

WEISS- UND ROTKLEE

TRIFOLIUM REPENS & T. PRATENSE

So erkennen:

- kleine dreiteilige Blätter
- weiße, rosane oder rote kugelförmige Blütenköpfe aus zahlreichen gestielten, kelchförmigen Einzelblüten
- Weißklee: bodennaher Wuchs, Rotklee: aufrechter Wuchs

Hier sammeln:

- Rotklee: Felder, lichte Wälder
- Weißklee: nährstoffreiche, feuchte Wiesen und Weiden, Parkrasen, Wegränder

So wirkt:

- Wichtigster Inhaltsstoff: Isoflavone; sie werden auch als Phytoöstrogene, also "Pflanzen-Östrogene" bezeichnet
- können eine ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt haben und somit bei Beschwerden infolge von **Östrogenmangel** (z.B. in den Wechseljahren) helfen

