

## Bockshornklee

Der ursprünglich aus Asien kommende Bockshornklee verdankt seinen Namen den hornförmigen Samen. Schon in der Antike war seine Heilwirkung geschätzt und er verbreitete sich schnell von Indien über große Teile des Mittelmeerraums. Später wurde er in Klostergärten angebaut und verwilderte vielerorts wieder. Hildegard von Bingen schätzte seine Wirkung besonders bei Hauterkrankungen, aber auch bei Blasenentzündungen, Husten, Haarausfall und sogar Diabetes kann der Bockshornklee gute Dienste leisten.

### Eigenschaften

[appetitanregend](#), [blutbildend](#), [blutdrucksenkend](#), [blutreinigend](#), [entzündungshemmend](#), [haarwuchsfördernd](#), [kräftigend](#), [milchbildungsfördernd](#), [potenzsteigernd](#), [schleimlösend](#)

### Hilft bei

[Arthritis](#), [Blasenentzündung](#), [Bluthochdruck](#), [Bronchitis](#), [Diabetes](#), [Fieber](#), [Fur](#), [Geschwüre](#), [Gicht](#), [Haarausfall](#), [Halsschmerzen](#), [Hämorrhoiden](#), [Hautentzündungen](#), [Hühneraugen](#), [Husten](#), [Krampfadern](#), [Leberschäden](#), [Magen-Darbeschwerden](#), [Menstruationsbeschwerden](#), [Muskelschmerzen](#), [Rekonvaleszenz](#), [Rheuma](#), [Schuppen](#), [Schwäche](#), [Verdauungsprobleme](#)

### Anwendungen

Bockshornklee ist unglaublich vielseitig anwendbar. Er dient unter anderem als Nahrungsmittel, Gewürz, Heilmittel bei vielen Erkrankungen und auch als Futterpflanze.

### In der Ernährung

Bockshornklee kann wie in Nordafrika, im Nahen Osten sowie in Spanien üblich, frisch gegessen oder gekocht werden. Die Samen können wie keimende Sprossen verwendet und Salaten hinzugegeben werden. Auch Brot und Käse verleiht er einen aromatischen Geschmack.

In Indien sind die Samen Bestandteil von Currymischungen. Die türkische Küche verwendet Bockshornklee unter anderem für Gewürzpasten, mit dem Trockenfleisch ummantelt wird.

Der Geschmack erinnert an Sellerie oder Liebstöckel. Wenn du Bockshornklee als Gewürz verwenden möchtest, verwende ihn sparsam, da er stark würzig ist.

Du kannst die Samen in Kräutерläden, Apotheken, Drogerien, Bioläden und Reformhäusern erhalten, oder online als [ganze Samen](#) oder [gemahlen](#) bestellen.

### Heilende Anwendungen

Bockshornklee kann bei vielen Erkrankungen die Heilung unterstützen. Er wirkt antibakteriell und desinfizierend, weshalb er bei Entzündungen der Haut, der Blase, im Hals, als auch im Rachen- und Mundbereich sowie bei Geschwüren Linderung verschaffen kann. Auch bei Diabetes kann seine blutzuckersenkende Wirkung helfen.

Bereits in der Antike war Bockshornklee als Mittel gegen Haarausfall geschätzt und wird bis heute als natürliches Haarwuchsmittel eingesetzt.

## Tee

Ein Tee aus den Samen des Bockshornklees hilft bei vielerlei Beschwerden. Er wirkt stärkend bei allgemeiner Schwäche, als auch appetitanregend und leicht abführend. Bei Atemwegserkrankungen wie Bronchitis und Husten wirkt er schleimlösend. Zudem stärkt er das Immunsystem und kann Fieber senken. Seine antibakterielle Wirkung kann Mundgeruch verringern.

Vielen ist Bockshornklee auch als Bestandteil in [Stilltee-Mischungen](#) bekannt. Seine milchbildende Wirkung ist auf die in der Pflanze enthaltenen Steroidsaponine zurückzuführen. Dabei handelt es sich um ein Phytohormon, welches unseren Hormonen sehr ähnlich ist.

Der Tee wirkt Haarausfall entgegen und regt zu neuem Wachstum an.

