

FÜR HAUT, ATEMWEGE,
STOFFWECHSEL

Hausmittel Rotklee

Als Glücksbringer erfreut sich die Wiesenpflanze schon seit Jahrtausenden größter Beliebtheit. Die bayerische Kräuterfrau Gabi Geitner schätzt die hübschen Blüten wegen ihrer gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe auch in zahlreichen Zubereitungen für die Hausapotheke.

FOTOS: BIRGID ALLIG. STYLING: MONIKA NODERER. PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE





Rotklee galt schon im Mittelalter als ein hervorragendes Hausmittel bei Erkältungen, Verdauungsbeschwerden und Hautproblemen. Die Pflanzenhormone, mit denen er ebenfalls ausgestattet ist, sind erst in neuerer Zeit in den Mittelpunkt gerückt





Die botanische Bezeichnung des Rotklee lautet *Trifolium pratense* – was so viel wie „Dreiblatt auf der Wiese wachsend“ bedeutet. Im Volksmund wird er auch Honig-, Hummel-, Wiesen- oder Ackerklee genannt



SYMBOL DES SOMMERS

Gabi Geitner erfreut sich jedes Jahr immer wieder besonders an den ersten purpurfarbenen Blüten im Gras: „Rotklee ist für mich ein Symbol für den Sommer, für endlose Sonnentage, Hitze in der Luft und duftende Wiesen mit Schmetterlingen, Bienen und Hummeln. Aber mich fasziniert die Pflanze natürlich vor allem, weil sie seit dem Mittelalter in der Naturheilkunde als ein echtes Multitalent gilt.“ Auf dem schönen Huberhof im Erdinger Holzland, auf dem sie seit einigen Jahren Gemüse, Obst und Kräuter an-

baut und zu hochwertigen Produkte weiterverarbeitet, erfahren wir von der Kräuterpädagogin, dass die vollen Blüten damals wie heute wegen ihres hohen Gerbstoffgehalts geschätzt werden. Diese Substanzen haben zusammenziehende, schmerzstillende und bakterientötende Eigenschaften, die bei innerlichen und äußerlichen Anwendungen gleichermaßen zur Geltung kommen. So unterstützen sie uns bei Halsschmerzen, Husten, Bronchitis und anderen Erkältungskrankheiten genauso wie bei Durchfall und Magen-Darm-Problemen. Äußerlich können diese Pflanzenstoffe bei Ekzemen, Hautentzündungen, schlecht heilenden Wunden, Schuppenflechte und juckenden, gereizten Hautpartien eingesetzt werden, wobei die Einnahme – also die innerliche Anwendung – von Tee oder Tinktur die Linderung solcher Beschwerden zusätzlich fördern kann.

Pflanzliche Hormone

„Neben diesen Gerbstoffen enthält Rotklee sogenannte Phytoöstrogene, die vor allem für uns Frauen von Bedeutung sind“, ergänzt die Kräutereexpertin. „Das sind pflanzliche Hormone, die den weiblichen Hormonen sehr ähnlich sind und im Körper eine gewisse östrogenartige Wirkung entfalten. Deshalb können sie bei Wechseljahres- oder Menstruationsbeschwerden hilfreich sein.“ ▷



Gabi Geitner liebt die Natur und die Wildkräuter, die rund um den Huberhof wachsen

ROTKLEE-SIRUP

BEI HUSTEN

ZUTATEN: 1 kg Zucker, 1 Litermaß frische Rotkleeblüten, 1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG:

1 Den Zucker mit 1 l Wasser 15-20 Minuten sprudelnd kochen lassen.

2 Die Kleeblüten in ein großes Gefäß geben und die heiße Zuckerlösung darübergießen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und zugeben.

3 Den Ansatz abdecken und 24 Stunden ziehen lassen.

4 Danach abfiltrieren und den Sirup nochmals kurz aufkochen. In saubere, vorgewärmte Flaschen abfüllen. Dunkel und kühl gelagert ist der Sirup etwa 1 Jahr haltbar

ANWENDUNG: Bei Husten und Bronchitis mehrmals täglich 1 EL des Sirups einnehmen. Man kann ihn auch mit etwas Wasser verdünnen. Dieser Sirup ist blutreinigend, lindert den Husten und beruhigt die Atemwege.

ROTKLEE-TINKTUR

BEI WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

ZUTATEN: 2 Handvoll frische Rotkleeblüten, xx ml 40%iger Alkohol (z.B. Doppelkorn oder Wodka)

ZUBEREITUNG:

1 Die Blüten in ein weites Schraubglas füllen und leicht andrücken. Das Gefäß mit dem Alkohol auffüllen. Die Blüten müssen gut bedeckt sein.

2 Den Ansatz 3 Wochen an einem warmen, dunklen Ort zugedeckt ziehen lassen. Dabei täglich schütteln.

3 Danach den Ansatz abseihen und in dunkle Fläschchen abfüllen. Dunkel und kühl gelagert ist die Tinktur mindestens 3 Jahre haltbar.

