



## Bockshornklee: Oho, aber kein Wundermittel!

Von *mmv*

Erstellt am 26 Okt 2015 - 14:26

*Trigonella foenum-graecum* (Bockshornklee, Kuhhornklee, Feine Grete, Filigrazie, Schöne Margreth) ist zwar eine alte Speise- und Gewürzpflanze mit einer Fülle medizinischer Wirkungen. Die nachlassende volksmedizinische Erfahrung zusammen mit dem, für den Variationsreichtum der Pflanze mittlerweile bedrohlichen Anbau-Rückgang [a] in Europa stehen immer abenteuerlichere Health Claims und Indikations-Behauptungen gegenüber. Für manche Inverkehrbringer von Bockshornklee-Produkten avanciert die Pflanze schon fast zu einem Wundermittel, einer modernen Panazee gegen Zivilisations- und Alterskrankheiten oder als kraft- und ausdauersteigerndes Ergogen für hochleistungsaffine Arbeitnehmer. Umgekehrt, und eigentlich erstaunlich bei einem so lange vertrauten Lebensmittel und Gewürz, gibt es irrationale Warnungen vor Bockshornklee-Anwendungen, zum Beispiel als Galaktogen. Einigen dieser teilweise absurden, online weit verbreiteten Behauptungen stellt Heilpflanzen-Welt.de die Sachlage aus Studien entgegen und erinnert zudem an die oft vergessenen Techniken bei der thermischen Aufbereitung von Bockshornklee(samen): „Bockshornklee: Oho, aber kein Wundermittel!“.

### Quellen

[a] Mikic A: Brief but alarming reminder about the need for reintroducing 'Greek hay' (*Trigonella foenum-graecum* L.) in Mediterranean agricultures. *Genet Resour Crop Evol.* 2015;62:951-8 (Kurzfassung, engl.).

multiMEDvision GbR  
Marion Kaden  
Riemeisterstraße 125  
14169 Berlin  
Tel: 030 80613679

### Zusatzinformation

Diesen Presstext zur kostenfreien Verwendung erhalten Sie mit freundlichen Empfehlungen von „Heilpflanzen-Welt.de – Die Welt der Heilpflanzen“, Deutschlands ältester (seit 1992) und relevantester Website rund um Phytotherapie. Weitere Infos bei [www.heilpflanzen-welt.de](http://www.heilpflanzen-welt.de) [1]. Wir bitten um Belegexemplare (Print oder PDF).

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:06):** <http://www.medkom24.eu/node/20782>

### Links:

[1] <http://www.heilpflanzen-welt.de>