
Subject: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?
Posted by [bananas](#) on Mon, 19 May 2008 15:06:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Möchte mir irgendwas davon holen.

Die Erfahrungswerte hier im Forum reichen zwar vom naheliegenden Satz "Lass dich nicht ins Bockshorn jagen" bis zu "Mir hat's was gebracht".

Gibt es einen beweisbaren Unterscheid zwischen 1 Euro Tee und 20 Euro Kapseln?

Die Arcondinger haben noch relativ gut dosierte Vitamine und Mineralstoffe mit drin. Diese sind zum jetzigen Zeitpunkt mein Favorit. Sie liegen bei günstigen Anbietern sehr nahe den Dr. Pandalis Kapseln, die ja "aktiviert" sind.

Gibt es noch bessere Alternativen oder doch den Tee?

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [christian77](#) on Mon, 19 May 2008 19:35:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, der frage möchte ich mich anhängen, zum glück die suchfunktion benutzt hab *brav bin*

<http://www.arcon-vertrieb.de/bockshorn-mikronaehrstoff-haarkapseln-kapseln-p-33.html>

das ist nämlich doch nicht die günstige variante... in der apotheke gibts 100 g (tee? pulver gibts nämlich auch...) um 4,-

danke für die infos!

ach ja... heute gekauft - soll ganzheitlich gut sein, schmeckt absolut SPANNEND, probiert mal "lapacho tee" aus.

lg

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [bananas](#) on Mon, 19 May 2008 20:00:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Arcontabs kosten 18-20 Euro.

Zitat:in der apotheke gibts 100 g (tee? pulver gibts nämlich auch...) um 4,-

Pures Pulver 4 Euro?

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 19 May 2008 20:01:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nehmt doch einfach Fenugreek Samen vom Inder und lasst diese keimen.Kommt wohl am billigsten,dauert maximal einen Tag und im Endeffekt aufs Gleiche heraus...

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [Sssnake](#) on Mon, 19 May 2008 20:05:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pilos hat einmal kryptisch angedeutet, Fenugreek wäre gar nicht so gesund. Gilt das für alle Darreichungsformen? Auch für gekeimten Samen? Oder alles nur ein Gerücht?

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 19 May 2008 20:10:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Mon, 19 Mai 2008 22:05Pilos hat einmal kryptisch angedeutet, Fenugreek wäre gar nicht so gesund. Gilt das für alle Darreichungsformen? Auch für gekeimten Samen? Oder alles nur ein Gerücht?

Was Pilos meinte,waren die Rohsamen,ungekeimt...Die sind wirklich nicht gut.

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [bananas](#) on Mon, 19 May 2008 20:14:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unter dem Begriff Fenugreek sind wir auf einmal im Fitnessbereich.

Wie Sägepalme / Saw Palmetto.

Gibt in der Tat unter Fenugreek andere Dosierungen und Preise.
Muss mal durchschauen.

Mir wären im Prinzip irgendwelche Tabs lieber, mit keimen lassen und so ist nicht meine Ding.
Dann müsste ich dann auch noch den ganzen Tag fast nur Tee trinken.

Zitat:Pilos hat einmal kryptisch angedeutet, Fenugreek wäre gar nicht so gesund. Gilt das für alle Darreichungsformen? Auch für gekeimten Samen? Oder alles nur ein Gerücht?

Ich meine, da ging es um "Samen pur essen" und das soll bzw. ist giftig.

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [Sssnake](#) on Mon, 19 May 2008 21:18:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe da so ein fein gemahlenes Pulver aus der Apotheke. Wurde das geröstet? Ist das unbedenklich?

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [christian77](#) on Mon, 19 May 2008 21:58:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Mon, 19 Mai 2008 22:14Unter dem Begriff Fenugreek sind wir auf einmal im Fitnessbereich.

Wie Sägepalme / Saw Palmetto.

Gibt in der Tat unter Fenugreek andere Dosierungen und Preise.
Muss mal durchschauen.