Für eine Tasse des Aufgusses benötigst du:

- 2 TL Bockshornkleesamen
- 250 ml Wasser

So wird er zubereitet:

1. Die Samen grob mörsern.
2. Mit kaltem Wasser übergießen und nach drei Stunden zum Kochen bringen.
3. Abseihen.

Du kannst den Tee nach Belieben mit etwas Honig süßen.

## Umschlag mit Bockshornklee

Bei entzündlichen Hauterkrankungen, wie Furunkeln aber auch bei Rheuma oder Arthritis kann ein Umschlag mit Bockshornklee Linderung verschaffen. Auch bei Entzündungen der Atemwege wie Husten oder Bronchitis hilft ein auf die Brust aufgelegter Umschlag, den Schleim zu lösen.

Bereite zuerst einen Tee mit den Samen zu und lasse ihn kurz etwas abkühlen. Anschließend ein Baumwolltuch in den Sud legen, auswringen und auflegen.

## Bockshornklee bei Diabetes

Die blutzuckersenkende Wirkung des Klees bei Diabetes mellitus konnte bereits in vielen Studien nachgewiesen werden. Eine mögliche Anwendungsform ist ein Bockshornklee-Trunk.

Dafür 500 mg Bockshornkleesamen-Pulver mit 150 ml Wasser übergießen und etwa zwei Stunden lang quellen lassen. Vor dem Trinken abseihen. Pro Tag sollten nicht mehr als fünf Tassen getrunken werden.

Die Wirkung von Bockshornklee bei Haarausfall ist bereits seit der Antike bekannt und konnte auch schon in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. Die genaue Ursache der Wirkung ist bisher jedoch unbekannt. Vermutungen zufolge ist die haarwuchsfördernde Wirkung auf die im Bockshornklee enthaltenen Wirkstoffe Vitamin B3 und Diosgenin zurückzuführen, welche Haarausfall auslösende Hormone blockieren.

Besonders Frauen in den Wechseljahren sind aufgrund der Hormonumstellung von Haarausfall betroffen und können durch innerliche Anwendung in Form des Tees oder äußerlich von einer Packung gegen Haarausfall profitieren.

## Bockshornklee-Packung gegen Haarausfall

Für die Haarpackung benötigst du:

- 2 EL frische Bockshornkleeblätter oder -samen
- Wasser oder Kokosöl

So geht's:

1. Die Blätter fein schneiden, bzw. die Samen mörsern.
2. Mit etwas Wasser oder erwärmten Kokosöl zu einer Paste verrühren.
3. Zwei Stunden quellen lassen, in die Kopfhaut einmassieren und eine halbe Stunde einwirken lassen.
4. Mit Wasser (ohne Shampoo) ausspülen.

Die Packung kann täglich, auch zwei Mal angewandt werden. Die Haarwurzel wird gestärkt und das Haar wird deutlich dichter. Selbst kahle Stellen sollen so wieder an Haarwuchs gewinnen.

Die Wirkung des Bockshornklees kann auch durch die innerliche Aufnahme erfolgen. Dafür gibt es Kapseln im Handel erhältlich. Alternativ kannst du sie wie folgt beschrieben pur essen.

Dafür brauchst du:

- 2 g Bockshornkleesamen
- Wasser
- Mörser

So wendest du sie an:

1. Die Samen mit einem Mörser fein mahlen.
2. Mit etwas Wasser vermischen.

Am besten morgens und abends vor dem Essen einmal einnehmen, da sie appetitanregend wirken.

## Haarspülung gegen Spliss und Schuppen

Auch auf Tiere haben die Samen eine milchbildende Wirkung und können gezielt dafür eingesetzt werden.

## Wirkung des Bockshornklees auf den Hormonhaushalt

Bockshornklee hat eine starke Wirkung auf den Hormonhaushalt. Er steigert die Bildung von Testosteron, weshalb er sich positiv auf die die Potenz beim Mann sowie bei allgemeinen Fruchtbarkeitsstörungen bei Mann und Frau auswirken kann. Aufgrund der gesteigerten Testosteronbildung wird der Klee gern von Sportlern und Bodybuildern verwendet, um den Aufbau von Muskelmasse zu fördern und die Fettverbrennung anzukurbeln.

Der Bockshornklee enthält aber auch dem Östrogen ähnliche Verbindungen, die das Wachstum der Brustzellen ankurbeln und bei Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen während der Menopause regulierend wirken.