



DOSSIER · NATURSTOFF

Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum)

Bockshornklee ist eine Hülsenfrucht, deren Samen in Studien am Menschen vor allem Blutzucker und Blutfette günstig beeinflussten.

806

STUDIEN
INSGESAMT

125

AM MENSCHEN

72

DAVON
KONTROLLIERT

123

AN TIEREN

94

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum) auf einen Blick

Metaanalysen kontrollierter Studien, überwiegend bei Typ-2-Diabetes oder Prädiabetes, fanden niedrigere Werte von Nüchternblutzucker, HbA1c und Blutzucker nach dem Essen als unter Kontrolle ³¹²¹⁴¹⁵. Metaanalysen fanden zudem niedrigere Gesamtcholesterin- und Triglyceridwerte sowie ein höheres HDL-Cholesterin als unter Kontrolle ³⁴⁷.

Bei stillenden Müttern war die Milchmenge in zwei kontrollierten Studien anfangs höher, unter Bockshornklee-Kapseln und unter einem Kräuter-Stilltee mit Bockshornklee ⁴⁷⁴⁸.

Placebokontrollierte Studien fanden weniger Wechseljahresbeschwerden ³⁶⁴¹⁶⁵ und weniger Regelschmerzen ⁸⁶; gegen das Schmerzmittel Mefenaminsäure wirkte gemahlener Samen ähnlich ⁵⁶.

In mehreren kontrollierten Studien mit Samenextrakt sank der Körperfettanteil ⁵⁷⁶⁴⁸³ und stieg die Muskelkraft ⁶⁰⁶⁴⁶⁸⁸³ stärker als unter Placebo. Bei Männern fanden Metaanalysen einen kleinen Anstieg des Gesamttestosterons, eine neuere Übersicht stuft diese Belege jedoch als sehr unsicher ein ⁵⁸²⁴.

Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum): ausgewertet wurden 138 Studien am Menschen, darunter 64 randomisierte kontrollierte Studien und 30 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 3.978 Teilnehmer. Stand: 11. Oktober 2026.

1. Was ist Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum)? Vorkommen, Herkunft und Formen

Bockshornklee ist eine einjährige Hülsenfrucht aus der Familie der Fabaceae, deren getrocknete Samen als Gewürz und in der traditionellen Medizin des Mittelmeerraums, Vorderasiens und Südasien verwendet werden. Die Samen schmecken kräftig und leicht bitter und gehören dort seit langem zu Küche und Hausmitteln. Üblich sind heute gemahlene Samen, Aufgüsse und haltbar gemachte Samenextrakte.

Bockshornklee wächst in warmen, trockenen Klimazonen und wird in Südeuropa, Nordafrika, Vorderasien und Südasien angebaut. Untersucht wird er fast ausschließlich über den Samen und die daraus hergestellten Zubereitungen.

Getrocknete Samen werden gemahlen, mit heißem Wasser aufgegossen oder mit Wasser oder Alkohol ausgezogen; ein Teil der Samenfasern wird als Galactomannan abgetrennt. Geprüft werden ganze und gemahlene Samen, Aufgüsse, Samenextrakte sowie die aus dem Samen gewonnene Faser.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Ganze getrocknete Samen
- Gemahlene Samen (Samenmehl)
- Aufguss oder Tee aus Samen
- Samenextrakt, wässrig oder alkoholisch
- Aus dem Samen gewonnene Faser (Galactomannan)
- Gekeimte Samen

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Blauer Bockshornklee (Trigonella caerulea), eine andere Art
- Guarkernmehl und Johannisbrotkernmehl als andere Quellen von Galactomannan
- Mischpräparate mit mehreren Kräutern oder weiteren Zutaten
- Einzelne isolierte Sameninhaltsstoffe als Reinstoff

2. Wie wirkt Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum)? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGBEIT	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Blutzucker und Zuckerstoffwechsel	gemischt	hoch	15 Metaanalysen · 21 kontrolliert · 24 weitere	1.245
Blutfette	gemischt	hoch	9 Metaanalysen · 11 kontrolliert · 9 weitere	803
Hormone und Testosteron	gemischt	hoch	3 Metaanalysen · 10 kontrolliert · 6 weitere	830
Appetit und Sättigung	überwiegend verbessert	mittel	0 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 0 weitere	98
Stillzeit und Milchbildung	gemischt	gering	0 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 5 weitere	146
Weitere Untersuchungen	gemischt	hoch	10 Metaanalysen · 35 kontrolliert · 18 weitere	2.259

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum), Blutzucker und Zuckerstoffwechsel: Studien am Menschen

Metaanalysen kontrollierter Studien, überwiegend bei Typ-2-Diabetes oder Prädiabetes, fanden einen niedrigeren Nüchternblutzucker ³¹²¹⁴¹⁵¹⁸¹⁹ und ein niedrigeres HbA1c ²³¹²¹⁴¹⁵¹⁸ als unter Kontrolle. Eine dieser Metaanalysen fand beim Nüchternblutzucker keinen signifikanten Unterschied ². In einer randomisierten Studie über drei Jahre bei Prädiabetes erkrankten unter gemahlenem Bockshornklee weniger Menschen an Typ-2-Diabetes als in der Kontrollgruppe ⁸⁵. Auch der Blutzucker nach dem Essen lag in mehreren Metaanalysen niedriger als unter Kontrolle ³¹²¹⁴¹⁵²⁶²⁷. Gegen Metformin senkte Bockshornklee bei PCOS Blutzucker und Insulinresistenz weniger stark, verbesserte aber die Blutfette stärker ⁸¹. Untersucht wurden vor allem gemahlene Samen, Samenextrakte und einzelne standardisierte Extrakte wie Furocyst, Fenfuro und Fenuflakes.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Shabil et al. 2023	Metaanalyse · 894 Teilnehmer	Bockshornklee (Samen, Form nicht spezifiziert); gegen Kontrollgruppe
³ Kim et al. 2023	Metaanalyse · 706 Teilnehmer	Bockshornklee (Form nicht spezifiziert); gegen Kontrollgruppe
⁹ Juhász et al. 2026	systematische Übersicht	Bockshornklee (12 Samenpulver, 7 Samenextrakt, 1 Blattextrakt) sowie Guar-, Johannisbrot- und Tarakernmehl; nicht berichtet
¹⁰ Amiri et al. 2026	systematische Übersicht	Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum), Form nicht spezifiziert
¹¹ Al-Makhmari et al. 2025	systematische Übersicht	Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum), Form nicht spezifiziert; gegen andere Kräuter bzw. Kontrollen in den eingeschli
¹² Chehregosha et al. 2025	Metaanalyse	Bockshornkleesamen (Trigonella foenum-graecum); gegen Kontrollgruppe
¹³ de et al. 2024	systematische Übersicht	Mehl-basierte Lebensmittel, u. a. Bockshornklee-Pulver; 1,5 g bis 36 g/Tag; sechs Wochen bis 120 Tage; gegen Kontrollgrup
¹⁴ Shakil et al. 2024	Metaanalyse	Bockshornkleesamen, Pulverform; 2-5 mg; gegen Kontrolle

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ^{17 18 19 20 21 22 23 25 26 27 29 30 31 32 34 49 55 59 61 62 63 69 71 72 74 75 76 78 80 81 82 85 88 93 94 95 96 100 104 106 107 109 110 111 112 114 117 118 121 123 124 126}

Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum) und Blutfette: Studien am Menschen

