, bis alle Blüten vollständig bedeckt sind.
- Gefäß verschließen und an einem warmen, dunklen Ort für drei Wochen ziehen lassen.

- Ungefähr jeden zweiten Tag das Glas sanft schütteln, so lösen sich die Wirkstoffe besser und der Schimmelbildung wird vorgebeugt.
- Fertige Tinktur mittels Kaffeefilter oder Nussmilchbeutel abseihen und in Tropfflaschen aus Braunglas abfüllen.

Tipp: Um die Wirksamkeit zu steigern, kannst du auch den ganzen Vorgang einmal wiederholen.

Um eine beständige Wirksamkeit zu erlangen, sollte die Tinktur kühl und dunkel aufbewahrt werden. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe lange erhalten.

Wirkung und Anwendung der Rotklee-Tinktur

Eine Tinktur mit Rotkleeblüten wird zeitgleich **innerlich und äußerlich** bei Psoriasis (Schuppenflechte), Ekzemen der Haut, entzündeten Gelenken und Rheuma angewendet.

Sie wirkt blutreinigend, stimulierend und appetitanregend. Bei Erkältung oder Durchfall ist sie ein wirksames und natürliches Hausmittel. Die enthaltenen Isoflavone machen sie zu einem idealen Helfer für viele Frauenleiden. Diese Tinktur ist sowohl zur innerlichen als auch zur äußerlichen Anwendung geeignet.

Innerliche Anwendung:

Als Kur angewendet, hilft die Tinktur zur Stärkung nach einer längeren Krankheit und in schwierigen Lebenssituationen.

Dazu **4 Wochen** lang werden **dreimal täglich zehn bis zwanzig Tropfen pur oder in Wasser verdünnt genommen**.

Bei Wechseljahresbeschwerden helfen die enthaltenen Phytoöstrogene das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Hitzewallungen zu lindern. Dafür werden **dreimal am Tag fünf bis zwanzig Tropfen vor den Mahlzeiten eingenommen**. Nach drei Monaten der Anwendung sollte eine einwöchige Pause eingelegt werden.

Auch bei Menstruationsbeschwerden sind die Isoflavone der Rotklee-Tinktur hilfreich. Während der Menstruation eingenommen lindern sie Unterleibsschmerzen, Erbrechen und Durchfall. Außerdem werden bei regelmäßiger Einnahme Schwankungen des Menstruationszyklus ausgeglichen.

Äußerliche Anwendung:

unterstützt Rotklee die Kollagenbildung der Haut und trägt so zum schnelleren Abklingen von Hauterkrankungen bei und lindert Schuppenflechte und Ekzeme der Haut. Dafür wird ein in Rotklee-Tinktur getränktes Tuch auf die betroffene Stelle aufgelegt. Die **antiseptische** Wirkung lindert zusätzlich Schmerzen und hilft bei Entzündungen.

Rotklee-Öl-Auszug

Durch die im Rotklee enthaltenen Isoflavone haben Massagen mit Rotkleeöl eine verjüngende Wirkung auf die **Haut**. Die Wasserspeicherkapazität der Haut wird erhöht, was zur Minderung von Falten und einer glatteren und strafferen Haut verhilft. Auch der Blutfluss wird durch die Anwendung verbessert und das Wachstum und die Regeneration der Hautzellen angeregt.

Herstellung:

Für das Rotkleeöl brauchst du nichts weiter als ein Glas mit frisch gesammelten Rotkleeblüten und ein geeignetes Basisöl für deinen Hauttyp, wie zum Beispiel Olivenöl für trockene oder Mandelöl für empfindliche Haut.

1. Rotkleeblüten sammeln und für ein paar Stunden im Schatten liegen lassen, damit kleine Krabbeltiere noch fliehen können.
2. In ein Glas geben und so weit mit Öl aufgießen, dass alle Pflanzenteile bedeckt sind.
3. Das Glas in ein Wasserbad stellen und vorsichtig erhitzen. Besonders schonend werden die Wirkstoffe bei einer Temperatur um circa 40 °C herausgelöst.
4. Etwa 90-120 Minuten lang im Wasserbad ziehen lassen.
5. Danach von Herd nehmen und für weitere zwei bis drei Tage verschlossen bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
6. Die Blüten durch einen Filter oder Nussmilchbeutel abseihen und das Öl in Braunglasflaschen abfüllen.

