MELILOTUS OFFICINALIS – DER GELBE STEINKLEE LÄSST LEICHTIGKEIT EMPFINDEN

- Melilotus wiegt leicht und beschwingt mit dem Wind
- Dank diesem Verhalten vermittelt er Leichtigkeit
- Locker, filigran und weitverzweigt ist sein Wuchs
- Dank dessen gibt er viel Raum im Körper für Zirkulation von Flüssigkeiten
- Er fördert den Lymphfluss und den venösen Rückfluss, das Leichtigkeit empfinden lässt

Der therapeutisch wirksame Steinklee ist der gelb blühende. Er ist meist ein- oder zweijährig, mit dreizähligen Blättern. Die Zahl 3 bedeutet lösungsorientierte Ausrichtung. Diese Ausrichtung ist nicht rigide, sondern leicht und locker. Diese Eigenschaft widerspiegelt sich in der Anordnung der Blüten. Sie sind als Blütenstand (Trauben) locker und mehrzählig angeordnet.
Die Leichtigkeit auf praktisch unfruchtbarem Boden zu existieren, vermittelt die Fähigkeit der Wurzeln. Sie sondern Flavonoide aus, welche spezifische Rhizobien-Bakterienstämme anlocken. Diese dringen in die Wurzeln ein und bilden sogenannte Wurzelknöllchen. Die produzieren Nitrogenase, ein Enzymkomplex, das Luftstickstoff in wasserlösliches Ammoniak umwandelt. Das Ammoniak verwendet der gelbe Steinklee für die Bildung von Aminosäuren und Proteinen. Ein Teil davon dient auch als natürlicher Bodendünger. Der gelbe Steinklee liefert im Gegenzug den Bakterien Kohlenhydrate aus seiner Photosynthese.

Diese Steinklee Fähigkeit vermittelt dem menschlichen Körper einen nährenden Boden, um wieder leicht und beschwingt unterwegs zu sein.

Traditionelle und moderne Nutzung
Traditionell wird der Steinklee seit der Antike (Hippokrates 460-370v.Chr.) gegen Magen- Gebär- und Lebererkrankungen und Hautentzündungen eingesetzt. Er galt als entzündungshemmend und schmerzlindernd. Eine offizielle Monografie existiert seit den 2000er Jahren (Escop, HMPC, EMA). Die wissenschaftliche Wirkung von Steinklee ist: Lymphfluss anregend, venösen Rückfluss steigernd, gefässabdichtenden, dadurch antiexsudativ, dadurch Ödeme hemmend und entzündungshemmend, dadurch weniger Schmerzen in den Beinen.
Traditionell verwendet man Steinkrautauflagen extern bei verhärteten Lymphknotenschwellungen und als Duftkissen bei nervösen Einschlafstörungen.
Traditionell modern bei chronischer venöser Insuffizienz, Wadenkrämpfe, Juckreiz (Beine) und Lymphstau.
Wirksame Dosierung für Tee ist 3 x täglich 3g/3dl als Infus , 10 Min. ziehen lassen oder 3x 250mg Pulver, während 3 Monaten einzunehmen, um die Leichtigkeit dank beschwingten Beinen wieder erfahren zu können.
Der gelbe Steinklee erntet man optimal im Juni, ohne Wurzel, lässt ihn trocknen, damit die aktiven Inhaltsstoff der Coumarine sich bilden können. Sowohl für Tee wie auch für die Tinkturherstellung benötigt man die getrocknete Pflanze! Mögliche Interaktion mit Blutverdünnern ist zu berücksichtigen.

Fazit
Da der gelbe Steinklee sowohl das Lymph- wie auch das Venensystem in Bewegung bringt, ist bei seiner Einnahme körpergerechtes Trinken (0,3dl pro kg Körpergewicht) unabdingbar, um Stoffwechselmetaboliten zu eliminieren, damit Leichtigkeit erfahren wird.

© Juni 2026, **christine.funke@humlup.ch**