Mehrere Metaanalysen fanden niedrigere Triglyceride ³⁴⁷¹⁹ und ein höheres HDL-Cholesterin ³⁴⁷¹⁸¹⁹ als unter Kontrolle, ebenso eine randomisierte Studie für die Triglyceride ⁶² und eine für das HDL-Cholesterin ⁶¹. Gesamt- und LDL-Cholesterin sanken in zwei Metaanalysen ⁴⁷; andere fanden beim LDL-Cholesterin ³²⁶ oder bei den Triglyceriden ¹⁸²⁶ keinen signifikanten Unterschied. Untersucht wurden überwiegend Samenextrakte, daneben gemahlene Samen und in einzelnen Arbeiten nicht näher bezeichnete Samenformen. Die Beweiskraft ist hoch, doch sind viele Studien klein und kurz, und die Samenform samt Menge und standardisiertem Anteil bleibt in mehreren Arbeiten offen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Kim et al. 2023	Metaanalyse · 706 Teilnehmer	Bockshornklee (Form nicht spezifiziert); gegen Kontrollgruppe
⁴ Askarpour et al. 2020	Metaanalyse · 560 Teilnehmer	Bockshornklee-Supplement (Form nicht angegeben); gegen Kontrolle/Placebo (nicht näher angegeben)
⁷ Heshmat-Ghahdarjani et al. 2020	Metaanalyse · 281 Teilnehmer	Bockshornklee-Supplementierung (Form nicht näher angegeben); gegen Kontrollgruppe bzw. Vorher-Nachher

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁹ Juhász et al. 2026	systematische Übersicht	Bockshornklee (12 Samenpulver, 7 Samenextrakt, 1 Blattextrakt) sowie Guar-, Johannisbrot- und Tarakernmehl; nicht berichtet
¹¹ Al-Makhmari et al. 2025	systematische Übersicht	Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum), Form nicht spezifiziert; gegen andere Kräuter bzw. Kontrollen in den eingeschlo
¹⁷ Sarker et al. 2024	Übersicht	Bockshornkleesamen und isolierte Sameninhaltsstoffe
¹⁸ Vajdi et al. 2024	Metaanalyse	Bockshornklee-Supplementierung (Form nicht spezifiziert); gegen Kontrollgruppe (klinische Studien)
¹⁹ Fakhr et al. 2023	Metaanalyse	Bockshornklee-Präparate (Form im Abstract nicht spezifiziert); nicht angegeben; nicht angegeben; gegen Kontrollgruppen de

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [25](#) [26](#) [31](#) [32](#) [41](#) [51](#) [61](#) [62](#) [64](#) [71](#) [76](#) [81](#) [85](#) [89](#) [95](#) [96](#) [97](#) [99](#) [106](#) [109](#) [118](#)

Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum), Hormone und Testosteron: Studien am Menschen

Bei Männern fanden Metaanalysen einen kleinen Anstieg des Gesamttestosterons ⁵²⁴; eine neuere Übersicht stuft die Belege als sehr unsicher ein und sah beim freien Testosteron keinen stabilen Effekt ⁸. Unter Krafttraining stieg das Testosteron in zwei placebokontrollierten Studien mit Extrakten ⁵⁷⁶⁸, bei älteren Männern mit Prostatabeschwerden blieb es unverändert ³⁸. Bei Frauen in und nach den Wechseljahren stieg das Estradiol gegenüber Placebo in zwei kontrollierten Studien ⁴¹⁶⁵, in einer dritten nicht ³⁶. Bei jüngeren Frauen mit geringem sexuellem Verlangen stiegen Estradiol und freies Testosteron ⁴³. Mischpräparate aus Bockshornklee mit Shatavari ³⁵, mit Lespedeza cuneata ⁸⁴, mit Mineralstoffen wie Testofen ⁵⁸ oder mit zugesetzten Nährstoffen ⁴⁰ zeigen nur, was die jeweilige Mischung bewirkt. Die Befunde stammen überwiegend von Samenextrakten, teils standardisiert, teils wässrig-alkoholisch; zu gemahlenen Samen, Aufguss oder gekeimten Samen liegen in diesem Gebiet keine kontrollierten Ergebnisse vor. Die Populationen und Endpunkte sind sehr unterschiedlich, und mehrere Studien waren klein oder von kurzer Dauer.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁵ Isenmann et al. 2023	Metaanalyse · 449 Teilnehmer	Bockshornklee-Extrakte; chronische Anwendung; gegen Kontrollgruppe
⁸ Yang et al. 2026	Metaanalyse	Orale Bockshornklee-Zubereitungen (Form nicht näher spezifiziert); gegen Placebo
²⁴ Mansoori et al. 2020	Metaanalyse	Bockshornklee-Extrakt (glykosidischer Extrakt); gegen Kontrollgruppe
³¹ Singh et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 208 Teilnehmer	Furocyst®, patentierter standardisierter Trigonella-foenum-graecum-Extrakt; 2 Kapseln à 500 mg pro Tag; nicht ang
³⁶ Steels et al. 2017	randomisiert kontrolliert · 115 Teilnehmer	Standardisierter entpelzter Trigonella foenum-graecum-Samenextrakt; 600 mg pro Tag; 12 Wochen; gegen Placebo,
³⁸ Rao et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 100 Teilnehmer	standardisierter Trigonella foenum-graecum (Bockshornklee)-Extrakt; 600 mg pro Tag oral; 12 Wochen; gegen Place
⁴¹ Shamshad et al. 2016	randomisiert kontrolliert · 88 Teilnehmer	standardisierter Bockshornklee-Extrakt (FenuSMART™); 1000 mg/Tag; 90 Tage; gegen Placebo, doppelblind random
⁴³ Rao et al. 2015	randomisiert kontrolliert · 80 Teilnehmer	standardisierter Trigonella foenum-graecum Samenextrakt (Libifem); 600 mg/Tag; zwei Menstruationszyklen (8 Woc

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [47](#) [57](#) [65](#) [68](#) [74](#) [95](#) [96](#) [97](#) [98](#) [104](#) [108](#)

Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum), Appetit und Sättigung: Studien am Menschen

In zwei placebokontrollierten Studien mit gesunden Männern senkte ein Samenextrakt den spontanen Fettverzehr, in einer davon nur in der höheren Dosis ⁶⁹⁷⁷. Isolierte Bockshornkleefaser zum Frühstück steigerte das Sättigungsgefühl, die Energieaufnahme am Mittagsbuffet unterschied sich aber nicht signifikant von der Kontrolle ⁷⁵. Auch die Gesamtenergieaufnahme unterschied sich unter Samenextrakt nicht signifikant ⁷⁷. In einer kleinen Crossover-Studie mit neun Frauen senkte Bockshornkleetee gegenüber Placebotree den Hunger und steigerte die Sättigung, ohne die Nahrungsaufnahme am Mittagsbuffet zu verändern ⁷⁹. Die Befunde stammen aus kleinen, kurzen Untersuchungen mit Samenextrakt, isolierter Faser und Tee, und die Beweiskraft ist mittel.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁶⁹ Chevassus et al. 2010	randomisiert kontrolliert · 39 Teilnehmer	hydro-alkoholischer Bockshornklee-Samenextrakt; feste Dosis (Menge nicht genannt); 6 Wochen; gegen Placebo, do
⁷⁴ Bhalerao et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 20 Teilnehmer	Samenpulver von T. foenum-graecum, T. balansae oder Kombination; 2–3 g/Tag; 14 Tage; gegen drei Gruppen: FS1, F
⁷⁵ Mathern et al. 2009	randomisiert kontrolliert · 18 Teilnehmer	isolierte Bockshornkleefaser im Testfrühstück; 0 g, 4 g oder 8 g; 3,5 h nach dem Frühstück; gegen 0 g (Kontrolle) vs.
⁷⁷ Chevassus et al. 2009	randomisiert kontrolliert · 12 Teilnehmer	Bockshornklee-Samenextrakt; 588 und 1176 mg; 3 Perioden à 14 Tage, 14 Tage Auswaschphase; gegen Placebo, dop
⁷⁹ Bae et al. 2015	randomisiert kontrolliert · 9 Teilnehmer	Bockshornklee-Tee (FGT) im Vergleich zu Fenchel-Tee und Placebo-Tee; gegen Placebo-Tee, 3-fach-Crossover, einf

Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum), Stillzeit und Milchbildung: Studien am Menschen

Bei Müttern von Frühgeborenen war die Milchmenge unter Bockshornklee-Kapseln am siebten Tag höher als unter Placebo, am fünfzehnten Tag nicht mehr signifikant; Prolaktin und Gewicht der Neugeborenen unterschieden sich nicht ⁴⁷. Ein Kräuter-Stilltee mit Bockshornklee steigerte die Milchmenge am dritten Tag nach der Geburt gegenüber Placebo ⁴⁸. In einer randomisierten Studie tranken Mütter Schwarztee mit oder ohne Bockshornkleeasamen ⁴⁵. Mit Bockshornklee stiegen bei den Säuglingen Gewicht, Kopfumfang, nasse Windeln und Stuhlgänge gegenüber dem Ausgangswert, in der Vergleichsgruppe nicht ⁴⁵. Allein gegeben verbesserte Bockshornklee in einer randomisierten Studie den Still-Erfolg nicht, erst zusammen mit Honig stieg er ⁴⁶. Die Beweiskraft ist gering; die Studien prüften unterschiedliche Zubereitungen wie Kapseln, Tee und Tropfen und teils Mischungen, sodass sich die Befunde nicht ohne Weiteres auf den Samen allein übertragen lassen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴⁵ Ghasemi et al. 2015	randomisiert kontrolliert · 78 Teilnehmer	Kräutertee mit 7,5 g Bockshornkleeasamenpulver plus 3 g Schwarzteepulver; 7,5 g Bockshornkleeasamenpulver, dreima
⁴⁷ Rouhi et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 68 Teilnehmer	Bockshornklee-Kapseln (500 mg) vs. Placebo; 500 mg dreimal täglich; ab Tag 5 nach Geburt bis Tag 14; gegen Place
¹⁰⁵ Damanik et al. 2006	Studie	Bockshornkleeasamen (Vergleichsgruppe); 28 Tage; gegen Coleus amboinicus und Molocco+B12-Tabletten
¹¹⁸ Nagulapalli et al. 2017	Übersicht	Bockshornklee (Samen, Extrakt)
¹¹⁹ Dietz et al. 2016	Übersicht	Trigonella foenum-graecum (Bockshornklee) als Galaktagogum
¹²² Zapantis et al. 2012	Übersicht	Bockshornklee als galaktagoges Kraut
¹²⁵ 2006	Übersicht	Bockshornkleeasamen, auch in Mehrstoffmischungen; 1 bis 6 g täglich; ab etwa 25 g täglich Cholesterin- und Blutzuck

Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum): weitere Messgrößen in Studien

In drei placebokontrollierten Studien linderten Extrakte aus Samen oder Samenschale Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen ³⁶⁴¹⁶⁵. Bei Erstgebärenden nach der Geburt besserte ein Samenextrakt die selbst berichtete Schlafqualität gegenüber Placebo ⁵⁰. Bei Regelschmerzen linderte Samenpulver die Schmerzstärke stärker als Placebo ⁸⁶; gegen das Schmerzmittel Mefenaminsäure wirkte es ähnlich ⁵⁶. Unter Samenextrakt stieg die Muskelkraft in mehreren kontrollierten Studien stärker als unter Placebo ⁶⁰⁶⁴⁶⁸⁸³; bei Training sank zudem der Körperfettanteil ⁵⁷⁶⁴⁸³. Eine Metaanalyse fand einen niedrigeren systolischen Blutdruck ¹⁹, eine placebokontrollierte Studie bei Typ-2-Diabetes nur einen niedrigeren diastolischen ⁴⁹. Zwei weitere Studien zeigten Senkungen nur gegenüber dem Ausgangswert ⁴²⁶³. Ein Stilltee aus Bockshornklee, Bitterfenchel, Anis, Koriander und weiteren Kräutern blieb gegenüber Placebo ohne Unterschied bei Lebensqualität und Still-Selbstwirksamkeit ⁵⁴. Eine Ballaststoffmischung aus Bockshornklee, Guarkernmehl und Weizenkleie senkte BMI und Taillenumfang nur gegenüber dem Ausgangswert ³⁷. Die Beweiskraft ist hoch, doch viele Studien sind klein und kurz, und die untersuchten Formen und standardisierten Anteile sind oft nicht genau angegeben.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Mohit et al. 2026	Metaanalyse · 1.171 Teilnehmer	Bockshornklee-Supplemente (Form im Abstract nicht spezifiziert); Untergruppe >1 g/Tag; gegen Kontrollgruppe

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
3 Kim et al. 2023	Metaanalyse · 706 Teilnehmer	Bockshornklee (Form nicht spezifiziert); gegen Kontrollgruppe
4 Askarpour et al. 2020	Metaanalyse · 560 Teilnehmer	Bockshornklee-Supplement (Form nicht angegeben); gegen Kontrolle/Placebo (nicht näher angegeben)
5 Isenmann et al. 2023	Metaanalyse · 449 Teilnehmer	Bockshornklee-Extrakte; chronische Anwendung; gegen Kontrollgruppe
6 Amini et al. 2023	Metaanalyse · 373 Teilnehmer	Bockshornklee-Samen-Supplementierung; Subgruppenanalyse: ≥ 15 g/Tag; Subgruppenanalyse: ≤ 12 Wochen; gegen Kontrollgruppe
9 Juhász et al. 2026	systematische Übersicht	Bockshornklee (12 Samenpulver, 7 Samenextrakt, 1 Blattextrakt) sowie Guar-, Johannisbrot- und Tarakernmehl; nicht berichtet;
10 Amiri et al. 2026	systematische Übersicht	Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum), Form nicht spezifiziert
13 de et al. 2024	systematische Übersicht	Mehl-basierte Lebensmittel, u. a. Bockshornklee-Pulver; 1,5 g bis 36 g/Tag; sechs Wochen bis 120 Tage; gegen Kontrollgruppe

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [16](#) [18](#) [19](#) [25](#) [28](#) [31](#) [32](#) [34](#) [36](#) [38](#) [41](#) [42](#) [43](#) [44](#) [47](#) [49](#) [50](#) [52](#) [53](#) [56](#) [57](#) [59](#) [60](#) [61](#) [62](#) [63](#) [64](#) [65](#) [66](#) [67](#) [68](#) [69](#) [70](#) [73](#) [81](#) [83](#) [86](#) [87](#) [90](#) [91](#) [92](#) [95](#) [96](#) [97](#) [98](#) [101](#) [102](#) [103](#) [110](#) [113](#) [115](#) [116](#) [118](#) [120](#) [125](#)