Tipp:

Deutlich **schonender** werden die Wirkstoffe des Rotklees ohne Erhitzen herausgelöst. Ein Kaltauszug nimmt aber auch mehr Zeit in Anspruch. Dafür müssen die Blüten vor der Zubereitung **getrocknet** werden. Die mit Öl übergossenen Blüten werden nicht erhitzt, sondern für drei bis fünf Wochen an einem warmen, aber schattigen Ort stehen gelassen und täglich einmal geschüttelt. Das Schütteln hilft, die Wirkstoffe besser herauszulösen und Schimmelbildung zu verhindern.

Bei der **Haltbarkeit** deines selbst gemachten Rotkleeöls kannst du dich am ursprünglichen Verfallsdatum des Basisöls orientieren.

Anwendung des Rotklee-Öl-Auszugs

Eine **tägliche Massage** mit Rotkleeöl der betroffenen Körperstellen wirkt Hautalterung und Faltenbildung entgegen. Eine sehr sparsame Dosierung ist ausreichend, zu viel Öl würde hingegen nur langsam einziehen und die Haut fettig erscheinen lassen. Die im Rotklee enthaltenen Antioxidantien schützen die Haut vor lichtbedingter Alterung durch UV-Strahlung. Die Isoflavone verhelfen zusätzlich zu einer glatten, straffen Haut.

Bei Massagen der Brust können wechseljahrbedingte Schmerzen gelindert werden. Die Phytoöstrogene im Rotklee regen die Regeneration und das Wachstum der Zellen in der Brust an und können so der Entstehung von Brustkrebs entgegenwirken.

Rotkleesalbe / -creme

Den Rotklee-Pflanzenöl-Auszug kannst du weiterverarbeiten, zu einer Rotkleesalbe oder als Bestandteil einer selbst gemachten Creme.

Herstellung:

- 100 ml Rotklee-Pflanzenöl-Auszug und
- 5 g Bienenwachs (z.B. vom lokalen Bio-Imker) und
- 10 g Lanolin (Wollwachs, z.B. aus der Apotheke) in ein Glas geben und in einem Wasserbad langsam gerade so weit erwärmen, bis alle Zutaten geschmolzen sind.
- Einige Tropfen auf einem Teller erkalten lassen um die Konsistenz der Salbe prüfen. Sollte sie zu weich sein, dann gib mehr Wachs in die Mischung. Falls sie zu fest ist, füge etwas Öl dazu und teste erneut.
- In desinfizierte kleine Schraubgläser oder Salbentiegel abfüllen, beschriften und an einem dunklen, kühlen Ort verwahren

Anwendung der Rotklee-Salbe

Rotkleeblüten sind besonders geeignet zur Pflege sehr empfindlicher oder trockener Haut. Die im Rotklee enthaltenen Isoflavone erhöhen die Wasserspeicherkapazität der Zellen, wirken Hautalterung und Faltenbildung entgegen und sorgen für eine glattere und straffere Haut. Außerdem wirken die Blüten verjüngend, entzündungshemmend und blutreinigend.

Bei wechseljahresbedingten Reizungen am Scheideneingang, Juckreiz und Weißfluss und trockener und empfindlicher Scheidenhaut kann tägliches Auftragen der Rotklee-Salbe Linderung verschaffen.

Auch die Brust profitiert von täglichen Massagen mit Rotklee-Öl oder der Salbe, wechseljahresbedingte Schmerzen werden durch die enthaltenen Phytoöstrogene gelindert. Sie regen außerdem die Regeneration und das Wachstum der Zellen in der Brust an und können der Entstehung von Brustkrebs entgegenwirken.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*