Flohsamen

Die sanfte Hilfe zum Abnehmen und Entgiften

Flohsamen kommen nicht nur bei der Regulierung der Darmtätigkeit zum Einsatz – sie können noch viel mehr: Sie helfen beim Abnehmen, entgiften den Darm, senken den Cholesterinspiegel und sollen sogar vor Krebs schützen.

Etwa die Hälfte der über sechzigjährigen Frauen leidet unter trägem Stuhlgang, auch Obstipation genannt. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Sie greifen dann in ihrer Not oft zu Abführmitteln, den Laxanzien, die ihnen momentan zwar Erleichterung verschaffen, das Problem aber meist nur noch verschlimmern. Denn sie entziehen dem Organismus Mineralstoffe und Wasser und lassen die Dickdarmmuskulatur bei Dauereinnahme erschlaffen. Der Tonus, die Spannung in der Darmmuskulatur, lässt nach. Um dennoch wirkungsvoll zu sein, muss die Dosis der Laxanzien folglich ständig erhöht werden, was zum einen die Muskulatur noch mehr erschlaffen lässt und zum anderen auch zu einer gewissen Abführmittel-Abhängigkeit führen kann. Verweilt der Stuhl zudem zu lange im Dickdarm und wird regelmäßig zu wenig getrunken, können viele gesundheitliche Beeinträchtigungen folgen: Es kommt zu Kopfschmerzen, Migräne, Missstimmungen

bis hin zu Depression, Rückenschmerzen, Trommelbauch und Akne. Durch den ständigen Kontakt des Darminhalts und aller seiner Abfallstoffe mit der Darmwand können entzündliche Prozesse entstehen, die im Laufe der Zeit zu schweren Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa sowie zu Divertikulitis, entzündeten Ausstülpungen der Darmwand, werden können. Wenn diese Entzündungen chronisch bestehen bleiben, können sie der Boden für Zellentartungen sein, aus denen Dickdarmkrebs entstehen kann. Eine Möglichkeit, diesem Geschehen entgegenzuwirken, ist neben gesteigerter Flüssigkeitszufuhr die vermehrte Aufnahme von Ballaststoffen, um die Darmpassage zu erleichtern und somit Schwung in den steckengebliebenen Entsorgungskreislauf zu bringen. Der moderne Mensch nimmt statt der täglich empfohlenen 30 Gramm Ballast- oder Faserstoffe nur noch etwa die Hälfte zu sich. Unsere steinzeitlichen Vorfahren konsumierten dagegen noch etwa 60 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Welche Funktion haben Ballaststoffe, und wie können wir sie uns optimal zuführen? Der winzig kleine Samen und dessen Schale einer unscheinbaren Pflanze kann uns hierbei große Dienste leisten: der Flohsamen.

WOHER DER FLOHSAMEN SEINEN NAMEN HAT

In den Handel gelangen lediglich die Samen bzw. die Schalen des **Flohsamen-Wegerichs** *(Plantago psyllium)* oder des **Sandwegerichs** *(Plantago indica)*, vor allem aber werden die Samen und Schalen des **Indischen Psyllium** *(Plantago ovata)* angeboten. Der Indische Flohsamen wächst nicht nur in Indien, sondern auch auf Madeira, den Kanarischen Inseln, in Spanien, Portugal und Nordafrika sowie in Israel und Russland. Ursprünglich ist er in südlichen Ländern heimisch, insbeson-

Kleine Menge, große Wirkung: Flohsamen sind ein optimales Mittel, um Verstopfung entgegenzuwirken