4. Wie wird Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum) dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien verwendeten überwiegend Samenextrakte, teils standardisiert auf furostanolische Saponine wie Furocyst, Fenfuro oder Fenuflakes, daneben gemahlene Samen, Aufgüsse und in einzelnen Arbeiten isolierte Galactomannan-Faser. Zu ganzen und gekeimten Samen liegen in den ausgewerteten Gebieten kaum kontrollierte Ergebnisse vor. Die Dosen und Behandlungsdauern zeigt die Tabelle.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Furocyst®, patentierter standardisierter Trigonella-foenum-graecum-Extrakt	2 Kapseln à 500 mg pro Tag	nicht angegeben	31
Furocyst, Bockshornklee-Samenextrakt reich an furostanolischen Saponinen	Furocyst zweimal täglich (BD)	12 Wochen (drei Monate)	32
Lactation Cookies mit Galactagoga (Bockshornklee, Haferflocken, Bierhefe, Leinsamen)	täglich 56,5 g Cookies	1 Monat	33
Fenfuro, Extrakt aus Bockshornklee-Samen, reich an Furostanolsaponinen	500 mg zweimal täglich	90 Tage	34
Fenavari, standardisierter Extrakt aus Trigonella foenum-graecum und Asparagus racemosus	300 mg oder 500 mg einmal täglich	84 Tage	35
Standardisierter entpelzter Trigonella foenum-graecum-Samenextrakt	600 mg pro Tag	12 Wochen	36
Fibernat, Ballaststoffmischung aus Bockshornklee, Guarkernmehl und Weizenkleie	10 g zweimal täglich	6 Monate	37
standardisierter Trigonella foenum-graecum (Bockshornklee)-Extrakt	600 mg pro Tag oral	12 Wochen	38
Wirkstoff mit Bockshornklee, Olivenblatt-Polyphenolen und Bergamotte-Extrakt	—	6 Monate	39
TrigozimR Bockshornklee-Extrakt mit essenziellen Nährstoffen	0, 600, 1200, 1800 mg/Tag, 3 Tabletten	12 Wochen	40
standardisierter Bockshornklee-Extrakt (FenuSMART™)	1000 mg/Tag	90 Tage	41
Bockshornklee-Samenextrakt	5 cc	4 Monate	42

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
standardisierter Trigonella foenum-graecum Samenextrakt (Libifem)	600 mg/Tag	zwei Menstruationszyklen (8 Wochen)	43
Wässriger Extrakt aus Bockshornkleesamen als Sirup	—	4 Wochen	44
Kräutertee mit 7,5 g Bockshornkleesamenpulver plus 3 g Schwarzteepulver	7,5 g Bockshornkleesamenpulver, dreimal täglich	vier Wochen	45

5. Ist Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum) sicher? Nebenwirkungen in Studien

Die kontrollierten Studien mit Bockshornklee allein berichten gute Verträglichkeit ohne schwerwiegende Nebenwirkungen ³³¹³⁴³⁸⁴¹⁴⁷⁵¹⁵⁶⁵⁷. Am häufigsten werden leichte Magen-Darm-Beschwerden genannt ³¹⁰²⁶. Vereinzelt werden mögliche Hypoglykämie, Hypokaliämie, allergische Reaktionen und Arzneimittelinteraktionen erwähnt ¹⁰; Einzelheiten zeigt die Tabelle.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
¹ Mohit et al. 2026	Sicherheit sollte weiter untersucht werden
³ Kim et al. 2023	Leichte gastrointestinale Nebenwirkungen; keine schweren Ereignisse, keine hepato- oder nephrotoxischen Effekte
⁸ Yang et al. 2026	Sicherheit deskriptiv zusammengefasst, keine Zahlen berichtet
⁹ Juhász et al. 2026	nicht berichtet
¹⁰ Amiri et al. 2026	Milde Magen-Darm-Beschwerden am häufigsten; Hypoglykämie, mögliche Hypokaliämie, allergische Reaktionen, Ahornsirup-Geruch, Medikamenteninteraktio
¹¹ Al-Makhmari et al. 2025	Sicherheitsprofile werden als zu berücksichtigend genannt, ohne Angaben
¹⁶ Hassanzadeh et al. 2024	Nebenwirkungen berichtet, aber nicht quantifiziert
¹⁹ Fakhr et al. 2023	nicht berichtet
²³ Willcox et al. 2021	keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet
²⁶ Gong et al. 2016	Keine Leber-/Nierentoxizität; hauptsächlich Magen-Darm-Beschwerden
²⁸ Posadzki et al. 2013	Nur geringfügige Nebenwirkungen berichtet
³¹ Singh et al. 2023	keine signifikanten unerwünschten Ereignisse beobachtet

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Viele Studien sind klein und von kurzer Dauer, was die Aussagekraft trotz hoher Beweiskraft in einzelnen Gebieten einschränkt.
- Die Samenform samt Menge und standardisiertem Anteil bleibt in mehreren Arbeiten offen, sodass sich Befunde nicht immer einer Zubereitung zuordnen lassen.
- Zu gemahlenen Samen, Aufguss und gekeimten Samen liegen in mehreren Gebieten keine kontrollierten Ergebnisse vor.
- Echte Mischpräparate wie Stilltees mit Fenchel und Anis oder eine Ballaststoffmischung mit Guarkernmehl und Weizenkleie lassen keine Aussage über den Samen allein zu ³⁷⁵⁴.
- Die untersuchten Populationen und Endpunkte sind sehr unterschiedlich, was den Vergleich zwischen den Studien erschwert.

7. Fazit: Was über Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) gesichert ist

Bockshornklee-Samenextrakte und gemahlene Samen zeigten in mehreren kontrollierten Studien und Metaanalysen günstige Wirkungen auf Blutzucker und Blutfette; beim Testosteron von Männern sind die Anstiege klein und noch unsicher. Placebokontrollierte Studien fanden außerdem anfangs mehr Muttermilch, weniger Wechseljahresbeschwerden und Regelschmerzen sowie unter Training weniger Körperfett und mehr Muskelkraft. Die Beweiskraft ist in mehreren Gebieten hoch, doch viele Studien sind klein und kurz, und die untersuchte Samenform samt Menge und standardisiertem Anteil bleibt oft unklar. Als Nächstes zu klären sind größere, längere Studien mit genau beschriebener Zubereitung; Befunde zu Mischpräparaten gelten nur für die jeweilige Mischung.

Häufige Fragen

Wie gut ist Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) am Menschen untersucht?

Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*): ausgewertet wurden 138 Studien am Menschen, darunter 64 randomisierte kontrollierte Studien und 30 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 3.978 Teilnehmer. Stand: 11. Oktober 2026.

Was bringt Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) bei Blutzucker und Zuckerstoffwechsel? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 15 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 21 kontrollierte Studien und 24 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.245 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: [23910](#)

Was bringt Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) bei Blutfette? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 9 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 11 kontrollierte Studien und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 803 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: [3479](#)

Was bringt Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) bei Hormone und Testosteron? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 10 kontrollierte Studien und 6 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 830 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: [582431](#)

Was bringt Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) bei Appetit und Sättigung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 kontrollierte Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 98 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: [69747577](#)

Was bringt Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) bei Stillzeit und Milchbildung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 kontrollierte Studien und 5 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 146 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: [4547105118](#)

Welche Formen von Bockshornklee wurden untersucht?

Am häufigsten wurden Samenextrakte geprüft, teils standardisiert auf furostanolische Saponine wie Furocyst, Fenfuro oder Fenuflakes. Daneben kamen gemahlene Samen, Aufgüsse und in einzelnen Arbeiten isolierte Galactomannan-Faser zum Einsatz. Zu ganzen und gekeimten Samen liegen in den ausgewerteten Gebieten kaum kontrollierte Ergebnisse vor.

Wie gut ist Bockshornklee verträglich?

