

Griechisches Heu

Hätten Sie es gewusst? In der Küche sind gepulverte **Bockshornkleesamen** ein unverzichtbarer Bestandteil des Curry-Pulvers. Aber auch die Heilkunde verwendet sie seit altersher.



© rezkr / iStock / Getty Images Plus

Deutschlands an alten Kulturstandorten noch verwildert anzutreffen. Drogenimporte stammen vor allem aus China, Indien, Marokko und der Türkei.

Bedeutungsvolle Namen *Trigonella foenum-graecum* ist mit einer langen Pfahlwurzel tief im Boden verankert, aus der ein bis zu 60 Zentimetern hoher Blühspross treibt. Der aufrechte, kräftige, runde Stängel ist nur oben verästelt und stark beblättert. Die grünen Blätter sind kurz gestielt und aus drei verkehrt eiförmigen Blättern zusammengesetzt. Ihre Form erinnert an Klee, worauf auch der deutsche Name Bockshornklee aufmerksam macht. Zudem nimmt er die Form der Früchte auf, die als gekrümmte, spitz zulaufende Hülsen wie die Hörner von Böcken wirken. Sie erreichen eine Länge von sieben bis zwölf Zentimetern und beinhalten vier bis 20 Samen. Diese sind bräunlich, hart, kantig und bis zu fünf Millimeter lang. Eine tiefe Furche teilt sie in eine größere Hälfte mit den Keimblättern und in eine kleinere mit der Keimwurzel. Man kennt das Schmetterlingsblütengewächs zudem unter dem geläufigen Synonym Griechisches Heu, das sowohl auf den charakteristischen Geruch der Pflanze als auch ihre ursprüngliche Verwendung als Tierfutter Bezug nimmt. Auch der Artnamen leitet sich davon ab (lat. *foenum* = Heu, *graecum* = griechisch). Der Gattungsname *Trigonella* ist hingegen eine Verkleinerungsform des griechischen Wortes *trigonon*, das Dreieck bedeutet, und

Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) zählt zu den ältesten Kultur- und Arzneipflanzen. Bereits die alten Ägypter kultivierten das einjährige Kraut aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (Fabaceae) zu religiösen und heilkundlichen Zwecken. Die im östlichen Mittelmeerraum beheimatete Pflanze kam vermutlich mit den alten Römern und Griechen über die Alpen nach Deutschland, wo sie etwa ab dem achten Jahrhundert als Heilpflanze in Kloostergärten kultiviert wurde. Auch Karl der Große (747/48 bis 814 n. Chr.) hielt den Bockshornklee für derart wichtig, dass er

ihn in seiner Landgüterverordnung, der *Capitulare de villis* (verfasst um 795 n. Chr.), als eine Pflanze aufnahm, die die Bürger seines Reiches anbauen sollten. Zur etwa gleichen Zeit ist eine Abhandlung über den Bockshornklee im Lorsch Arzneibuch zu finden, was seine damalige Bedeutung als Heilpflanze unterstreicht. Heute existieren weltweit Kulturen, vor allem in den Ländern des Nahen und Mittleren Ostens sowie in Marokko, Südfrankreich, Griechenland, der Ukraine, Kalifornien, Argentinien und China. In Deutschland finden sich keine großen Bockshornklee-Plantagen mehr, vielmehr ist die Pflanze im Süden

Ihr Rezept gegen Vergesslichkeit¹



Doppelherz system GINKGO

- Apothekenpflichtiges Arzneimittel mit 120 mg bzw. 240 mg Ginkgo-biloba-Blätter Trockenextrakt
- Zulassung konform der aktuellen HMPC-Monografie-Anforderungen*
- Attraktiver Preis für preisbewusste Kunden

120 mg (30 Filmtabl.)	PZN: 10963231
120 mg (120 Filmtabl.)	PZN: 10963248
240 mg (30 Filmtabl.)	PZN: 10963254
240 mg (120 Filmtabl.)	PZN: 12346979