Mir wären im Prinzip irgendwelche Tabs lieber, mit keimen lassen und so ist nicht meine Ding.
Dann müsste ich dann auch noch den ganzen Tag fast nur Tee trinken.

Zitat:Pilos hat einmal kryptisch angedeutet, Fenugreek wäre gar nicht so gesund. Gilt das für alle Darreichungsformen? Auch für gekeimten Samen? Oder alles nur ein Gerücht?

Ich meine, da ging es um "Samen pur essen" und das soll bzw. ist giftig.

nun ja, hat ne logik *rofl* - kartoffeln ess ich ja auch nicht roh

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [Sssnake](#) on Mon, 19 May 2008 22:01:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Deine Logik erschließt sich mir nicht so wirklich.

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 19 May 2008 22:28:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Mon, 19 Mai 2008 23:18Ich habe da so ein fein gemahlenes Pulver aus der Apotheke. Wurde das geröstet? Ist das unbedenklich?

Tut mir leid.Kann ich dir nicht sagen,ich kenne das Produkt nicht.Ich gehe aber schwer davon aus.Na ja sagen wir lieber, ich hoffe es mal... Wahrscheinlich wird der Samen gewässert,getrocknet und anschließend gemahlen.

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 20 May 2008 07:05:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pilos meinte mal das die Samen von denen du sprichst auf jeden Fall geröstet sein müssen! Ansonsten sind sie wohl sehr bedenklich!

Ich würde wenn ihr sowas nehmen wollt die Kapseln von Dr. Pandalis nehmen (aktivierter Boxhornklee)

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [christian77](#) on Tue, 20 May 2008 08:51:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aussage: lebensmittel können durch die richtige zubereitung BEKÖMMLICH gemacht werden.

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [bananas](#) on Tue, 20 May 2008 15:27:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich würde wenn ihr sowas nehmen wollt die Kapseln von Dr. Pandalis nehmen (aktivierter Bockhornklee)

Der Werbeslogan "alle anderen sind nicht aktiviert und dann wirkt es nicht" macht mich ein bisschen stutzig.

Gibt es da Quellen, die das bestätigen?

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [christian77](#) on Tue, 20 May 2008 15:30:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also: heute aus der apotheke um 5,50 (4,00 war falsch) 100 g gemalenen bockshornklee geholt - schmeckt irgendwie freakig aber nicht schlecht.

wieviel nehm ich jetzt davon?
am tag nen teelöffel?

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [christian77](#) on Sat, 24 May 2008 14:22:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fakten zu bockshornklee + verzehrsanleitung

Trigonella Foenum-Graecum = Bockshornklee

Diese Pflanze wird wesentlich höher als Rotklee. Sie wird in den Mittelmeerländern als Futterpflanze angebaut ("foenum graecum" = griechisches Heu). Die kleinen gelben Samen sitzen in zehn Zentimeter langen Hülsen, die an ein Bockshorn erinnern.

Die Samen enthalten unter der Samenschale Galakto-Mannan-Schleim; weiter wichtige Bioflavone und Steroidsaponine (u.a. Diosgenin als "Prohormon"), zudem Eiweiß, Öl und Lecithin. Das vorhandene Alkaloid Trigonellin hat eine krebswachstumshemmende Wirkung, und Zäpfchen aus Bockshornklee werden in China bei Gebärmutterhalskrebs eingesetzt.

Auf Grund der Inhaltsstoffe gelten Bockshornkleesamen seit jeher als Stärkungsmittel. Zudem ist es eine typische "Hormonpflanze", nicht nur für die Frau in den Wechseljahren, sondern auch für den Mann, für den es bereits in der ajurvedischen Medizin als "Verjüngungsmittel" bezeichnet wird.