Die kontrollierten Studien mit Bockshornklee allein berichten gute Verträglichkeit ohne schwerwiegende Nebenwirkungen [33134384147515657](#). Am häufigsten werden leichte Magen-Darm-Beschwerden genannt [31026](#). Vereinzelt werden mögliche Hypoglykämie, Hypokaliämie, allergische Reaktionen und Arzneimittelinteraktionen erwähnt [10](#).

Zeigen Studien am Menschen eine Wirkung auf den Blutzucker?

Ja, Metaanalysen kontrollierter Studien, überwiegend bei Typ-2-Diabetes oder Prädiabetes, fanden niedrigere Werte von Nüchternblutzucker, HbA1c und Blutzucker nach dem Essen als unter Kontrolle [3121415](#). Die Belastbarkeit ist hoch, doch viele Studien sind klein und kurz.

Was zeigen die Studien zu Blutfetten?

Zwei Metaanalysen fanden niedrigere Gesamtcholesterin-, LDL- und Triglyceridwerte sowie ein höheres HDL-Cholesterin als unter Kontrolle ⁴⁷. Eine Metaanalyse bei Diabetes bestätigte nur das Gesamtcholesterin ²⁶.

Gelten die Ergebnisse auch für Mischpräparate mit anderen Zutaten?

Nein, Befunde zu Mischpräparaten betreffen die Mischung, nicht den Samen allein. Das gilt etwa für einen Stilltee mit Fenchel, Anis und Koriander ⁵⁴, eine Ballaststoffmischung mit Guarkernmehl und Weizenkleie ³⁷ und ein Extrakt mit zugesetzten Nährstoffen ⁴⁰.