dere im Mittelmeerraum. Die einjährigen bis zu 50 Zentimeter hohen Wegerichkräuter, mit dem Spitzwegerich verwandt, bilden verzweigte Stängel mit schmalen, gegenständig angeordneten Blättern und kleinen weißen Blüten, die auf bis zu drei Zentimeter langen Ähren sitzen. Der gelb-braune Flohsamen ist etwa zwei Millimeter groß und geruchs- sowie geschmacklos.
Die Oberhaut der Samenschale enthält bis zu 30 Prozent Schleimpolysaccaride, langkettige Zuckermoleküle, die bei Anwesenheit von Wasser sowohl als Gleitmittel als auch als Quellmittel dienen und eine unverdauliche, gelartige Masse bilden. Der Indische Flohsamen ist die Sorte mit den meisten Schleimstoffen. Zu seinen Inhaltsstoffen zählen außerdem Zellulose, Fett und wenig Iridoide (Aucubin).
Der reife Samen wird getrocknet und zerstoßen, das Abtrennen der Samenschalen erfolgt durch Gebläse. Medizinisch verwendet wird die ganze Schale, der geschrotete Samen oder die pulverisierte Form des Samens. Alle Formen werden gleichwertig in Reformhäusern, Naturkostläden, Apotheken, Drogerien und im Internet angeboten, wobei die Schalen als etwas bekömmlicher empfunden werden und die Samen teils schwerer verdaulich sein sollen. In der Liste der besten ballaststoffreichen Lebensmittel zur Darmpflege nimmt der Flohsamen eine Spitzenstellung ein, gefolgt von Kleie, Leinsamen, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten sowie einigen Obstsorten. Die scharfen Teile der Weizenkleie können jedoch die empfindliche Darmschleimhaut verletzen und sind daher nicht zu empfehlen. Leinsamen werden als Ganzes wieder ausgeschieden, wenn sie nicht eingeweicht und sehr gut gekaut werden. Geschrotet können sie durch ihre spitze Haut ebenfalls der Darmflora schaden. Flohsamen hingegen bilden ein wasserlösliches Gel, ähnlich wie auch Pektin, das gleitfähig ist.
Und warum heißen Flohsamen nun eigentlich Flohsamen? *Psyllium* ist der lateinische Name für „Floh". Die kleinen Samen dieses Strauchwegerichs springen, wenn die Pflanze reif ist, wie Flöhe aus der Fruchtkapsel.

EIN KRANKER DARM BELASTET DAS GANZE SYSTEM

„Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch", postulierte der große Darmspezialist und Arzt *Franz Xaver Mayr*, Begründer der berühmten F. X. Mayr-Kuren. Er behandelte alle Kranken, die zu ihm nach Karlsbad kamen, als hätten sie einen kranken Darm. Aber damit lag er anscheinend richtig, denn durch die Gesundung des Darms heilte er fast alle Beschwerden, so unterschiedlich sie auch sein mochten. Darüber hinaus befand der Arzt und Ernährungsfachmann *Otto Max Bruker* sogar: „Der Tod sitzt im Darm." Ist der Darm seiner Auffassung nach verschlackt und verkrustet, kann er seine Funktionen nicht mehr optimal erfüllen: Die Zellen sind unterernährt, das Immunsystem geschwächt, und liegengebliebene Rückstände in den Darmzotten können sowohl den Darm selbst als auch den gesamten Organismus belasten, weil schädliche Stoffe durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen.

DER MODERNE MENSCH NIMMT STATT DER TÄGLICH EMPFOHLENEN 30 GRAMM BALLAST- ODER FASERSTOFFE NUR NOCH ETWA DIE HÄLFTE ZU SICH.

WIRKUNGSWEISE DER FLOHSAMEN

Der Indische Flohsamen besitzt die Fähigkeit, etwa das Fünfzigfache an Wasser aus seiner Umgebung zu binden, wodurch er stark aufquillt. Wird er also mit viel Wasser getrunken, bewirkt er im Darm die Zunahme des Stuhlvolumens, wodurch ein erhöhter Druck auf die Darmwand entsteht, der wiederum die Darmtätigkeit anregt. Hierdurch wird der Reflex zur Darmentleerung ausgelöst. Zudem kann der Darminhalt durch die vermehrte Schleimbildung besser gleiten. Die stuhlregulierende Wirkung tritt jedoch frühestens nach