Am besten gelingt die Einnahme in Form von Keimsprossen. Zu diesem Zweck kauft man die Samen in Bioläden (Vertrieb: Davert Mühle, in D-48308 Senden). Die ungeschroteten Samen werden beim Einweichen nicht schleimig wie Leinsamen, weil die Schleimschicht unter der Samenschale liegt. Der Geschmack ist ziemlich neutral, wenn die Keime vom 4. bis zum 6. Tag verwendet werden. Wer es herzhafter möchte, kann sie mit Rettichkeimen mischen. Täglich ein bis zwei gehäufte Eßlöffel Sprossen als Salatbeilage sind eine gute phytohormonale Nahrungsergänzung. Nach zwei Wochen eine Pause einlegen oder zu anderen Keimen wechseln. Vorsicht bei einer Neigung zu Lichtdermatosen. Die empfohlene Einnahme des geschroteten Mehles (2–3 x tgl. einen Teelöffel) ist durch den merkwürdigen Geschmack etwas unangenehm. Und einen Brei aus geschrotetem Bockshornkleesamen kann man getrost als Appetithemmer bezeichnen. Nach Prof. Willuhn (pers. Mitt.) kann man das Mehl auch gut in Brot verbacken.

Bei der ebenfalls interessanten äußerlichen Anwendung unterscheidet man zwischen warm und kalt.

Eine feuchtwarme Breiaufgabe wirkt erweichend bei Furunkeln, heilungsfördernd bei einem alten Ulcus cruris.

Kalte Auflagen lindern Verbrennungen.

Die geschroteten Samen nehmen die achtfache Menge an Wasser auf: 30 g auf 1/4 Liter Wasser 10 min leicht kochen. Die Menge reicht, um 4–5 x eine 10 x 10 cm große Fläche eines Leinentuches dick zu bestreichen. Auflegen und fixieren; nach etwa zwei Stunden die Auflage erneuern. Die Auflage verklebt in dieser Zeit nicht mit den Hauthaaren und läßt sich gut entfernen. Bereits vor 4000 Jahren lobten die Ägypter diese Anwendung.

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [bananas](#) on Sat, 24 May 2008 14:46:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Info.

Zitat:Zudem ist es eine typische "Hormonpflanze", nicht nur für die Frau in den Wechseljahren, sondern auch für den Mann, für den es bereits in der ajurvedischen Medizin als "Verjüngungsmittel" bezeichnet wird.

Hormonpflanze für die Frau?

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [ParkerLewis](#) on Sat, 24 May 2008 16:11:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Sam, 24 Mai 2008 16:46Danke für die Info.

Zitat:Zudem ist es eine typische "Hormonpflanze", nicht nur für die Frau in den Wechseljahren, sondern auch für den Mann, für den es bereits in der ajurvedischen Medizin als "Verjüngungsmittel" bezeichnet wird.

Hormonpflanze für die Frau?

Ja,Phytoöstrogen...

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [bananas](#) on Sat, 24 May 2008 16:47:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und jetzt?

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [ParkerLewis](#) on Sat, 24 May 2008 16:54:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

geh ich was essen...

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [ParkerLewis](#) on Sat, 24 May 2008 16:57:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bananas,nur weil es auch als Hormonpflanze für die Frau gedacht ist,bedeutet das nix schlechtes für uns.Keine Sorge.

Bockshornklee bekommt von mir den Gütedaumen...

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [bananas](#) on Sat, 24 May 2008 17:08:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:bedeutet das nix schlechtes für uns.Keine Sorge.

Und warum? (Als Kurzfassung).

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [ParkerLewis](#) on Sat, 24 May 2008 17:14:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Phytoöstrogene besitzen Östrogenähnliche Eigenschaften und strukturelle Ähnlichkeit mit diesen. Diese Ähnlichkeit ermöglicht eine Bindung an Östrogenrezeptoren, wodurch eine antiöstrogene Wirkung erzielt werden kann und das ist gut für uns. Kurz genug?...

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [bananas](#) on Sat, 24 May 2008 17:19:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Also Phytoöstrogene besitzen Östrogenähnliche Eigenschaften und strukturelle Ähnlichkeit mit diesen. Diese Ähnlichkeit ermöglicht eine Bindung an Östrogenrezeptoren, wodurch eine antiöstrogene Wirkung erzielt werden kann und das ist gut für uns.