¹Zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz

* European Union herbal monograph on Ginkgo biloba L., folium, 28.01.2015

doppelherz.de



system

Doppelherz Ginkgo 120 mg/240 mg Filmtabletten. Für Erwachsene. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Filmtbl. enth. 120 mg/240 mg quantifizierten, raffinierten Trockenextrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern (35–67:1), Auszugsm.: Aceton 60 % (m/m). **Doppelherz Ginkgo 120 mg:** Der Extrakt ist quantifiziert auf 26,4 mg–32,4 mg Flavonoide, berechnet als Flavonolglykoside, 3,36 mg–4,08 mg Ginkgolide A, B und C, 3,12 mg–3,84 mg Bilobalid und enth. höchstens 5 ppm Ginkgolsäuren. **Doppelherz Ginkgo 240 mg:** Der Extrakt ist quantifiziert auf 52,8 mg–64,8 mg Flavonoide, berechnet als Flavonolglykoside, 6,72 mg–8,16 mg Ginkgolide A, B und C, 6,24 mg–7,68 mg Bilobalid und enth. höchstens 5 ppm Ginkgolsäuren. **Sonst. Bestandt.:** Croscarmellose-Natrium, hochdisp. Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], mikrokrist. Cellulose, sprühgetrockneter Glucose-Sirup (Ph. Eur.), Macrogol 3350, Poly(vinylalkohol), Talkum, Titandioxid (E171), Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O E172. **Anwendungsgebiet:** Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe, Schwangerschaft. **Nebenwirk.:** Sehr häufig Kopfschmerzen. Häufig Schwindel, Durchfall, Unterbauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen. Häufigkeit nicht bekannt Blutung an einzelnen Organen (Augen, Nase, Hirn- und gastrointestinale Blutungen), Überempfindlichkeitsreaktionen (allergischer Schock), allergische Hautreaktionen (Hautrötung, Ödem, Juckreiz und Ausschlag). **Warnhinweis:** Enth. Lactose und Glucose. Weít. Einzelh. u. Hinw. s. Gebrauchs- und Fachinfo. Apothekenpflichtig. Queisser Pharma, D-24914 Flensburg. Stand 07/2018

auf die kleinen, knapp zwei Zentimeter großen, dreikantigen Blüten verweist. Die blassgelben, am Grunde hellvioletten Schmetterlingsblüten erscheinen von April bis Juli einzeln

traditionell ebenso übliche Indikationen wie ihre Anwendung in der Schwangerschaft, Geburtshilfe und Stillzeit. Zudem gelten sie als Tonicum oder Aphrodisiakum und wer-

Bockshornkleesamen sind häufiger Bestandteil von Stilltees, um die Milchbildung anzuregen.

oder in Paaren in den Blattachsen. Ihre Flügel sind etwa halb so lang wie die Fahne, das Schiffchen sehr klein, stumpf und rundlich.

Heilkundliche Verwendung Die Bockshornkleesamen haben als Heilmittel eine sehr lange Tradition. Sie werden bereits im Papyrus Ebers (16. Jahrhundert v. Chr.) von den alten Ägyptern als ein Mittel gegen Brandwunden genannt. Noch heute kommen heiße Breiumschläge als erweichendes Mittel bei Furunkeln zum Einsatz. Die äußere Anwendung als Breiumschlag bei lokalen Entzündungen nennt auch die Monographie der Kommission E, die darüber hinaus eine innere Anwendung bei Appetitlosigkeit vorsieht. Die ESCOP geht weiter und führt darüber hinaus den innerlichen Gebrauch bei Diabetes mellitus und die Behandlung einer leichten Hypercholesterinämie auf. Das HMPC sieht für die beiden Anwendungsgebiete allerdings keine ausreichende Evidenz. Es stuft Bockshornkleesamen daher lediglich aufgrund einer langen Tradition als traditionelles Arzneimittel bei Appetitlosigkeit und Entzündungen der Haut ein.

