



## Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*), Samen



Die Blätter vom Bockshornklee ähneln sehr den Kleeblättern, daher der Name. Die Blüten sind gelb oder gelbweiß. Die Frucht ist eine 10cm lange Schote und hat eine Säbelform. Im September werden die reifen Samen gesammelt, aus den Hülsen gelöst und an der Luft getrocknet. Wegen seiner Schleimstoffe hat das Griechisch Heu eine beachtliche Heilkraft.

Bockshornklee, so genannt wegen der



„gehörnten“ Form der kleinen Samen, ist eine winterharte Pflanze, die in der Mittelmeerregion und in Asien beheimatet ist. Hier wächst sie nicht nur wild, sondern wird auch seit der Antike planmäßig angebaut. Bekannt ist sie als Gewürz und vielseitiges Heilmittel bereits seit der Antike.

Benediktinermönche machten sie auch in Mitteleuropa bekannt. Heilkundige wie Hildegard von Bingen oder Pfarrer Kneipp rühmten ihre hervorragende Wirkung als Hausmittel bei vielerlei Gebrechen. Ihre gesundheitliche Wirkung kann man schlichtweg als phänomenal bezeichnen, was einem Großteil der Bevölkerung völlig unklar ist.

In Griechenland wurde der Bockshornklee früher hauptsächlich wegen seines hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalts als **Viehfutter** verwendet, deshalb heißt er auch heute noch mancherorts „Griechisch Heu“. Tatsächlich zeichnet sich der Bockshornklee durch seinen **kräftigen Duft** aus, der an frisches Heu erinnert.



Bockshornklee ist eine sehr vielseitige Pflanze und zugleich sehr anspruchslos. Sie wächst auf trockenen, salzhaltigen Böden. Zwar ähneln die elliptischen Blätter der Pflanze denen des „echten“ Klees, allerdings gehört das Kraut zur Familie der **Hülsenfrüchte**.

Seine **Blüten** riechen außerordentlich stark und angenehm und die **Samen** verströmen einen Duft nach Sellerie. Allgemein zeichnet sich Bockshornklee durch einen **hohen Eisen- und Kupfergehalt** aus und enthält eine große Anzahl von Vitaminen und weiteren Pflanzenstoffen.

Youtube Information zu Bockshornklee: <https://www.youtube.com/watch?v=6ibZ42flp4w>

### Heil- und Wirkstoffe:

Die heilsamen Wirkstoffe von Bockshornklee stecken in den Samen. Diese enthalten 30 Prozent Schleimstoffe sowie Proteine, fette und ätherische Öle, Eisen, Saponine und Bitterstoffe. Sie wirken zusammenziehend (adstringierend), schmerzlindernd und stoffwechselfördernd. Seine Samen enthalten hohe Anteile an Saponinen. Diese sekundären Pflanzenstoffe verfügen über eine freie Bioverfügbarkeit und geben somit **freies Testosteron** ab.

Die Bockshornkleesamen produzieren – etwa wie Floh- oder Leinsamen, Schleimstoffe, die mit einem Anteil von 30% enthalten sind. Wirksame Inhaltsstoffe auf je 100 Gramm Bockshornkleesamen sind:

- 3 mg Ascorbinsäure oder Vitamin C – bekannt als Antioxidans und Immun-Booster
- 176 mg Calcium – bindet Fettsäuren im Darm, reguliert den Stoffwechsel und ist ein wichtiger Knochenbaustein
- 33,5 mg Eisen – blutbildend und bedeutsam für die Sauerstoffversorgung innerhalb des Organismus
- 0,6 mg Vitamin B6 – wichtig für den Aminosäurestoffwechsel, reguliert die Nervenleitfähigkeit, fördert gesunde Haut
- 191 mg Magnesium – unabdingbar für den Fettstoffwechsel, sowie unter anderem für die Funktion von Muskeln und Nerven



- 23 Gramm Proteine – die bei der Verdauung zu Aminosäuren aufgespalten und wieder neu synthetisiert werden: Sie fördern unter anderem den Muskelaufbau und viele weitere Stoffwechselforgänge.

Vitamin A: Gut für den Zellschutz, die Sehkraft, bedeutsam als Radikalfänger.

Calciferol, bekannt auch als Vitamin D: Der Körper bildet es teilweise selbst, wenn die Haut der Sonne ausgesetzt wird. Eine zusätzliche Dosis über die Nahrung fördert die Knochenstabilität und hält das Immunsystem intakt. Insbesondere ältere Menschen haben einen erhöhten Bedarf, weil ihr Organismus die Substanz in geringerer Menge produziert.

## Anwendung

Die Samen des Bockshornklees können bei Appetitlosigkeit, Diabetes und erhöhtem Cholesterin die Behandlung unterstützen. Äußerlich angewendet hilft die Heilpflanze bei Hautproblemen wie Ekzemen und Furunkeln

Der Griechische Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) kann innerlich bei zeitweiliger Appetitlosigkeit und zur unterstützenden Behandlung von Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und leicht erhöhtem Cholesterinspiegel angewendet werden.

Äußerlich angewendet eignet sich Bockshornklee zur Behandlung von leichten Hautentzündungen, Furunkeln (Haarbalgentzündung), Geschwüren und Ekzemen.

Diese innerlichen und äußerlichen Anwendungen sind medizinisch anerkannt.

Darüber hinaus soll Bockshornklee Haarausfall stoppen können. Diese Wirksamkeit ist nicht gesichert.

## Wie wird Bockshornklee angewendet?

Bockshornklee hilft sowohl innerlich eingenommen als auch äußerlich aufgetragen bei verschiedenen Beschwerden. Verwendet werden die reifen Samen. Man findet sie zerkleinert in Teemischungen. Außerdem kann man aus pulverisierten Bockshornkleesamen einen Tee zubereiten, den man entweder trinkt oder für einen Breiumschlag verwendet:

## Tee und Breiumschläge mit Bockshornklee

Für die innerliche Anwendung in **Tee**-Form lässt man 0,5 Gramm pulverisierte Bockshornkleesamen mit etwa 150 Milliliter kaltem Wasser zwei Stunden stehen. Diesen Aufguss filtriert man dann durch einen Papierfilter. Sie können drei- bis viermal täglich eine solche Tasse Bockshornklee-Tee trinken. Zur Appetitanregung empfiehlt es sich, den Tee jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten zu trinken. Die Tagesdosis liegt bei sechs Gramm Arzneidrog.

Wenn Sie Bockshornklee äußerlich anwenden wollen, können Sie sich einen feucht-warmen **Breiumschlag** bereiten. Dazu werden 50 Gramm Bockshornsamen mit 250 Milliliter Wasser fünf Minuten lang gekocht.

**Nebenwirkungen** sind nicht bekannt. In der Pharmaindustrie wird der Wirkstoff **Diosgenin** aus dem Bockshornklee zur Herstellung von Verhütungsmitteln verwendet.

**VORSICHT:** Wenn Sie sich ein **Kind wünschen** oder **schwanger** sind, sollten Sie **auf Bockshornklee verzichten**, da er Blutungen fördern und abtreibend wirken kann.



**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.



## **Literaturhinweis:**

Buch: Haus-Apotheke, Pater Simons, Kosmos Verlag

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/hormonhaushalt/bockshornklee>

<https://www.netdokter.de/heilpflanzen/bockshornklee/>

<https://www.bockshornklee.info/>

<https://www.gesundheitswissen.de/heilpflanzen/heilpflanzen-gesunde-haut/bockshornklee-bescheidene-pflanze-mit-vielseitiger-wirkung/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/hormonhaushalt/bockshornklee>