Joo, klingt doch gut (für uns).

Und was hätte dann die Frau davon? Provitiert sie von Antiöstrogenen?

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [quarktopf](#) on Wed, 28 May 2008 14:08:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Tag,

ich hätte hier mal eine frage an die experten und möchte dafür kein neues thema aufmachen.

Und zwar frage ich mich, ob es negative auswirkungen haben könnte Bockshornklee kapseln und Sägepalmen kapseln im regimen zu haben, also beides zu nehmen ?!

Es geht mir jetzt nich darum, ob dass etwas bringt, sondern nur, ob es sich rein theoretisch negativ auswirken könnte.

hoffe hier kennt sich jemand genügend damit aus...

mfg

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [ParkerLewis](#) on Wed, 28 May 2008 15:48:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

quarktopf schrieb am Mit, 28 Mai 2008 16:08 Guten Tag,

ich hätte hier mal eine frage an die experten und möchte dafür kein neues thema

aufmachen.

Und zwar frage ich mich, ob es negative Auswirkungen haben könnte Bockshornkleekapseln und Sägepalmenkapseln im Regimen zu haben, also beides zu nehmen ?!

Es geht mir jetzt nicht darum, ob das etwas bringt, sondern nur, ob es sich rein theoretisch negativ auswirken könnte.

Hoffe hier kennt sich jemand genügend damit aus...

mfg

Nein, hat keine negativen Auswirkungen. Bockshornklee sollte aber generell zu einer Mahlzeit, am besten Frühstück eingenommen werden, da es den Blutzucker senkt. Frühstück deswegen, da die Kleeigenen Kupfer und Eisenverbindungen nicht mit anderen verwertbaren Mineralstoffen in Konflikt geraten. In einem handelsüblichem Toast ist eben meist nicht viel zum Verwerten...

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [markymarkymark](#) on Sun, 08 Jun 2008 12:48:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frage, wie erkennt man das der gemahlene Bockshornklee vorher geröstet wurde welche Wirkungen werden denn dem Verzehr von ungeröstetem zugeschrieben?

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [nurmi](#) on Sun, 15 Jun 2008 17:04:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist nun besser??

Kapseln oder Pulver???

Und diese Kapseln von Dr. Pandalis

http://www.best-of-bio.de/dr-pandalis-dr-pandalis-bockshornklee-kapseln-1-glas_det_681.htm

Sind die echt empfehlenswert?? Was sagt ihr zur Verzehrempfehlung 3-9 Kapseln / Tag???

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [quarktopf](#) on Sun, 22 Jun 2008 13:38:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das würde mich auch interessieren, ob die Pandalis Dinger besser sind als andere "billig" Kapseln und ob man da echt so viele von nehmen muss. Hat hier jemand Erfahrung mit den Dingen gemacht ?

mfg quarktopf

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [humboldt](#) on Sun, 22 Jun 2008 15:52:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meint ihr wirklich, das Zeug bringt was? Bei Beta-Sis und Sägepalme oral gab's auch mal so ein hype, der ziemlich schnell auch wieder verpufft ist...Eine Zeit lang haben sich die Leute Leinsamen teils in größeren Dosen reingefahren, hat auch nichts gebracht. Wenn das wirklich eine halbwegs vernünftige Wirkung hätte, gäbe es sicher schon seit längerem einige positive Erfahrungsberichte, zumal das Zeug ja schon den Pharaonen bekannt war.

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [Paint](#) on Sun, 22 Jun 2008 18:32:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich will mir das jetzt morgen in der Apotheke holen!!

Wonach muß ich denn genau fragen?? Einfach nach Bockhornklee-Kapseln gegen HA? Hmmm...

Subject: Re: Bockshornsamen, Bockshornklee, Tee, aktiviertes ... alles das gleiche?

Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 20 Aug 2008 13:47:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

humboldt schrieb am Son, 22 Juni 2008 17:52zumal das Zeug ja schon den Pharaonen bekannt war.

... die es auch gegen HA genutzt haben...
