



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Melilotus officinalis</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Steinklee echter
<b>Familie:</b>	Fabaceae (Schmetterlingsblütler)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Cumarine, Flavonoide, Saponine, ätherische Öle
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Kraut
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Juli und August
<b>Zubereitung:</b>	1–2 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. In der Regel 2 Tassen täglich trinken.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Die Pflanze ist in Europa und Asien heimisch. Die Pflanze wurde bereits in der Antike bei vereiternden Geschwüren und innerlich bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt. Der Kräuterduft wurde bei Trübsal empfohlen. Kräuterkissen mit Honigklee wurden bei Schlafstörungen empfohlen.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	beruhigend, zirkulationsfördernd, antientzündlich, blutverdünnend
<i>Äusserlich:</i>	antientzündlich, blutverdünnend
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	Krampfadern, Hämorrhoiden
<i>Äusserlich:</i>	Prellung, Verstauchung, Wunden
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Keine
<b>Warnhinweise:</b>	keine
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Bei den Germanen war er der Göttin Ostara, der Göttin der Morgenröte, geweiht. Man flocht ihr zu Ehren Kränze aus Steinklee. Der Steinklee gilt traditionell als Sinnbild der weiblichen Schönheit. Im Deutschen trägt die Pflanze den Namen "Honigklee", im Wort „melilotus“ steckt „meli“ = Honig und steht für die vielen Bienen, die den Honig sammeln.