

Bio-Erzeuger Herrens Mark:

Rotklee verringert Hitzewallungen und hemmt den Knochenabbau



Rotkleeextrakt hilft bei typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen. „Die neueste Forschung zeigt auch, dass er Osteoporose aufhalten kann“, sagt Bio-Hersteller Henrik Jensen. Mit seinem Bruder Michael baut er seit 2010 auf seinen Feldern in Dänemark Löwenzahn und inzwischen auch Rotklee, Pfefferminz, Salbei und Zitronenmelisse an. Etwa zwanzig Hektar Anbaufläche – und in den Scheunen neben dem Wohnhaus werden aus den Blüten und Blättern Extrakte gepresst und in zehn riesigen Behältern durch Fermentierung haltbar gemacht. Das Fermentieren macht eine Pasteurisierung unnötig, und damit behält der Extrakt einen wichtigen Inhalt: aktive Milchsäurebakterien.

Auf das Herstellungsverfahren des „Herrens Mark“-Rotkleeextraktes haben die Dänen ein Patent angemeldet. Denn eigentlich sind Phytoöstrogene aus dem Rotklee, die kräftig östrogenwirksam sind, für den Körper schwierig aufzunehmen, da sie an Zuckerteile gebunden sind. Aber die Milchsäurefermentierung wandelt sie in eine leicht verfügbare Form um. Damit können die Phytoöstrogene direkt in den Blutkreislauf aufgenommen werden.

Zwei Studien zeigten, dass Rotklee sowohl Beschwerden der Menopause

wesentlich lindern und Osteoporose (Knochenabbau) aufhalten kann. Den Anfang machte eine Patientenstudie von 2012 der Uniklinik Aarhus. Sie belegt, dass durch die Einnahme von Rotkleeextrakt Hitzewallungen und Schweißbildung deutlich verringert werden können. Die Studie hat 12 Wochen gedauert. Die Hitzewallungen sind um 28 % zurückgegangen, die Schweißbildung nahm um 32 % ab. Der Extrakt sollte morgens und abends eingenommen werden, da die in ihm enthaltenen Isoflavone innerhalb von zwölf Stunden vom Körper aufgenommen werden, so Michael Jensen. In den ersten zwei bis drei Wochen liege die empfohlene Tagesdosis bei zweimal 60 Millilitern. Ist eine Verbesserung eingetreten, könne die Dosis um die Hälfte reduziert werden.

Da bereits die erste Studie auch eine Wirkung auf Osteoporose aufscheinen ließ, gab dies den Anlaß für eine zweite, diesmal 12-monatige Studie. Diese beschäftigte sich nur mit der Wirkung



von Rotkleeextrakt auf den Knochenabbau, dem Frauen in den Wechseljahren besonders ausgesetzt sind. Professor Bendix Jeppesen von der Uni Aarhus nennt einen Verlust von 4-6 Prozent Knochenmasse im Jahr! Nach den Wechseljahren sind es 1-2 Prozent jährlich. Deswegen sei es so wichtig, schon ab dem Beginn der Wechseljahre den Knochenabbau aufzuhalten. Das Ergebnis der Studie: Die 12-monatige Einnahme von Rotklee-Extrakt verbessert die Knochendichte bei gesunden Frauen in den Wechseljahren. Die 85 Frauen, die für die Studie ausgewählt wurden, litten alle an der Vorstufe zur Osteoporose. Bei dieser Erkrankung verlieren die Knochen so viel Masse, dass sie auch aufgrund kleiner Belastungen brechen.

Die Wirkung des milchsäurefermentierten Rotklee-Extraktes ist gegeben, wie Knochenscans und Bio-Marker zeigen: Bei der Gruppe, die den Extrakt bekommen hatte, wurde die Entkalkung im Rücken und in der Hüfte signifikant aufgehalten, wohingegen die Placebogruppe im Studienjahr etwa 3 Prozent der Knochenmasse verloren hat. Die Isoflavone haben somit geholfen, die Knochendichte zu bewahren und den Verlust zu reduzieren, ist das Fazit der Forscher. Die Dosierung des Rotkleeextraktes bei Osteoporose ist anders als bei Wechseljahresbeschwerden zweimal 50 Milliliter pro Tag. Diese Dosis darf nicht reduziert werden.

Die flüssigen Extrakte des Herstellers Herrens Mark werden in 1- und 2-Liter-Behältern mit Abfüllhahn verkauft. Zunächst waren sie in Deutschland nur über Internetshops erhältlich, doch zunehmend gibt es sie auch in Drogerien und Reformhäusern. ■