

Wildpflanzen



Gewöhnlicher Steinklee (*Melilotus officinalis*)

Echter Steinklee, Honigklee, Ackerhonigklee, Bärenklee, Goldklee, Guldenklee, Mallotenkraut, Melilotenkraut, Steinklee, Mottenklee, Modekrut, Gelber Steinklee, Schabenkraut, Schotenklee, Unserer lieben Frau Schühlein, Siebenklee, Tabakklee, Traubenklee – es gibt viele volkstümliche Bezeichnungen für die Pflanze, was wiederum beweist, dass sie bekannt ist.

Sie gehört zu den Schmetterlingsblütlern und ist verwandt mit dem Rotklee, den Erbsen, der Esparsette und der Wicke. Bei den Franzosen heißt die Pflanze *mélilot* und die Engländer sagen *yellow sweet clover* zu ihr.

Die botanische Bezeichnung *Melilotus* bezieht sich auf das Griechische *meli* = Honig und *lotus* = Klee oder wildwachsende Futterpflanze. *officinalis* gibt einen Hinweis darauf, dass die Pflanze medizinisch genutzt wird.

Beim Steinklee handelt es sich um eine zweijährige Pflanze, die bis zu einem Meter Höhe erreichen kann. Sie wächst bevorzugt auf Brachland, an Wegrändern und auf Kiesplätzen, meist an sonnigen Stellen. Sie ist in Europa und Nordafrika heimisch.

Der Stängel der Pflanze ist kantig, verzweigt und zäh. An ihm wachsen wechselständig die dreizähligen Blätter, wobei das Endblatt länger ist als die anderen. Die Blätter haben gezahnte Ränder und sind unten an der Blattachsel zum Teil behaart. Die Form eines einzelnen Blattes ist oval.





Die Hauptanwendung in der Volksmedizin ist bei venösen Erkrankungen. Hier wird der Aufguss aus der Pflanze innerlich eingesetzt bei schweren und schmerzenden Beinen und nächtlichen Wadenkrämpfen, Juckreiz und Schwellungen. Man verwendet ihn auch zur Unterstützung einer Behandlung bei Venenentzündungen und nach Thrombosen. Zur Behandlung von Hämorrhoiden, Kopfschmerzen und Migräne, Magen- und Darmbeschwerden und Bronchitis ist der Tee außerdem geeignet, wobei es passieren kann, dass bei einer Überdosierung Kopfschmerzen ausgelöst werden.

Aufgrund des enthaltenen Cumarins liest man immer wieder Warnungen vor schädlichen Wirkungen bei Überdosierung wie Schwindel, Blutungen, Erbrechen, bei massiver Überdosierung sogar von Leber- und Nierenschädigungen. Ich vermute, dass bei einem normalen Umgang mit der Pflanze keine solchen massiven Überdosierungen möglich sind. Es wird sich auch hier wohl ähnlich verhalten, wie beim Waldmeister. Damals hatte ich berechnet, wieviel Waldmeister ein Mensch mit 50 kg Körpergewicht zu sich nehmen müsste, wenn er in die Nähe der tödlichen Dosis kommen möchte. Das Ergebnis war, dass der Mensch 100 kg Waldmeister zu sich nehmen müsste. Gehen wir davon aus, dass sich ein Aufguss im Bereich von einem oder zwei Teelöffeln des Krautes bewegt, erscheint mir eine Giftwirkung bei diesen Mengen mehr als unwahrscheinlich.

Nachts und bei bedecktem Himmel falten sich die Blättchen zusammen, sie legen sich also quasi schlafen. Der Fachausdruck für diesen Effekt lautet Nyktinastie.

Im oberen Drittel des Stängels sitzen die gelben Blütchen, die in langen Trauben von bis zu 70 Einzelblütchen angeordnet sind. Die einzelnen Blüten sind 5-7 mm lang. Das Schiffchen der Blüte ist deutlich kürzer als die Flügel. Die Blüten verströmen einen angenehmen Duft nach Honig und werden auch von den Bienen emsig besucht, weil sie sehr viel Nektar besitzen. Die Blütezeit des echten Steinklee ist von Juni bis September.

