



Foto: © Cornelia Stern

Der Bienenbetörer

Die Beliebtheit bei Insekten verdankt der **GELBE STEINKLEE** seinem betörenden Duft, die Wirkung als bewährtes Venenmittel seinen Inhaltsstoffen.

Cornelia Stern

SEIN BOTANISCHER Name, *Melilotus officinalis* (L.) Pallas, verrät es schon. Hinter dem lateinischen „melilotus“ verstecken sich neben „lotos“ für Lotusblume die griechischen Wörter „mélitta“ für Biene und „méli“ für Honig. Die Blüten des Gelben Steinklee riechen intensiv nach geschnittenem Heu. Dieser unverwechselbare Duft lockt viele Insekten an, unter anderem Honigbienen. Deshalb auch das geläufige Synonym „Honigklee“.

„Officinalis“ weist darauf hin, dass die Pflanze schon in den mittelalterlichen Apotheken als Heilmittel bekannt war. Auch in alten Heilpflanzenbüchern findet man viele Hinweise auf die frühe medizinische Verwendung. Bereits Theophrast, Hippokrates und Plinius verwendeten die Blüten als Pflaster bei eitrigen Geschwüren, insbesondere der Augen, des Afters und der Geschlechtsorgane. Hieronymus Bock beschrieb den Gelben Steinklee äußerlich als geschwülerweichendes und schmerzstillendes Mittel bei „hitzigen Augen“, Ohrenschmerzen, Uterusverhärtung und -schwellung. Matthiolus empfiehlt ihn zusätzlich bei Pilzinfektionen der Haut, als Auflage bei Magen- und Kopfschmerzen und innerlich als Korrigens bei Mundgeruch. Und Henri Leclerc, französischer Arzt und Phytotherapeut des letzten Jahrhunderts, zählte den Gelben Steinklee zu den krampflösenden Mitteln. Er setzte ihn auch erfolgreich gegen Schlafstörungen bei Kindern und alten Menschen ein.

Spannend sind die länderspezifischen Anwendungen: In Dänemark wurde die Pflanze in Wein gekocht und innerlich gegen Wunden und Schmerzen verwendet. In Litauen galt der Aufguss des Krautes als Hustenmittel, in Polen als Galaktagogum (milchförderndes Mittel), in Ungarn als schmerzstillendes Mittel gegen Rheuma.

Rohbodenpionier mit tiefen Wurzeln

Ursprünglich wurde der Gelbe Steinklee aus Nordafrika und Nordamerika eingeschleppt, heute ist er vor allem in Eurasien heimisch. Zu seinen bevorzugten

Standorten gehören sonnige Ruderalstellen mit kalkreichen Böden wie trockene Magerwiesen, Schuttplätze, Ödstellen und Brachland. Die Pflanze zählt zu den sogenannten Rohbodenpionieren: Pflanzen, die kargen Boden als Erstes besiedeln und wieder fruchtbar machen. Wie funktioniert das? Einerseits bildet sich bei der Verrottung Humus. Andererseits kann der Gelbe Steinklee – wie viele Kleesorten – in seinen Wurzeln Nitrat binden und speichern. Er gibt es beim Verrotten dann in die Erde ab. Dies sorgt für eine Gründüngung.

Botanisch gehört der Gelbe Steinklee zur Familie der Schmetterlingsblütler (Fabaceae). Die zweijährige, selten auch ausdauernde Staude wird bis zu 1,5 m hoch. Sie hat dreizählige, länglich verkehrt-eiförmige Fiederblättchen. Diese sind ganzrandig und am Blattgrund mit einem Zähnchen versehen. Die gelben Blüten stehen in vielzähligen Trauben, die das tragende Laubblatt um einiges überragen. Der volkstümliche Name „Unser lieben Frauen Schühlein“ weist auf die besondere, an kleine Schühchen erinnernde Blütenform hin. Aufgrund der kurzen Kronröhre können auch kurzrüsselige Insekten an den Nektar gelangen. Hauptbestäuber sind jedoch Honigbienen und Schwebfliegen.

Die Blütezeit dauert von Juni bis August. Die Früchte sind kahl, 3–5 mm lang, meist einsamig. Die Pfahlwurzeln verankern sich tief im Boden und machen das Ausgraben der Pflanze zu einer beschwerlichen Arbeit. An den Wurzeln bildet der Gelbe Steinklee Knöllchen mit stickstoffbindenden Bakterien.

Phytotherapeutisch verwendet man den Gelben Steinklee meist nur als Tee- oder Droge. Diese stammt aus der Wildsammlung. Geerntet wird der obere Teil der Staude während der Blütezeit. Den verwandten Weißen Steinklee (*Melilotus albus*) nutzt man nicht als Arzneipflanze.