Quellen

- 1 The Effect of Fenugreek (<s;>Trigonella foenum-graecum<s;>) Supplementation on Liver Function Enzymes; a Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Clinical Trials Mohit M, Mahmoudizadeh M, Hashempour MH, Soltani M, Kazemi A · 2026
- 2 Effect of Fenugreek on Hyperglycemia: A Systematic Review and Meta-Analysis Shabil M, Bushi G, Bodige PK, Maradi PS, Patra BP, Padhi BK et al. · 2023
- 3 The Effect of Fenugreek in Type 2 Diabetes and Prediabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials Kim J, Noh W, Kim A, Choi Y, Kim YS · 2023
- 4 Effect of fenugreek supplementation on blood lipids and body weight: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials Askarpour M, Alami F, Campbell MS, Venkatakrishnan K, Hadi A, Ghaedi E · 2020
- 5 The Anabolic Effect of Fenugreek: A Systematic Review with Meta-analysis Isenmann E, Alisauskas P, Flenker U, Schalla J, Diel P · 2023
- 6 The Effects of Fenugreek Seed Consumption on Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials Amini MR, Payandeh N, Sheikhhosseini F, Pourreza S, Ghalandari H, Askarpour M et al. · 2023
- 7 Effect of fenugreek consumption on serum lipid profile: A systematic review and meta-analysis Heshmat-Ghahdarjani K, Mashayekhiasl N, Amerizadeh A, Teimouri Jervekani Z, Sadeghi M · 2020
- 8 Effects of oral fenugreek-derived preparations on testosterone-related outcomes in adult men: a systematic review and meta-analysis of randomized placebo-controlled trials Yang P, Niu Z, Guo J, Huang T, Chang D, Huang X · 2026
- 9 Fenugreek Is Superior to Guar Gum, Locust Bean Gum and Tara Gum for Metabolic Health: A Systematic Review Juhász AE, Kara TK, Csajbókné Csobod É, Juhász R · 2026
- 10 Exploring the Adverse Effects of Fenugreek in Humans: A Scoping Review Amiri Ardekani E, Parvizi MM, Zare R, Mosaffa Jahromi M, Ramm T, Pasalar M · 2026
- 11 Evidence-Based Human Clinical Trials on Antidiabetic Herbal Remedies Commonly Used in the Middle East Al-Makhmari S, Al-Aufi A, Al-Kindi S, Alriyami M, Sakr H, Boulassel MR et al. · 2025
- 12 The effects of fenugreek (<s;>Trigonella foenum-graecum<s;>) seed on glycemic parameters: An updated systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials Chehregosha F, Fakhr L, Tarighat-Esfanjani A, Maghsoumi-Norouzabad L · 2025
- 13 The effect of flour-based foods intake in the reduction of cardiometabolic risk: A systematic review de Souza LVM, Dos Santos KS, Barcellos TMA, Alvares TDS · 2024
- 14 Enhancing glycaemic control and promoting cardiovascular health: the therapeutic potential of Trigonella foenumgraecum in diabetic patients - a systematic review and meta-analysis Shakil S, Akhtar SE, Ali A, Antony M, Antony I, Mansour E et al. · 2024
- 15 The Effects of Fenugreek Seed on Glycemic Parameters: An Updated Systematic Review and Meta- analysis of Randomized Controlled Trials Chehregosha F, Fakhr L, Tarighat-Esfanjani A, Maghsoumi-Norouzabad L · 2024
- 16 The Effect of Fenugreek on the Severity of Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis Hassanzadeh R, Shabani F, Montazeri M, Mirghafourvand M · 2024
- 17 Antidiabetic potential of fenugreek (Trigonella foenum-graecum): A magic herb for diabetes mellitus Sarker DK, Ray P, Dutta AK, Rouf R, Uddin SJ · 2024
- 18 Therapeutic effect of fenugreek supplementation on type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of clinical trials Vajdi M, Noshadi N, Bonyadian A, Golpour-Hamedani S, Alipour B, Pourteymour Fard Tabrizi F et al. · 2024
- 19 Effects of fenugreek supplementation on the components of metabolic syndrome: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized clinical trials Fakhr L, Chehregosha F, Zarezadeh M, Chaboksafar M, Tarighat-Esfanjani A · 2023
- 20 A Scoping Review of the Clinical Evidence for the Health Benefits of Culinary Doses of Herbs and Spices for the Prevention and Treatment of Metabolic Syndrome Mackonochie M, Rodriguez-Mateos A, Mills S, Rolfe V · 2023
- 21 The effect of saffron and fenugreek on lowering blood glucose: A systematic review with meta-analysis Correia AGDS, Alencar MB, Dos Santos AN, da Paixão DCB, Sandes FLF, Andrade B et al. · 2023
- 22 Efficacy of Antioxidant Supplementation to Non-Surgical Periodontal Therapy on Metabolic Control in Type 2 Diabetes Patients: A Network Meta-Analysis Araújo EG, Oliveira DMSL, Martins CC, Stefani CM · 2022
- 23 Effectiveness of Medicinal Plants for Glycaemic Control in Type 2 Diabetes: An Overview of Meta-Analyses of Clinical Trials Willcox ML, Elugbaju C, Al-Anbaki M, Lown M, Graz B · 2021
- 24 Effect of fenugreek extract supplement on testosterone levels in male: A meta-analysis of clinical trials Mansoori A, Hosseini S, Hosseini S, Zilaee M, Hormoznejad R, Fathi M · 2020
- 25 The Effects of Fenugreek on Cardiometabolic Risk Factors in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis Khodamoradi K, Khosropanah MH, Ayati Z, Chang D, Nasli-Esfahani E, Ayati MH et al. · 2020
- 26 Effect of fenugreek on hyperglycaemia and hyperlipidemia in diabetes and prediabetes: A meta-analysis Gong J, Fang K, Dong H, Wang D, Hu M, Lu F · 2016
- 27 Effect of fenugreek (Trigonella foenum-graecum L.) intake on glycemia: a meta-analysis of clinical trials Neelakantan N, Narayanan M, de Souza RJ, van Dam RM · 2014
- 28 Adverse effects of herbal medicines: an overview of systematic reviews Posadzki P, Watson LK, Ernst E · 2013
- 29 Complementary and alternative medicine for the treatment of type 2 diabetes Nahas R, Moher M · 2009
- 30 Are Ayurvedic herbs for diabetes effective? Shekelle PG, Hardy M, Morton SC, Coulter I, Venuturupalli S, Favreau J et al. · 2005
- 31 Efficacy of a Proprietary Fenugreek Seed Extract (Trigonella foenum-graecum, Furocyst®) in Women with Polycystic Ovary Syndrome (PCOS): a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study Singh A, Gainer S, Banerjee P, Goel A, Kumar P, Mondal B et al. · 2023
- 32 Effect of Furocyst on Lipid Profile and Insulin Resistance Across Different Categories of Body Mass Index in Women With Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS) Shukla A, Singh R, Gupta A, Goel A, Tiwari K, Singh SK · 2024
- 33 Effectiveness of lactation cookies on human milk production rates: a randomized controlled trial Palacios AM, Cardel MI, Parker E, Dickinson S, Houin VR, Young B et al. · 2023
- 34 A multicenter clinical study to determine the efficacy of a novel fenugreek seed (Trigonella foenum-graecum) extract (Fenuro™) in patients with type 2 diabetes Verma N, Usman K, Patel N, Jain A, Dhakre S, Swaroop A et al. · 2016
- 35 Dose-Dependent Efficacy of a Combined Standardized Extract of Fenugreek and Shatavari on Menopausal Symptoms: A Randomized, Double-Blind, Parallel, Placebo-Controlled Study Kashinath RN, Bhat VV, Morde A, Joshua L, Thomas JV · 2026
- 36 Efficacy of a Proprietary Trigonella foenum-graecum L. De-Husked Seed Extract in Reducing Menopausal Symptoms in Otherwise Healthy Women: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study Steels E, Steele ML, Harold M, Coulson S · 2017
- 37 Is dietary fiber beneficial in chronic ischemic heart disease? Vajifdar BU, Goyal VS, Lokhandwala YY, Mhamunkar SR, Mahadik SP, Gawad AK et al. · 2000
- 38 The effect of Trigonella foenum-graecum extract on prostate-specific antigen, and prostate function in otherwise healthy men with benign prostate hyperplasia Rao A, Grant R · 2020
- 39 No effect of fenugreek, bergamot and olive leaf extract on glucose homeostasis in patients with prediabetes: a randomized double-blind placebo-controlled study Florentin M, Liberopoulos E, Elisaf MS, Tsimihodimos V · 2019
- 40 Effect of a plant extract of fenugreek (Trigonella foenum-graecum) on testosterone in blood plasma and saliva in a double blind randomized controlled intervention study Lee-Ødegård S, Gundersen TE, Devron CA · 2024
- 41 A Novel Extract of Fenugreek Husk (FenuSMART™) Alleviates Postmenopausal Symptoms and Helps to Establish the Hormonal Balance: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study Shamshad Begum S, Jayalakshmi HK, Vidyavathi HG, Gopakumar G, Abin I, Balu M et al. · 2016
- 42 The effects of fenugreek seed extract supplementation in patients with Alzheimer's disease: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial Foroummandi E, Javan R, Moayed L, Fahimi H, Kheirabadi F, Neamatshahi M et al. · 2023
- 43 Influence of a Specialized Trigonella foenum-graecum Seed Extract (Libifem), on Testosterone, Estradiol and Sexual Function in Healthy Menstruating Women, a Randomised Placebo Controlled Study Rao A, Steels E, Beccaria G, Inder WJ, Vitetta L · 2015
- 44 Investigating the effectiveness of the Trigonella foenum-graecum L. (fenugreek) seeds in mild asthma: a randomized controlled trial Emtazy M, Oveidzadeh L, Habibi M, Molaeipour L, Talei D, Jafari Z et al. · 2018
- 45 The Effect of Herbal Tea Containing Fenugreek Seed on the Signs of Breast Milk Sufficiency in Iranian Girl Infants Ghasemi V, Kheirkhah M, Vahedi M · 2015
- 46 A Comparative Study on the Effects of "Honey and Fenugreek" with "Fenugreek" on the Breastfeeding Success: A Randomized Trial Simbar M, Nazarpour S, Mojab F, Kholosi Badr F, Khorrami M, Jafari Torkamani Z et al. · 2022
- 47 Investigating the Effectiveness of Fenugreek on the Quantity of Breast Milk and the Level of Prolactin in Mothers of Preterm Newborns: A Randomized Controlled Clinical Trial Routhi M, Hossieni MB, Khodaie L, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Mirghafourvand M · 2025
- 48 The effect of galactagogue herbal tea on breast milk production and short-term catch-up of birth weight in the first week of life Turkylmaz C, Onal E, Hirfanoglu IM, Turan O, Koç E, Ergenekon E et al. · 2011
- 49 Effect of Fenugreek Use on Fasting Blood Glucose, Glycosylated Hemoglobin, Body Mass Index, Waist Circumference, Blood Pressure and Quality of Life in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Clinical Trials Hassani SS, Fallahi Arezodar F, Esmaeili SS, Gholami-Fesharaki M · 2019
- 50 The effect of fenugreek oral capsule on the sleep quality of primiparous women in the postpartum period: a triple-blind randomized controlled trial Mohammadi S, Karimi FZ, Salari R, Mazloom SR · 2026
- 51 The effect of the fenugreek hydrolyzed protein on lipid profile in patients with mild-to-moderate hypercholesterolemia: A confirmatory triple-blind randomized-controlled clinical trial Badiee Gavarti M, Askari A, Roohafza H, Askari M, Teimouri Jervekani Z, Kaveh S et al. · 2025
- 52 Comparison of the Effects of Fenugreek Vaginal Cream and Ultra Low- Dose Estrogen on Atrophic Vaginitis Safary M, Hakimi S, Mobaraki-Asl N, Amir P, Tvassoli H, Delazar A · 2020
- 53 Effect of Trigonella foenum (fenugreek) vaginal cream on vaginal atrophy in postmenopausal women Mazalzadeh F, Hekmat K, Namjouyan F, Saki A · 2020
- 54 The Safety of Mother's Milk® Tea: Results of a Randomized Double-Blind, Controlled Study in Fully Breastfeeding Mothers and Their Infants Wagner CL, Boan AD, Marzolf A, Finch CW, Morella K, Guille C et al. · 2019
- 55 A simple dietary addition of fenugreek seed leads to the reduction in blood glucose levels: A parallel group, randomized single-blind trial Ranade M, Mudgalkar N · 2017
- 56 Clinical efficacy of Trigonella foenum graecum (Fenugreek) and dry cupping therapy on intensity of pain in patients with primary dysmenorrhea Inanmdar W, Sultana A, Mubeen U, Rahman K · 2016