Die Früchte sind kleine Hülsen mit – im Reifezustand – brauner, gerunzelter Hülle in der sich ein maximal zwei Samen befinden. Die Wurzel ist eine Pfahlwurzel mit Wurzelknöllchen, wie es bei den Hülsenfrüchten üblich ist.

Die Inhaltsstoffe des Steinklees sind Carotinoide, Flavonoide, Melilotosid, Cumarin (entsteht beim Trocknen des Krautes), Gerbstoffe, Harze, Schleim, Calcium, Saponine, Vitamin C.

Die Wirkung der Pflanze ist erweichend, schlaffördernd, harntreibend, entzündungshemmend, leicht blutverdünnend, wundheilend, durchblutungsfördernd, schweißtreibend, krampflösend, beruhigend, zusammenziehend.

Bei einer Entzündung des Augenlids oder Bindehautentzündung kann man Kompressen mit dem Aufguss des Steinklees auf das Auge legen.



Noch besser sind Abkochungen für die äußerliche Anwendung. Dazu gibt man zwei Esslöffel des getrockneten Krautes in einen Liter Wasser und lässt das Ganze 20 Minuten köcheln.

Bei Blutergüssen, Verstauchungen und Prellungen legt man eine Kompresse mit dem Auszug auf die betroffene Stelle.

Schon Hippokrates legte Steinkleeblüten bei Vereiterungen auf. Tatsächlich hilft eine Kompresse aus dem Auszug der Pflanze bei eitrigen Wunden, Geschwüren und Drüsenanschwellungen.

In der Homöopathie wird Melilotus hauptsächlich bei Blutungen, übermäßigem Nasenbluten, Migräne, Hämorrhoiden und Krampfadern eingesetzt.

Im getrockneten Zustand bildet sich das stark riechende Cumarin, weswegen sich die Pflanze sehr gut dazu eignet, zwischen die Wäsche gelegt zu werden oder in Kleiderschränken aufgehängt zu werden. Das Cumarin hält die Motten ab. Daher ist der Steinklee ein hervorragendes Mittel gegen Kleidermotten, das zudem noch angenehm duftet und keine olfaktorische Beleidigung darstellt, wie die althergebrachten Mottenkugeln.

Weiterhin findet das getrocknete Kraut Verwendung in Kräuterkissen – die Pflanze zählt zu den Heublumpenpflanzen. Ein Lager aus Dost, Waldmeister, Steinklee, Labkraut, Heilziest, Quendel und Gundermann soll nach einer Geburt Mutter und Kind kräftigen und die Mutter vor Wochenbettdepressionen bewahren.

Die getrocknete Pflanze galt früher in Notzeiten als Tabakersatz oder wurde zum Strecken des Tabaks verwendet. Außerdem wurde mitunter Schnupftabak mit Steinklee parfümiert.

Im Kanton Thurgau wurde früher der junge Steinklee mit einer Essig-Marinade zu Salat verarbeitet.

Steinklee ist eine Bienenpflanze und wird von Imkern sehr geschätzt, einerseits, weil er sehr reich an Nektar ist, es sich also eine wichtige Nahrungspflanze für die Bienen handelt. Zudem ist der daraus gewonnene Honig sehr aromatisch.

Durch das weit verzweigte Wurzelwerk wird der Steinklee gerne verwendet, um Böschungen zu befestigen.

Beim Räuchern entfaltet der Steinklee eine reinigende Energie, die lieblich ist, schützt und beruhigt. Sie bringt Ausgeglichenheit und eine sanfte Stimmung. Das Wesen der Pflanze ist Auflösung, Leichtigkeit, Fließen.



Für die Astrologen:

Der Echte Steinklee wird der **Sonne** zugeordnet wegen der gelben Blüten und der **Venus** wegen des süßlichen Duftes.

Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch

Mehr Wildkräuter-Infos finden Sie in dem Buch „**Das GartenWEden Wildkräuterbuch**“, welches Sie beim Verlag GartenWEden bestellen können: www.gartenweden-verlag.de