Venen- und Schlafmittel in einem

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen des Gelben Steinklees gehören die Cumarine. Diese liegen in der Pflanze größtenteils an Zucker gebunden vor (Cumarinykoxide wie Melilotosid und Melilotin), teils aber auch in freier Form. Daneben enthält der Gelbe Steinklee Melilotsäure, Hydroxycumarine, Furanocumarine, Flavonoide und Triterpensaponine. In ihrer Summe wirken die Inhaltsstoffe antiödematös, beschleunigen die Wundheilung,

verbessern den venösen Rückfluss und den Lymphfluss, sind entzündungshemmend und krampflosend sowie beruhigend und schlaffördernd.

Die rationale Phytotherapie setzt das Kraut des Gelben Steinklees (*Meliloti herba*) insbesondere bei Venenbeschwerden und stumpfen Verletzungen ein. Man verwendet es innerlich und äußerlich bei Beschwerden in Zusammenhang mit leichten Durchblutungsstörungen, zum Beispiel Schweregefühl in den Beinen. Äußerlich auch zur Behandlung von Blutergüssen, Verstauchungen und Insektenstichen.

ESCOF und Kommission E geben als Indikationen chronisch-venöse Insuffizienz (CVI), Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Schwellungen an. Zusätzlich ergänzt die Kommission E noch die adjuvante Behandlung von Thrombophlebitis, Hämorrhoiden, Lymphstauungen und stumpfe Verletzungen mit oberflächlichen Blutergüssen. Das HMPC stuft das Kraut als traditionelles pflanzliches Arzneimittel ein.

Volksheilkundlich verwendet man den Gelben Steinklee zusätzlich innerlich als leichtes Schmerzmittel bei Wadenkrämpfen sowie Drüsenentzündungen und bei Schlaflosigkeit. Äußerlich als Auflage oder Kräuterkissen bei rheumatischen Gelenksbeschwerden und zum Bedampfen bei Ohrentzündungen und Otorrhö bei Mittelohrentzündung.

In der Erfahrungsheilkunde hat sich der Gelbe Steinklee als Mittel bei Lymphstau nach Lymphknotenentfernung bewährt – innerlich als Tee oder Tinktur und äußerlich als Ölauszug für die Lymphdrainage.

Vorsicht beim Sammeln!

Als Nebenwirkung sind nur Kopfschmerzen bei Überdosierung aufgrund der Cumarine bekannt. Die Einnahme ist während der Schwangerschaft und Stillzeit aufgrund fehlender Untersuchungen zur Unbedenklichkeit nicht empfehlenswert. Außerdem kann der Gelbe Steinklee die Wirkung gerinnungshemmender Medikamente verstärken.

INFORMATION

Leichtigkeit und Entspannung

Durch die kleinen, feingliedrigen Blüten und Blätter hat der Gelbe Steinklee etwas Zartes und Leichtes an sich. Er speichert das Licht und die Wärme der Sonnenstrahlen und gibt sie als herrlichen Duft ab. Nicht umsonst findet man bei Bruno Vonarburg den Hinweis: „Während langer Winternächte ist es besonders erquickend und entspannend, auf einem balsamisch duftenden Honigkleeekissen zu schlafen. Erinnerungen an vergangene Sommerzeiten werden wach, und man glaubt, vom Traumgott geführt, leichtfüßig über sonnendurchflutete Wiesen zu wandern und an frischem Heu farbiger Kräuter zu schnuppern.“ Gerade ängstlichen oder emotional erregten Menschen hilft die Staude, Beruhigung und Entspannung („psychische Entstauung“) zu finden. Die in der Pflanze gespeicherte Sonnenkraft löst Bedrückendes und Schwermütiges und hellt das Gemüt auf.

Aufpassen muss man aus zwei Gründen, wenn man das Kraut selber sammelt. Erstens ist es wichtig, nur gesunde Stauden zu ernten. Sind die Blätter weiß bemehlt, deutet das auf Pilzbefall hin. Schimmelpilze haben die Fähigkeit, die Melilotsäure im Gelben Steinklee zu Dicumarol umzubauen. Dicumarol ist ein Vitamin-K1-Antagonist. Es hemmt die Synthese von Blutgerinnungsfaktoren und kann daher zu Hämorrhagien führen (Dicumarol ist übrigens die Ausgangssubstanz des synthetischen Gerinnungshemmers Phenprocoumon bzw. Marcumar).

Zweitens sollte man die Pflanze nie bei starkem Sonnenschein ernten. Die Furanocumarine können in Verbindung mit Sonnenlicht zu heftigen Photodermatosen mit Verbrennungen bis 2. Grades führen. Bei bewölktem Wetter ist das Sammeln unproblematisch. Ansonsten entweder mit Handschuhen sammeln oder gleich danach die Hände waschen.

