

APPETITREGULIERENDER BOCKSHORNKLEE



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL Text // WERNER MEIER Illustration

Die Bockshornkleepflanze (*Trigonella foenum-graecum*) wächst seit Jahrtausenden wild oder kultiviert in Mitteleuropa und in Asien. Die Pflanze diente als Viehfutter, da sie sehr protein- und nährstoffreich ist. Die aromatischen Samen der Hülsenfrucht verwendet man auch als Gewürzmittel. Sie sind ein wichtiger Bestandteil von Curry-Mischungen.

Nebst dem aromatischen Geruch überzeugt die Pflanze wegen der vielen, die Gesundheit fördernden Inhaltsstoffe. Sie erklären die Beliebtheit der *Trigonella foenum-graecum* seit Tausenden von Jahren. Bockshornkleesamen produzieren wie Floh- oder Leinsamen Schleimstoffe. Weiter befinden sich in den Samen Vitamin C, Calcium, Eisen, Vitamin B6, Magnesium und hochwertige Proteine. Hinzu kommen Vitamin A, D, B12 und mit Diosgenin ein Steroidhormon, das die männlichen und weiblichen Hormone stärkt. Nachgewiesen sind auch Bitterstoffe, die den Appetit normalisieren, ätherische Öle gegen Entzündungen im Halsbe-

reich und Wirkstoffe, die den Haarwuchs fördern und die Haarwurzel vor Haarausfall schützen. Damit wird klar: Die Bockshornkleepflanze ist eine verkannte Wunderpflanze, sie wiederzuentdecken lohnt sich.

Folgende Heilwirkungen sind nachgewiesen: Appetitlosigkeit verschwindet, wenn täglich zwei bis sechs Bockshornkleesamenpulverkapseln eingenommen werden. Umgekehrt zügelt Bockshornklee einen allzu grossen Appetit, wenn er vor dem Essen (ebenfalls in Kapselform) geschluckt wird. Regelmässige Einnahme über einen längeren Zeitraum wirkt sich zudem positiv auf Blutarmut und ein schlechtes Blutbild aus. Bei Diabetes reguliert der Bockshornklee den Blutzucker. Während der Stillzeit regt er die Milchbildung an, wenn täglich sechs Kapseln eingenommen werden. Bockshornkleepulver vermischt mit Wasser ergibt eine Paste, die, äusserlich auf die Haut gelegt, gegen Furunkel und vielerlei Hautausschläge wirkt.