

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 10

Artikel: Harte Körner, starke Wirkung
Autor: Rech, Anja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062265>

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: 02.05.2026

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



Harte Körner, starke Wirkung

Bockshornklee eignet sich für entzündungshemmende Auflagen bei Hautproblemen, als Tee bei diversen Beschwerden und mehr.

Text: Anja Rech

Schon die alten Ägypter nutzten gerne Bockshornklee: Archäologen fanden die Körner im Grab von Tutanchamun. Die alten Griechen wendeten ihn innerlich wie äusserlich an. Hildegard von Bingen erwähnte ihn zur Behandlung von Hautkrankheiten, Sebastian Kneipp kurierte damit Geschwüre. Karl der Grosse war so überzeugt von seinem Nutzen, dass er befahl, ihn anzubauen.

Doch trotz dieser jahrhundertealten Wertschätzung hat die Heilpflanze heute bei uns nur wenig Bedeutung. *Trigonella foenum-graecum* wird in erster Linie in der Naturheilkunde genutzt, um als Auflage Entzündungen zu lindern.

Heilmittel sind die Samen

Der Griechische Bockshornklee ist, wie andere Kleearten, ein Schmetterlingsblütler und weist die typischen dreizähligen Kleeblätter auf. Die Pflanze wird bis zu 50 Zentimeter hoch. Ihre blassgelben, etwa 15 Millimeter langen Blüten sind unauffällig. Wie der Name verrät, stammt sie aus dem Mittelmeergebiet. Das Verbreitungsgebiet reicht bis in den mittleren Osten. Angebaut wird die Pflanze auch in Nordafrika, China und Kalifornien. Im Süden Deutschlands findet man sie stellenweise verwildert.

Die Naturheilkunde arbeitet ausschliesslich mit den Samen des Bockshornklee, die in schlanken, bis 12 Zentimeter langen bohnenartigen Hülsen reifen. Sie sind nur 3 bis 5 Millimeter lang, gelb- oder rot-

braun und haben eine charakteristische Form: würfel- bis rautenförmig mit einer Furche. Diese verläuft schräg und nicht genau in der Mitte, weshalb die Samen asymmetrisch aussehen.

Im Handel und in Apotheken erhält man die ganzen Körner, in zerkleinerter Form oder zu Pulver zermahlen. Ausserdem gibt es Bockshornklee als Nahrungsergänzungsmittel.

Hauptinhaltsstoffe der Bockshornklee Samen sind Schleimstoffe; die Körner bestehen bis zu 45 Prozent daraus. Ausserdem liefern sie viel Protein. Dazu kommen ein fettes Öl, entzündungshemmende Steroidsaponine, Cholin sowie bitter schmeckende Glykoside. An Mineralstoffen sind Eisen und Phosphor in nennenswerter Menge enthalten, ebenso die Vitamine A und D. Ein ätherisches Öl verleiht ihnen einen charakteristischen, curryartigen Geruch, weshalb die Körner gerne als Gewürz eingesetzt werden.

Umschläge bei Entzündungen

Als Heilpflanze wird Bockshornklee überwiegend äusserlich angewendet: Bei entzündlichen Beschwerden wie Tennis-Ellenbogen und Sehnencheidenentzündung lassen sich mit den Samen heilsame Breiumschläge machen, auch als Kataplasmen bezeichnet. Sie lindern entzündliche rheumatische Leiden, Geschwüre und Hautekzeme. Möglichst heisse Auflagen bringen Abszesse und Furunkel zum Reifen, die sich daraufhin öffnen und entleeren.



Breiumschlag machen

Für einen solchen Bockshornkleeumschlag werden die Samen gemahlen.

Eine halbe bis ganze Tasse Pulver wird mit Wasser zu einer breiartigen Paste angerührt. Kaltes Wasser bietet sich bei Entzündungen an, heisses Wasser bei chronischen Gelenksbeschwerden.

Die Paste streicht man etwa einen halben Zentimeter dick auf ein Taschentuch und schlägt die Enden ein. Dieses Päckchen wird auf die betroffene Stelle gelegt, ein Tuch darübergeschlagen und das Ganze mit einer elastischen Binde fixiert.

Die Auflage bleibt etwa 45 Minuten lang liegen, heisse Auflagen nimmt man nach 20 Minuten ab.



Weitere Einsatzbereiche und Nebenwirkungen

In der Volksheilkunde schreibt man Bockshornklee noch weitere Heilwirkungen zu. Einige davon wurden auch in wissenschaftlichen Studien untersucht (siehe Infokasten rechts). Dazu wendet man die Samen meist als Tee an. Er bietet sich aufgrund der heilsamen Schleimstoffe bei Infektionen der oberen Atemwege an, etwa bei Bronchitis.

