

Botanischer Name:	Trifolium pratense
Deutscher Name:	Rotklee
Familie:	Fabaceae (Schmetterlingsblütler)
Inhaltsstoffe:	Isoflavonoide, Gerbstoffe, Cumarine, Glycoside, ätherische Öl
Verwendete Pflanzenteile:	Blüten
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Mai bis September
Zubereitung:	1 Teelöffel Blüten werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2-5 Minuten ziehen lassen. Danach abgiessen. 3 mal tgl. 1 Tasse
Geschichte und Herkunft:	Der Rotklee ist auf allen Kontinenten mit Ausnahme von Australien heimisch. Erstmals wird er bei Hildegard von Bingen im 11. Jahrhundert erwähnt. Im 16. Jahrhundert wird er gegen Weissfluss, und bei Menstruationsstörungen eingesetzt. In Essig eingelegter Rotklee wurde in der Wohnung versprenkelt um Dämonen zu vertreiben.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	Oestrogenartige Wirkung, Cholesterin senkend, entzündungshemmend
<i>Äusserlich:</i>	Entzündungshemmend, juckreizstillend
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	klimakterische Beschwerden, erhöhtes Cholesterin, Entgiftend
<i>Äusserlich:</i>	Wundbehandlung, Ekzeme
Verwendung in der Küche:	in Salaten,
Warnhinweise:	<i>nicht bei Mammakarzinom und in Schwangerschaft und Stillzeit</i>
Mythologischer Hintergrund:	Der Name Trifolium kommt von der Dreiblättrigkeit der Pflanze. Pratense weist auf den Standort nämlich die Wiese hin.