ANWENDUNG: Erwachsene nehmen bei Bedarf 3 x täglich 10-20 Tropfen mit etwas Wasser vermischt schluckweise ein.

Die Tinktur ist eine Art Allheilmittel: Sie wirkt unterstützend bei vielen Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden, Magen-Darm-Entzündungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen. Auch zur Blutreinigung kann sie verwendet werden. Äußerlich – mit etwas Wasser verdünnt und in die Haut eingerieben – kann man sie bei Ekzemen und Schuppenflechte zur Linderung der Beschwerden einsetzen.





ROTKLEE-SALBE

FÜR DIE REGENERATION DER HAUT

ZUTATEN: 3 EL frische oder 3 TL getrocknete Rotkleeblüten, 100 ml Mandelöl, 20 g Sheabutter oder Kakaobutter, 20 g Bienenwachs, 5 Tropfen ätherisches Rosenöl

ZUBEREITUNG:

1 Die Rotkleeblüten mit Öl in ein verschließbares Glas geben und an einem dunklen, zimmerwarmen Ort 2 Wochen stehen lassen. Dabei täglich schütteln. Dann das Öl durch ein Gazetuch abfiltrieren. Die Blüten im Tuch gut ausdrücken.

2 Das Öl mit der Sheabutter oder Kakaobutter und dem Bienenwachs in einen hitzebeständiges Glas geben.

3 Das Glas im Wasserbad erwärmen. Dabei rühren, bis die festen Bestandteile geschmolzen sind. Etwas abkühlen lassen und das ätherische Öl einrühren.

4 Die Masse in saubere Tiegel füllen. Dunkel und kühl aufbewahren. Bei hygienischer Entnahme mit dem Spatel ist die Salbe etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Die Salbe täglich nach der Reinigung auftragen. Die enthaltenen Hormone im Rotklee sorgen für eine glatte Haut, da sie die Fähigkeit haben, Wasser einzulagern und den Feuchtigkeitsanteil zu erhöhen. Deshalb wirkt die Salbe der Hautalterung und Faltenbildung entgegen – sie gilt als eine Art Anti-Aging-Creme und ist ein Jungbrunnen für die Haut! Außerdem ist sie hilfreich bei schlecht heilenden Wunden, Brustentzündungen, Wucherungen, Schwellungen, Hautpilz und Warzen.



REINIGEN UND ENTSCHLACKEN

Neueren Studien zufolge sollen sich die Phytohormone auf Blutfettwerte und die Gefäßwände und damit auf die Entwicklung von Arteriosklerose ebenfalls positiv auswirken. Bei der äußerlichen Anwendung unterstützen diese Substanzen außerdem die Fähigkeit des Bindegewebes, Wasser einzulagern. So kann der Rotklee den Feuchtigkeitshaushalt

der Haut regulieren, sie glatt und prall erscheinen lassen, ihre Spannkraft erhöhen und sie vor Falten und anderen Alterserscheinungen schützen.

„Nicht unterschätzen dürfen wir darüber hinaus die blutreinigenden und aufbauenden Eigenschaften des Rotklee“, ergänzt Gabi Geitner. „Die Pflanze regt den gesamten Organismus an und hilft

der Leber dabei, Schadstoffe und Gifte aus dem Stoffwechsel herauszufiltern und zu entsorgen. Das können wir uns bei einer Entschlackungskur gut zunutze machen, um wieder fit und gesund zu werden. Auch in der Rekonvaleszenz wird Rotklee gern empfohlen, weil er die Selbstheilungskräfte anregt und die Genesung fördert.“

ROTKLEE-ÖL

ZUR MASSAGE GEGEN HAUTALTERUNG UND FALTENBILDUNG

ZUTATEN: 2 Handvoll Rotkleeblüten, 300 ml Oliven- oder Mandelöl

ZUBEREITUNG: 1 Die Rotkleeblüten in ein Glas füllen und dieses mit dem Öl aufgießen. Das Verhältnis beträgt etwa 1/3 Rotkleeblüten und 2/3 Öl. Darauf achten, dass die Pflanzenteile gut vom Öl bedeckt sind.

2 Den Ansatz an einem warmen und dunklen Ort stellen und 2-4 Wochen ziehen lassen, dabei täglich schütteln.

3 Danach den Auszug durch ein Tuch abseihen und die Blüten im Tuch gut auspressen. In dunkle Fläschchen abfüllen und kühl lagern. Das Öl ist etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Das Öl nach dem Duschen in die Haut einmassieren. Es macht die Körperhülle schön straff und glatt und wirkt der Hautalterung und Faltenbildung entgegen.