Er wirkt stärkend und kann Appetitlosigkeit bessern. Daher wird er bei Magersucht und Gewichtsverlust empfohlen, bei Durchfall und Magenproblemen.

Weil er den Blutzuckerspiegel senken kann, lässt sich Bockshornklee-Tee begleitend bei Diabetes einsetzen – allerdings mit Vorsicht, vor allem, wenn gleichzeitig blutzuckersenkende Medikamente genommen werden.

Er soll Arteriosklerose vorbeugen, den Cholesterinspiegel senken und aphrodisierend wirken. Weil er den Milchfluss bei Stillenden fördert, ist er mitunter in Stilltees* enthalten.

Bei Halsschmerzen kann man mit dem Tee gurgeln, um die entzündungshemmende Wirkung zu nutzen. Ausserdem legt er eine schützende Schleimschicht auf das gereizte Gewebe.

Als Nebenwirkungen sind bei der innerlichen Anwendung Beschwerden im Magen-Darm-Trakt möglich, in Form von Auflagen kann Bockshornklee allergische Reaktionen auslösen.

*Hier kommen die sogenannten Galaktogene ins Spiel. Das sind Substanzen, welche die Milchbildung anregen und fördern können. Offenbar vermögen Bockshornklee Samen Prohormone zu stimulieren und sorgen damit für eine Steigerung der Milchproduktion. Man nimmt an, dass Phytoöstrogene und Diosgenin des Bockshornkleees zusätzlich unterstützend wirken. Der genaue Wirkmechanismus ist noch nicht erforscht. Studien konstatierten eine schnellere Gewichtszunahme bei Babys, deren Mütter Bockshornklee eingenommen hatten. Bei Müttern, die nach der Geburt regelmässig Kräutertee mit Bockshornklee tranken, zeigte sich eine gesteigerte Milchproduktion.



Anders als bei Heiltees sonst üblich, wird die Zubereitung kalt angesetzt:

1 TL Bockshornkleesamen

3 Stunden in

1 Tasse kaltem Wasser

ziehen lassen,

Tee kurz aufkochen,

absieben.

Bis zu drei Tassen täglich sind ratsam.



Kulinarische Verwendung

Die pikant schmeckenden und aromatisch riechenden Körner kennt man in Indien und dem Orient als Gewürz, doch sie werden auch in Europa eingesetzt. Sie sind Bestandteil von Gewürzmischungen, werden als Brotgewürz, in Eintöpfen oder zu Käse verwendet. Besonders fein schmecken die Samen, wenn man sie anröstet.

Eine Variante sind Sprossen aus gekeimten Bockshornkleesamen. Hier ist das Aroma milder als bei den Samen. Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren, Vitamin A, das die Sehfähigkeit stärkt, Vitamin C und verschiedene B-Vitamine, die die Nervenfunktion unterstützen. Dazu kommen Mineralstoffe und Spurenelemente, insbesondere Phosphor und Eisen. Die Sprossen gelten als verdauungsfördernd, appetit- und stoffwechsellanregend. •

Stand der Forschung

In Studien wurde nachgewiesen, dass Bockshornklee den Blutzuckerspiegel senken kann. Er regt die Produktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse an und unterstützt die Regeneration der insulinbildenden Beta-zellen. Auch der senkende Effekt bei erhöhten Blutfettwerten wurde nachgewiesen, ausserdem eine Linderung von Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen.

Eine aktuelle Metastudie untersuchte, ob Bockshornkleepräparate dank der aufbauenden Wirkung der Heilpflanze bei Sportlern leistungsfördernd wirken. Dazu werteten die Wissenschaftler sechs Studien aus, die verschiedene Präparate oder auch die Samen selbst nutzten. Tatsächlich stieg die Muskelausdauer beim Krafttraining, der Anteil an fettfreier Körpermasse stieg.

Nicht eindeutig waren die Ergebnisse zur Regenerationsfähigkeit der Muskeln.

Was der Name verrät

Der deutsche Name Bockshornklee bezieht sich auf die gebogenen Hülsenfrüchte, die an Hörner von Ziegenböcken erinnern. Die Samen sind auch unter anderen Namen bekannt, etwa Kuhhornsamen, Rehkörner, Kuhbohnen oder Griechische Heusamen. Der lateinische Gattungsname *Trigonella* soll sich auf die dreikantige Form der Blüten beziehen, der Zusatz *foenum-graecum* bedeutet «griechisches Heu», verweist also auf die Herkunft der Pflanze.