

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 2: Naturmedizin : auf Kosten der Natur?

Artikel: Lob über den grünen Klee
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557498>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Von April bis in den späten Oktober reckt der Rot- oder Wiesenklee seine zarten Blütenköpfchen in die Höhe.

Lob über den grünen Klee

Rotklee wächst zwischen anderen Kräutern und Gräsern auf Wiesen und Weiden. Vierblättrig bringt er angeblich Glück – dreiblättrig aber Gesundheit.

Der Rotklee gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler und ist über ganz Europa bis hin zum Himalaya verbreitet. Sein botanischer Name *Trifolium pratense* bedeutet schlicht «drei Blätter, die auf der Wiese wachsen». Manchmal wird er auch als Wiesenklee, Honigklee oder mit dem hübschen Namen «Hummellust» bezeichnet.

Als eiweißreiche Futterpflanze für Tiere ist er schon lange beliebt. Auch für uns Menschen ist er eine wertvolle und gesunde Nahrungspflanze: Er ist nämlich eine der reichsten Quellen für pflanzliche Hormone. Diese Phytohormone sind in ihrer Struktur und Wirkweise unseren

körpereigenen Hormonen ähnlich, die vielfältige Aufgaben zu erfüllen haben. Rotklee enthält gleich vier dieser auch als Isoflavone oder Phytoöstrogene bezeichneten Stoffe.

Auch Männer brauchen Östrogene

Sie dachten schon, lieber Leser: «Ach, ein Frauenthema»? Östrogene sind auch im männlichen Körper unersetzlich. Sie beeinflussen das Wachstum, die Knochenreifung und den Fettstoffwechsel. Ein Vorläuferhormon in den Hoden trägt zur Entwicklung der Spermien bei. Sehr niedrige Östrogenspiegel können (vor allem bei älteren) Männern bei

Herz- und Kreislauferkrankungen, Arteriosklerose, Osteoporose und erktiler Dysfunktion mitspielen. Isoflavone stärken zudem die Knochen und verbessern die Gedächtnisleistung.

Wirksam in den Wechseljahren

Rotklee wird derzeit intensiv untersucht. Der Hormonexperte Prof. Dr. Johannes Huber von der Universitäts-Klinik Wien, der mit seinem Team eigene Studien zur Wirkung des Rotklees durchgeführt hat, sagt: «Zahlreiche internationale Studien belegen die Aktivität der Phytoöstrogene zur Behandlung menopausaler Beschwerden, zur Prävention der Osteoporose und von Herzkreislauferkrankungen sowie ihre antioxidative Wirkung.» Für Frauen, die unter Wechseljahrsbeschwerden leiden, sind die hormonähnlichen Stoffe des Rotklees besonders wichtig. Mehrere klinische Studien zeigten, dass Extrakte aus Rotklee klimakterische Beschwerden wie Hitzewallungen,

Schweissausbrüche und Nervosität bei über 80 Prozent der teilnehmenden Frauen deutlich linderten. Rotklee kann also dazu beitragen, ohne zusätzliche (künstliche) Hormone auszukommen.

Wer weiss denn, ob nicht der dreiblättrige Klee das Glück bringt? Peter Hohl, Publizist

Experten sind der Meinung, dass der Wiesenklee in dieser Beziehung sogar Soja überlegen sein könnte. Die beiden Isoflavone Genistein und Daidzein sind im Rotklee in höheren Konzentrationen enthalten als in Soja. Zudem bietet er zusätzlich noch die Vorstufen dieser Pflanzenhormone, die Isoflavone Formononetin und Biochanin A. Diese beiden Stoffe scheinen an der Wirksamkeit des Kräutleins beteiligt zu sein. Von Heilkundlern wird der Rotklee auch als besser verträglich bezeichnet.

• CR

A. Vogel-Tipp: Wohlfühlen mit Rotklee

Neu in der Schweiz sind bioSnacky Rotklee-Sprossen von A.Vogel. Frische, knackige Sprossen sind in der Winterzeit ein besonderer Genuss. Rotklee-Sprossen bieten zudem – für Männer und Frauen – wichtige pflanzliche Hormone. Rotkleesamen sind auch in der Wellness-Mischung zusammen mit würzigem Rettich sowie vitaminreichen Mungbohnen und Linsen enthalten. Rotklee-Sprossen sind in der Schweiz ab Mitte Februar in Reformhäusern, Drogerien und teilweise im Lebensmittelhandel erhältlich. In Deutschland bekommt man sie schon seit 2005.