Die Volkheilkunde wendet die Samen zudem traditionell bei Katarren der oberen Luftwege sowie bei Magenulzera an. Im arabischen und asiatischen Raum werden Bockshornkleesamen für eine Vielzahl weiterer gesundheitlicher Zwecke genutzt. Magen-Darm-Beschwerden und Hautleiden sind dort

den als ein Mittel gegen Haarausfall eingesetzt.

Die Wirkungen der Bockshornkleesamen werden vor allem auf enthaltene Schleimpolysaccharide (Galaktomannane) und Steroidsaponine (u.a. Foenugraecin) zurückgeführt. Charakteristische Inhaltsstoffe sind zudem die freie Aminosäure 4-Hydroxyisoleucin, Trigonellin, Bitterstoffe und wenig ätherisches Öl, wobei letzteres (insbesondere Sotolon) für den typischen Geruch der Droge verantwortlich ist.

Bockshornkleesamen in der Apotheke Bei uns sind inzwischen zahlreiche Präparate mit Bockshornkleesamen auf dem Markt. Die meisten sind Nahrungsergänzungsmittel (NEM). Nicht alle Wirkversprechen, die sie geben, sind monographiekonform beziehungsweise gelten als ausreichend belegt. So sollen sie beispielsweise eine stimulierende Wirkung auf die Libido, den Muskelaufbau oder das Haarwachstum haben. Andere Effekte, wie beispielsweise die auf den Kohlenhydratstoffwechsel, sind nach Auffassung einiger Wissenschaftler wiederum nicht genau einschätzbar, sodass unter Umständen die medikamentöse Einstellung eines Diabetikers gefährdet werden könnte. Somit ist es für uns in der Apotheke schwierig, Präparate mit Bockshornkleesamen bedenkenlos für die Selbstmedikation zu empfehlen.

Unbedenklich ist aber der Einsatz der Bockshornkleesamen als Teeauf-

guss zur Appetitanregung (drei- bis viermal täglich eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten). Wichtig ist dabei die richtige Zubereitung. Obwohl bei Schleimdrogen normalerweise eine Kaltmazeration üblich ist, sollten pulverisierte Bockshornkleesamen mit sprudelnd kochendem Wasser aufgegossen werden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gibt diese Empfehlung zur Risikominimierung bakterieller Kontaminationen seit der Erkenntnis, dass aus kontaminierten Bockshornkleesamen gezogene Sprossen mit großer Wahrscheinlichkeit 2011 für die schweren EHEC-Fälle (Enterohämorrhagische Escherichia coli) in Deutschland und Frankreich verantwortlich waren. Bewährt hat sich zudem die äußerliche Anwendung der Samen als feucht-warmer Breiumschlag. Dafür werden 50 Gramm pulverisierte Bockshornkleesamen mit 250 Millilitern Wasser 5 Minuten lang gekocht. Allerdings können sich möglicherweise bei wiederholter Anwendung unerwünschte Hautreaktionen einstellen.

Bockshornklee in der Küche Gepulverte Bockshornkleesamen spielen wegen ihres unverwechselbaren, leicht bitteren Geschmacks auch zum Würzen von Speisen eine Rolle. Vor allem in der indischen Küche werden sie herzhaften Speisen zugefügt und sind regelmäßiger Bestandteil von Curry-Mischungen. Wegen ihres starken Geruchs und Geschmacks wird geraten, mit Bockshornkleesamen nur sparsam zu würzen. Alternativ können die Samen zur Intensitätsabmilderung für einige Sekunden in der Pfanne geröstet werden. Sie erhalten dann eine eher nussige Note. Das kräftige Erhitzen schützt zudem vor einer bakteriellen Kontamination. Darüber hinaus findet auch die frische Pflanze zur Verfeinerung von Speisen, als Gemüse oder als Salatbeilage Verwendung, vor allem die Blätter sowie die frischen Sprossen. ■

Gode Chlund,
Apothekerin



PTA



DIE PTA IN DER APOTHEKE

**WERDEN SIE FAN
UND MIT UNS **AKTIV**
AUF FACEBOOK.**



www.facebook.com/ptainderapotheker