ROTKLEE- BREIUMSCHLAG

BEI JUCKENDER UND ENTZÜNDETER HAUT SOWIE INSEKTENSTICHEN

ZUTATEN: 1-2 Handvoll frische Rotkleeblüten (reicht für eine größere Hautpartie)

ZUBEREITUNG:

1 Die Blüten auf eine Unterlage geben und mit dem Nudelholz zerquetschen.

ANWENDUNG: Den feuchten Blütenbrei auf ein Baumwolltuch streichen und dieses zu einem flachen Päckchen einschlagen. Den Umschlag für 15-30 Minuten auf die juckende und entzündete Hautpartie auflegen. Beruhigt die Haut, hemmt die Entzündung und fördert die Regeneration.



GLÜCKSKLEESEIFE

ZUR FEUCHTIGKEITSSPENDENDEN REINIGUNG

ZUTATEN: 1 kg Glycerin-Rohseife, 20 Tropfen ätherisches Geraniumöl, frische oder getrocknete Rotkleeblüten

ZUBEREITUNG:

1 Die Rohseife mit einem Messer zerkleinern und in einen kleinen Topf oder eine Schüssel geben. Etwas Wasser in einen größeren Topf füllen und das Gefäß mit der Seife hineinstellen.

2 Die Seife im Wasserbad erhitzen. Wenn sie geschmolzen ist, das ätherische Öl dazugeben und gut einrühren.

3 Die Kleeblüten kurz in die flüssige Masse eintauchen und in vorbereitete Seifenformen aus Silikon drapieren.

4 Die Seifenflüssigkeit dazugießen und alles abkühlen lassen. Wenn

die Seife nach etwa 15 Minuten hart geworden ist, kann man sie aus den Formen nehmen. Trocken und kühl aufbewahren. Sie ist etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Die Seife bei trockenen und rissigen Händen zur hautschonenden Reinigung verwenden. Sie spendet Feuchtigkeit und wirkt weiterem Austrocknen der Haut entgegen.



In der Heilkunde werden nur die voll erblühten Köpfchen des Rotkleeblütes eingesetzt, die von Mai bis September auf den Wiesen zu finden sind



TEEMISCHUNGEN

BEI ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

ZUTATEN: Rotkleeblüten, Spitzwegerich, Salbei, Thymian, Holunderblüten

BEI WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

ZUBEREITUNG: Rotkleeblüten, Salbei, Frauenmantel, Schafgarbe, Johanniskraut

ZUR ANREGUNG DES STOFFWECHSELS

ZUBEREITUNG: Rotkleeblüten, Gundelrebe, Brennnessel, Gänseblümchen, Pfefferminze

ZUBEREITUNG:

1 Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen. 1 EL der frischen oder 1 TL der getrockneten Kräuter mit kochendem Wasser überbrühen.

2 Den Tee zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

ANWENDUNG: Bei Bedarf oder als Kur täglich 1-2 Tassen trinken. Eine Teekur sollte nach 6 Wochen für mindestens 2 Wochen unterbrochen werden.



KUR FÜR DIE GESUNDHEIT



ROTKLEE- ESSIG

ZUR BLUTREINIGUNG

ZUTATEN: 3 Handvoll
Rotkleeblüten,
1 l Apfel- oder Obstessig

ZUBEREITUNG:

1 Die Rotkleeblüten in ein verschließbares Glas geben und mit Essig übergießen.

2 Den Ansatz 2-3 Wochen an einem sonnigen Platz ziehen lassen, dann abseihen. Dunkel und kühl gelagert ist der Essig etwa 1 Jahr haltbar.

lassen, dann abseihen. Dunkel und kühl gelagert ist der Essig etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Bei Bedarf eine Kur mit dem Essig machen. Dabei jeden Morgen 1 EL Essig mit einem Glas Wasser verdünnen und auf nüchternen Magen trinken. Fördert den Stoffwechsel und die Blutreinigung, lindert Wechseljahresbeschwerden. Der Rotklee-Essig schmeckt aber auch sehr gut im Salat!

BESTELLSSETS + KONTAKT



Kleines LandIdee-Set

1 Seife, 1 Teemischung zur Auswahl (40 g Sommerglück, 30 g Bleib in Form oder 40 g Frauenwohl), 250 ml Rotklee-Essig, 250 ml Rotklee-Sirup

Der Preis: 35 Euro inkl. Versand innerhalb Deutschlands

Großes LandIdee-Set: 100 ml Rotklee-Öl, 50 ml Rotklee-Salbe, 1 Teemischung zur Auswahl (40 g Sommerglück, 30 g Bleib in Form oder 40 g Frauenwohl), 1 Seife, 250 ml Rotklee-Essig, 250 ml Rotklee-Sirup

Der Preis: 65 Euro inkl. Versand innerhalb Deutschlands

Gabi Geitner, Huberhof, Harting 12, 84432 Hohenpolding
Tel. +49(0)80 84/25 87 73, Mail: info@huberhofladen.de
Internet: www.huberhofladen.de

MEDICE
Arzneimittel
Pütter
GmbH &
Co. KG 4c
1/2H
Aqualibra

➤ Weitere Rezepturen
finden Sie kostenfrei in der
neuen LandApotheke App