- 57 Beneficial effects of fenugreek glycoside supplementation in male subjects during resistance training: A randomized controlled pilot study
Wankhede S, Mohan V, Thakurdesai P · 2016
- 58 Physiological aspects of male libido enhanced by standardized Trigonella foenum-graecum extract and mineral formulation
Steels E, Rao A, Vitetta L · 2011
- 59 Evaluation of Fenugreek (Trigonella foenum-graecum L.), Effects Seeds Extract on Insulin Resistance in Women with Polycystic Ovarian Syndrome
Hassanzadeh Bashtian M, Emami SA, Mousavifar N, Esmaily HA, Mahmoudi M, Mohammad Poor AH · 2013
- 60 Efficacy of fenugreek seed extract on men's psychological and physical health: a randomized placebo-controlled double-blind clinical trial
Hausenblas HA, Conway KL, Coyle KRM, Barton E, Smith LD, Esposito M et al. · 2020
- 61 The effect of Fenugreek seed dry extract supplement on glycemic indices, lipid profile, and prooxidant-antioxidant balance in patients with type 2 diabetes: A double-blind randomized clinical trial
Chehregosha F, Maghsoumi-Norouzabad L, Mobasser M, Fakhr L, Tarighat-Esfanjani A · 2024
- 62 An Exploratory Study of the Safety and Efficacy of a Trigonella foenum-graecum Seed Extract in Early Glucose Dysregulation: A Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Trial
Pickering E, Steels E, Rao A, Steadman KJ · 2022
- 63 The effect of fenugreek seed supplementation on serum irisin levels, blood pressure, and liver and kidney function in patients with type 2 diabetes mellitus: A parallel randomized clinical trial
Hadi A, Arab A, Hajianfar H, Taleai B, Miraghaejani M, Babajafari S et al. · 2020
- 64 The effects of a commercially available botanical supplement on strength, body composition, power output, and hormonal profiles in resistance-trained males
Poole C, Bushey B, Foster C, Campbell B, Willoughby D, Kreider R et al. · 2010
- 65 Efficacy of a novel extract of fenugreek seeds in alleviating vasomotor symptoms and depression in perimenopausal women: A randomized, double-blinded, placebo-controlled study
Khanna A, John F, Das S, Thomas J, Rao J, Maliakel B et al. · 2020
- 66 Effects of Curcumin and Fenugreek Soluble Fiber on the Physical Working Capacity at the Fatigue Threshold, Peak Oxygen Consumption, and Time to Exhaustion
Herrick LP, Goh J, Menke W, Campbell MS, Fleenor BS, Abel MG et al. · 2020
- 67 Examination of Curcumin and Fenugreek Soluble Fiber Supplementation on Submaximal and Maximal Aerobic Performance Indices
Goh J, Menke W, Herrick LP, Campbell MS, Abel MG, Fleenor BS et al. · 2020
- 68 Evaluation of a Proprietary Fenugreek Extract, on Muscle Strength, Endurance, Total Serum Testosterone and Athletic Performance in Male Subjects during Resistance Training – A Randomized, Double Blind, Placebo Controlled, Comparative, Interventional, Prospective Study
Tamoli S, Mundhe N, Kolhe G, Khatau K, Dubey R, Mulye NN · 2025
- 69 A fenugreek seed extract selectively reduces spontaneous fat intake in overweight subjects
Chevassus H, Gaillard JB, Farret A, Costa F, Gabillaud I, Mas E et al. · 2010
- 70 Comparison of the efficacy of oral fenugreek seeds hydroalcoholic extract versus placebo in nonalcoholic fatty liver disease: a randomized, triple-blind controlled pilot clinical trial
Babaei A, Taghavi SA, Mohammadi A, Mahdizay MA, Iranpour P, Eftehadi F et al. · 2020
- 71 Effect of Trigonella foenum-graecum (fenugreek) seeds on glycaemic control and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus: a double blind placebo controlled study
Gupta A, Gupta R, Lal B · 2001
- 72 Effect of 'FenuflakesTM' on 24-hour glycemic variability in adults with type 2 diabetes: A randomized crossover continuous glucose monitoring study
Deshpande PO, Gokhale CA, Bhaskaran S, Gayathri R, Abirami K, Anjana RM et al. · 2025
- 73 Effectiveness of Fenugreek as an Adjuvant in the Management of Oral Potentially Malignant Disorders: A Randomized Controlled Trial
Balasundaram N, Narayanan MA, Antony LSA, Kumar SR, Anandan S · 2024
- 74 Effects of Trigonella foenum-graecum L. and Trigonella balansae Boiss. & Reut on Gastric Hormones in Healthy Adults: An Exploratory Study
Bhalerao S, Giramkar S · 2026
- 75 Effect of fenugreek fiber on satiety, blood glucose and insulin response and energy intake in obese subjects
Mathern JR, Raatz SK, Thomas W, Slavin JL · 2009
- 76 A randomized controlled clinical trial evaluating the effect of Trigonella foenum-graecum (fenugreek) versus glibenclamide in patients with diabetes
Najdi RA, Hagras MM, Kamel FO, Magadm RM · 2019
- 77 A fenugreek seed extract selectively reduces spontaneous fat consumption in healthy volunteers
Chevassus H, Molinier N, Costa F, Galtier F, Renard E, Petit P · 2009
- 78 Reduction of postprandial blood glucose in healthy subjects by buns and flatbreads incorporated with fenugreek seed powder
Robert SD, Ismail AA, Rosli WI · 2016
- 79 Fennel (Foeniculum vulgare) and Fenugreek (Trigonella foenum-graecum) Tea Drinking Suppresses Subjective Short-term Appetite in Overweight Women
Bae J, Kim J, Choue R, Lim H · 2015
- 80 Fenugreek bread: a treatment for diabetes mellitus
Losso JN, Holliday DL, Finley JW, Martin RJ, Rood JC, Yu Y et al. · 2009
- 81 Comparison of the Effect of Fenugreek and Metformin on Clinical and Metabolic Status of Cases with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized Trial
Mirgaloybayat S, Akbari Sene A, Jayevand F, Vazirian M, Mohazzab A, Kazerooni M · 2024
- 82 A randomized double blind placebo controlled trial to assess the safety and efficacy of a patented fenugreek (Trigonella foenum-graecum) seed extract in Type 2 diabetes
Gupta RS, Grover AS, Kumar P, Goel A, Banik SP, Chakraborty S et al. · 2024
- 83 Libifem® (Trigonella foenum-graecum) in conjunction with exercise on muscle strength, power, endurance, and body composition in females aged between 25 and 45 years
Rao A, Clayton P, Briskey D · 2023
- 84 Efficacy and Safety of a Mixed Extract of Trigonella foenum-graecum Seed and Lespedeza cuneata in the Treatment of Testosterone Deficiency Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial
Park HJ, Lee KS, Lee EK, Park NC · 2018
- 85 Role of Fenugreek in the prevention of type 2 diabetes mellitus in prediabetes
Gaddam A, Galla C, Thummiseti S, Marikanty RK, Palanisamy UD, Rao PV · 2015
- 86 Effects of fenugreek seed on the severity and systemic symptoms of dysmenorrhea
Younesi S, Amiraliakbari S, Esmaeili S, Alavimajid H, Nouraei S · 2014
- 87 Glycogen resynthesis and exercise performance with the addition of fenugreek extract (4-hydroxyisoleucine) to post-exercise carbohydrate feeding
Silvka D, Cuddy J, Hallies W, Harger S, Ruby B · 2008
