



Bild: Scisetti Alfio/Shutterstock.com

©Copyright 2023 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas lauwarmen Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen. Zum evtl. Umrühren einen Plastik- anstatt Metallöffel verwenden

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Gelber Steinklee

Melilotus officinalis

Familie

Der Gelbe Steinklee, auch unter den Namen „Echter Steinklee“ und „Honigklee“ bekannt, gehört zu den Hülsenfrüchtlern (*Fabaceae*).

Beheimatet

Bei diesem Klee handelt es sich um ein stark vorkommendes, einheimisches Wildkraut. Sein natürliches Verbreitungsgebiet erstreckt sich von Mitteleuropa bis hin zu Zentralasien. Heutzutage ist der Gelbe Steinklee sogar in Nordamerika anzutreffen.

Verwendete Pflanzenteile

Das zur Blütezeit geerntete Kraut wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Das Kraut enthält unter anderem Monosaccharide wie *Mannopyranose* und *Rhamnopyranasol* sowie Salicylsäuren, Schleimstoffe, Gerbstoffe wie *Kaffeesäure*, Cumarine und Betain. Zudem enthalten vor allem die Blätter Flavonoide wie *Luteolin* und *Quercetin*.

Anwendung

Hauptanwendungsgebiet des Gelben Steinklees sind **Venenschwäche**, **Venentzündungen**, **Hämorrhoiden** und **Lymphstau**. Er schützt das Gewebe vor Wasseransammlungen, indem die Wände der Kapillaren (=kleinste Blutgefäße) gestärkt und ihre Durchlässigkeit verringert werden. Weiters fördert die Pflanze den Rückstrom des Blutes über die Venen in Richtung Herz und den Abtransport der Lymphe.

Achtung bei der Einnahme von Steinklee während der Einnahme von gerinnungshemmenden (=blutverdünnenden) Medikamenten.