

**Steinklee (Honigklee, Mottenkraut)**  
**Melilotus officinalis**  
**Hülsenfruchtgewächs/Schmetterlingsblütler**

**Botanik**

In der Natur spielt der Steinklee eine wichtige Rolle, da er von langzüngigen und kurzzüngigen Bienen, allerlei Käfern, Schwebfliegen und Schmetterlingen besucht werden kann.

Steinklee bevorzugt nährstoffarme, kalkhaltige und trockene Böden.

Blätter: dreiteilig, wechselständig, länglich, verkehrt eiförmig, Blattrand fein gesägt,

Endblätter mit kurzem Blattstil, Seitenblätter nahezu ungestielt

Stängel: leicht gefurcht, kahl, viereckig, Wuchshöhe bis 2 m

Blüten: Blütezeit Mitte Mai bis Juli, kleine, gelbe oder weiße, süßlich nach Honig duftend, in einem traubigen Blütenstand (alle Blütenköpfchen auf derselben Seite angeordnet)

Wurzel: bis zu 1 m tiefe Pfahlwurzel

Früchte und Samen: ab August, aus den Blüten schnabelförmige Hülsenfrucht mit 1-2 hellbraunen, nierenförmigen Samen mit Querrinne



**Verwendete Teile**

Blüten, Kraut, Samen

**Inhaltsstoffe**

**Cumarin** (entsteht beim Trocknen): wirkt blutgerinnungshemmend, Widerstandskraft der Blut- und Lymphgefäße wird verbessert und deren Durchlässigkeit gesenkt

**Saponine und Melilotuside:** entzündungshemmend

**Monosaccharide, Salicylsäure** (schmerzstillend)

## **Schleim- und Gerbstoffe**

**Blätter:** besonders in den Blättern sind viele Flavonoide enthalten, welche eine positive Wirkung auf die Blutgefäße haben, ebenso Quercetin und Luteolin

## **Wirkung**

fördert den Rückstrom des Blutes Richtung Herz,  
beruhigt, entkrampft, entzündungshemmend, entwässernd, wundheilend,

## **Anwendung bei**

Wassereinlagerungen, Lymphstau - ödem, Blutergüssen, Prellungen, chronischer Veneninsuffizienz, Venenleiden, Venenentzündung, schweren und schmerzhaften Beinen, Krampfadern, Hämorrhoiden, Durchblutungsstörungen, entzündlichen und schmerzhaften Gelenks- und Knochenbeschwerden, leichte Hautverletzungen und leichte Hautentzündungen

## **Verwendung**

innerlich Tee, Tinktur, Öl,  
äußerlich Salbe, Umschläge, Breiaufgabe, Einreibung

**Kosmetik** kleine Mengen wirken beruhigend und regenerierend auf die Haut

## **In der Küche**

Blüten und Blätter  
aufgrund des Cumarins nur sparsam verwenden, frische Pflanzenteile sind bekömmlicher als getrocknete, da das Cumarin erst beim Trocknen entsteht

aromatisieren von Speisen wie Milchreis, Frischkäse, Marmeladen (bes. gemeinsam mit Steinobst), Limonaden, Likören,

Samen: schmecken leicht nussig, ebenfalls nur sparsam verwenden

Blüten und Blätter: Mottensäckchen, Kräuterkissen, wurden früher dem Tabak zum aromatisieren zugesetzt.

**Cave** nicht gemeinsam mit blutverdünnenden Medikamenten oder schlechter Blutgerinnung

nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Leberleiden, Lipödem (Fettgeschwulst),

ein Zuviel kann, wie beim Waldmeister, zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen führen

keine Erkenntnisse von Wirkung und Nebenwirkung bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahre.