

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.