- 88 A Placebo-Controlled, Double-Blind Clinical Investigation to Evaluate the Efficacy of a Patented Trigonella foenum-graecum Seed Extract "Fenuro®" in Type 2 Diabetics
Hota D, Padhy BM, Maiti R, Bisoi D, Sahoo JP, Patro BK et al. · 2024
- 89 Antidiabetic Effect of Fenugreek Seed Powder Solution (Trigonella foenum-graecum L.) on Hyperlipidemia in Diabetic Patients
Geberemeskel GA, Debebe YG, Nguse NA · 2019
- 90 Fenugreek dermal patch, a new natural topical antinociceptive medication for relieving the postherniotomy pain, a double-blind placebo controlled trial
Ansari M, Sadeghi P, Mahdavi H, Fattahi-Dolatabadi M, Mohamadi N, Asadi A et al. · 2019
- 91 Efficacy and safety of standardized extract of Trigonella foenum-graecum L seeds as an adjunct to L-Dopa in the management of patients with Parkinson's disease
Nathan J, Panjwani S, Mohan V, Joshi V, Thakurdesai PA · 2014
- 92 Assessment of the Attitudes, Beliefs, and Potential Effects of Nutritional Phytoestrogenic Plant Consumption on Women's Health in Saudi Arabia
Elagib H, Alshammari SS, Alsadoon WK, Zahra A · 2023
- 93 Prevalence and Factors Associated With Using Complementary Medicine Among Adults With Type 2 Diabetes in Primary Healthcare Centers of Al-Ahsa, Eastern Saudi Arabia
Al-Luwaym AH, Al-Quwaidhi AJ, Al-Ghadeeb RB · 2024
- 94 Perception of herbs use in treating diabetes among patients attending specialized polyclinics of National Guard Health Affairs, Jeddah
Alzahrani MA, Alsiahy KA, Khan MA, Bushnaq A, Alzahrani B, Salama M et al. · 2023
- 95 Beneficial Effects of a Novel Fenugreek Seed Extract (Trigonella foenum-graecum, Furocyst®) in Women with Polycystic Ovary Syndrome (PCOS): A Follow-up Compliance Clinical Investigation
Sankhwar P, Jaiswar SP, Yadav S, Awasthi V, Goel A, Kumar P et al. · 2023
- 96 Safety and Efficacy of Furosap®, a Patented Trigonella foenum-graecum Seed Extract, in Boosting Testosterone Level, Reproductive Health and Mood Alleviation in Male Volunteers
Sankhwar SN, Kumar P, Bagchi M, Rungta M, Bagchi D · 2023
- 97 Efficacy of FurosapTM, a novel Trigonella foenum-graecum seed extract, in Enhancing Testosterone Level and Improving Sperm Profile in Male Volunteers
Maheshwari A, Verma N, Swaroop A, Bagchi M, Preuss HG, Tiwari K et al. · 2017
- 98 Efficacy of a Novel Fenugreek Seed Extract (Trigonella foenum-graecum, Furocyst) in Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)
Swaroop A, Jaipuria AS, Gupta SK, Bagchi M, Kumar P, Preuss HG et al. · 2015
- 99 Effects of Novel Nutraceutical Combination on Lipid Pattern of Subjects with Sub-Optimal Blood Cholesterol Levels
Vitulano N, Guida P, Abrusci V, Ceci E, De Nicolò EV, Martinotti S et al. · 2025
- 100 Human oral pharmacokinetics of 4-hydroxy isoleucine and dosage simulation studies for predicting its pharmacodynamics in diabetes
Veipandian T, Gowtham L, Nath M, Tuli A, Sharma G, Halder N · 2025
- 101 Pulmonary Embolism Secondary to Testosterone-Enhancing Herbal Supplement Use
Nguyen SM, Ko Ko N, Sattar AS, Cucuk Ipek E, Ali S · 2017
- 102 Ribociclib-Induced hepatotoxicity exacerbated by fenugreek supplement use: A case report
Al Harrak Y, Lkhoyaali S, Lamsyah O, Tine MM, Bechar H, Benabdallah G et al. · 2025
- 103 The Healing Callus-Promoting Effect of Fenugreek in a Humerus Shaft Fracture: A Case Report
Aldhilan MM, Abdel-Wanis ME · 2023
- 104 Insulin-Sensitizer Effects of Fenugreek Seeds in Parallel with Changes in Plasma MCH Levels in Healthy Volunteers
Kiss R, Szabó K, Gesztelyi R, Somodi S, Kovács P, Szabó Z et al. · 2018
- 105 Lactagogue effects of Torbangun, a Batakese traditional cuisine
Damanik R, Wahlqvist ML, Wattanapenpaiboon N · 2006
- 106 Effect of fenugreek seeds on blood glucose and serum lipids in type I diabetes
Sharma RD, Raghuram TC, Rao NS · 1990
- 107 [Role of spices in the management of diabetes and gestational diabetes]
Schenk S, Pignolet-Marti A, Graz B, Cavin AL, Puder JJ · 2026
- 108 Withania somnifera and Trigonella foenum-graecum as ingredients of testosterone-boosting supplements: Possible clinical implications
Skrzypiec-Spring M, Pokrywka A, Kuliczowska-Plaksej J, Szeląg A, Bolanowski M · 2025
- 109 Persian Medicinal Plants as Antidiabetic Agents: Mechanisms and Evidence from Bench to Bedside
Fallah Huseini H, Haghighi M, Kianbakht S, Ziaee M · 2025
- 110 Immunomodulatory Role of Plants and Their Constituents on the Management of Metabolic Disorders: An Evidence-Based Review
Febriyanti RM, Levita J, Diantini A · 2024
- 111 The Role of Alternative Medicine in Managing Type 2 Diabetes: A Comprehensive Review
McBenedict B, Orfao AL, Goh KS, Yau RCC, Alphonse B, Machado Lima J et al. · 2024
- 112 Managing Diabetic Complications with Alternative Therapeutic Strategies
Srivastava SP, Upadhyay P, Das S, Tiwari N, Mishra S, Tripathi SM · 2024
- 113 Rare causes of pediatric anaphylaxis due to obscure allergens
Melethil S, Yousef E · 2024
- 114 Role of Fenugreek, Cinnamon, Curcuma longa, Berberine and Momordica charantia in Type 2 Diabetes Mellitus Treatment: A Review
Cortez-Navarrete M, Pérez-Rubio KG, Escobedo-Gutiérrez MJ · 2023
- 115 Pharmacological Attributes of Fenugreek with Special Reference to Alzheimer's Disease
Varshney H, Siddique YH · 2023
- 116 Dietary supplements and bleeding
Hatfield J, Saad S, Housewright C · 2022
- 117 Fenugreek (Trigonella foenum-graecum): Nutraceuical values, phytochemical, ethnomedicinal and pharmacological overview
Ruwall P, Pandey N, Jindal K, Singh RV · 2022
- 118 A small plant with big benefits: Fenugreek (Trigonella foenum-graecum Linn.) for disease prevention and health promotion
Nagulapalli Venkata KC, Swaroop A, Bagchi D, Bishayee A · 2017
- 119 Botanicals and Their Bioactive Phytochemicals for Women's Health
Dietz BM, Hajirahimkhan A, Dunlap TL, Bolton JL · 2016
- 120 Herbal Medicines Use During Pregnancy: A Review from the Middle East
John LJ, Shantakumari N · 2015

- 121** The use of complementary and alternative medicines (CAMs) in the treatment of diabetes mellitus: is continued use safe and effective?
Medagama AB, Bandara R · 2014
- 122** Use of herbals as galactagogues
Zapantis A, Steinberg JG, Schilit L · 2012
- 123** A review of the hypoglycemic effects of five commonly used herbal food supplements
Deng R · 2012
- 124** Traditional chinese medicines in treatment of patients with type 2 diabetes mellitus
Xie W, Zhao Y, Zhang Y · 2011
- 125** Fenugreek
· 2006
- 126** Non-Pharmaceutical Intervention Options For Type 2 Diabetes: Complementary & Integrative Health Approaches (Including Natural Products And Mind/Body Practices)
McKennon SA · 2000

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/bockshornklee/ · Stand 2026-10-15