Tee, Urtinkturen und mehr

Will man frisches Steinkleekraut anstelle von getrocknetem verwenden, lohnt es sich, dieses zuerst anwelken zu lassen. Dadurch werden die Zuckerbausteine von den Cumarinynglykosiden abgespalten. Die freigewordenen Cumarine sorgen für einen ausgeprägteren und stärkeren Duft.

Den Aufguss verwendet man in der Phytotherapie selten innerlich, da die empfohlene Tagesdosis von 3–30 mg Cumarinen aufgrund des schwankenden Gehalts nicht garantiert ist. Hingegen nutzt man ihn gerne zur Herstellung von Auflagen. Auch ein Kräuterbrei lässt sich äußerlich anwenden, zum Beispiel zur Wundheilung, bei Ohrenschmerzen sowie bei Lymph- und Venenstauungen. Weitere mögliche Darreichungsformen sind alkoholische Auszüge (Tinkturen, Fluidextrakte), Hydrolate, Salben, Trockenextrakte zur Herstellung von Tabletten und Kapseln sowie als Bestandteil von Kräuterkissen.

Phytotherapeutische Fertigpräparate aus Gelbem Steinklee sind nicht erhältlich. Daher bleibt nur der Einsatz homöo-

pathischer Urtinkturen oder homöopathischer Verdünnungen in Form von Einzel- bzw. Komplexmitteln.

Fertigarzneimittel

- Melilotus officinalis Urtinktur (Fa. Ceres) bei chronisch venöser Insuffizienz, Schmerzen in den Beinen, Lymphstauungen und Kopfschmerzen: 1- bis 3-mal tgl. 2–5 Tr.
- Biodolor Tbl. (Fa. Pflüger) bei Kopfschmerzen und anderen schmerzhaften Zuständen, bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12 × tgl. 1 Tbl.; bei chronischen Verlaufsformen 1- bis 3-mal tgl. 1 Tbl.
- Valeriana comp. Tropfen (Fa. Ceres) bei Schlaflosigkeit, Einschlafstörungen, nervösen Spannungszuständen und Unruhe, 1- bis 3-mal tgl. 2–5 Tr. oder 1 × tgl. 3–7 Tr. vor dem Schlafengehen
- Zelloran spag. Peka Salbe (Fa. Pekana) bei Stagnation von Lymphe und Ablagerungsprodukten, 1- bis 2-mal tgl. in die betroffene Stelle sanft einmassieren
- Melilotus Synergon Nr. 86 Tropfen (Fa. Kattwiga) bei kongestiven Kopfschmerzen und Migräne, 1- bis 3-mal tgl. 5 Tr. vor dem Essen
- Clauparest spag. Peka N Tropfen (Fa. Pekana) bei arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen, 3 × tgl. 20 Tr.
- Capillaron Vertigo Tropfen (Fa. Madaus) bei innenohrbedingten Schwindelzuständen, 1- bis 3-mal tgl. 5–10 Tr.
- Melilotus-Homaccord Tropfen (Fa. Heel) unterstützend bei Angina pectoris, Herzinsuffizienz, Hypertonie und Kopfschmerzen, 3 × tgl. 10 Tr., bei akuten Beschwerden anfangs alle 15 min 10 Tr. (über einen Zeitraum von bis zu 2 Stunden)

Homöopathische Einzelmittel aus Gelbem Steinklee sind als Urtinktur beziehungsweise ab D1/C1/Q1 erhältlich (Fa. DHU, Fa. Gudjons, Fa. Spagyros). Die homöopathischen Präparate werden aus den blühenden Zweigspitzen zubereitet.

Sie sollen vor allem bei heftigen, klopfenden Kopfschmerzen mit stark gerötetem Gesicht, öfters auftretend bei Wetterwechsel und im Klimakterium, helfen.

Spagyrisch aufbereitet ist der Gelbe Steinklee erhältlich als Einzelessenz Melilotus (Fa. Heidak; Fa. Phylak Sachsen; Fa. Spagyro; Fa. Spagyros: nur in der Schweiz erhältlich). Diese gilt als Mittel bei stagnierten Prozessen, wenn „es nicht mehr fließt“. Auf der körperlichen Ebene sind das Lymphstauungen, Venenbeschwerden, Stauungskopfschmerz und Hämatome. Auch rheumatische Gelenksbeschwerden sprechen auf die Einzelessenz an.

Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1593458>



Cornelia Stern

Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule
79111 Freiburg im Breisgau
E-Mail: cornelia.stern@heilpflanzenschule.de
Internet: www.heilpflanzenschule.de

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Naturheilkunde. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie die Freiburger Heilpflanzenschule und ist als Dozentin für Phytotherapie, Spagyrik, Gemmotherapie und Klassische Homöopathie tätig. Zudem ist sie Autorin des Buchs „Die Heilkraft der Pflanzenknospen“ und Mitherausgeberin der DHZ.