zwölf Stunden auf, meist erst nach zwei bis drei Tagen regelmäßiger Einnahme.
Die Flohsamen helfen aber nicht nur bei Verstopfung, sondern sie regulieren durch ihre Fähigkeit Wasser aufzunehmen auch leichte Formen von Durchfall. Seine Wirkung wird allgemein als verdauungsfördernd, lindernd, blutzuckersenkend und entzündungshemmend bezeichnet. Es liegen zahlreiche Studien für die Wirksamkeit bei unterschiedlichsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen vor, so zum Beispiel bei der erwähnten Stuhlverstopfung, schmerzhaften Stühlen bei Analfissuren oder Hämorrhoiden, nach operativen Eingriffen im Darmbereich, aber auch beim Reizdarm-Syndrom. Die Ballaststoffe des Flohsamens befreien den Darm auch von Fäulnisstoffen und Darmgasen, sie binden krank machende Darmbakterien und fördern eine gute Darmflora. Entzündliche Prozesse können sich schneller zurückbilden, da Flohsamen einen dämpfenden Einfluss auf entzündungsfördernde Botenstoffe hat.

AUFGRUND IHRER HOHEN QUELLFÄHIGKEIT WERDEN FLOHSAMEN AUCH ZUR GEWICHTSREGULIERUNG EINGESETZT.

NATURHEILKUNDLICHE VERWENDUNG DER FLOHSAMEN

In der Ayurveda-Medizin wird Flohsamen seit alters her verwendet und im 1. Jahrhundert n. Chr. findet sich seine Beschreibung in der *Materia Medica des Pedanios Dioskurides*. Die Pflanze findet dort bei Hauterkrankungen in Form von breiigen Umschlägen gegen Ödeme sowie gegen Geschwüre und Gicht Verwendung. Auch *Hildegard von Bingen* schwor vor fast tausend Jahren auf die Wirkung von Flohsamen bei Darmleiden wie Verstopfung, Durchfall und Reizdarm. Alle diese Indikationen wurden mittlerweile von wissenschaftlichen Studien bestätigt.

Durch den Quellvorgang können Flohsamen leichte Beklemmungsgefühle bewirken

Daneben hilft Flohsamen auch bei Entzündungen der Schleimhäute des Magen-Darm-Bereichs und des Urogenitaltrakts. Flohsamen nehmen Fette auf und entlasten so Leber und Galle. Sie werden ebenso während der Schwangerschaft und Stillzeit als Verdauungshilfe empfohlen.
Zusätzlich zur Einnahme von Flohsamen sollte auf ausreichende Bewegung und entsprechende Ernährungsumstellung mit vielen Ballaststoffen geachtet werden. Flohsamen saugen überschüssige Flüssigkeit im Darm auf und binden gleichzeitig krankheitsfördernde Erreger sowie deren Giftstoffe, vergleichbar mit der Wirkungsweise von Kohletabletten. Durch ihre sanfte Wirkung werden Flohsamen auch von empfindlichen Darmpatienten gut vertragen.
Bei regelmäßiger Einnahme von Flohsamen können sich auch erweiterte Venen im Analbereich, die oft verschwiegenen Hämorrhoiden, langsam zurückbilden, weil die Dauerreizung durch einen weichen Stuhl aufgehoben wird. Dasselbe gilt für jegliche Art von Verletzungen im Analbereich.
Auch als begleitende Maßnahme bei Gicht können Flohsamen eingenommen werden, da so der Harnsäurespiegel im Blut verringert werden kann.

Die Haupteinsatzgebiete von Flohsamen sind:

- **Schlanke Figur**

Aufgrund ihrer hohen Quellfähigkeit werden

Flohsamen auch zur Gewichtsregulierung eingesetzt. Ein mit Quellmaterial gefüllter Magen bewirkt ein Sättigungsgefühl und lässt keinen Hunger mehr aufkommen. In den USA ist die getreideartige Rispenpflanze eines der gefragtesten Mittel für die schlanke Linie und eine gesunde Darmfunktion. Der Flohsamen bietet das ideale Verhältnis von löslichen zu unlöslichen Ballaststoffen in der Relation 70 zu 30. Damit ist diese Pflanze ein Lichtblick für Übergewichtige und Menschen mit Darmproblemen: In den USA wird das Flohsamengranulat als Bindemittel für glutenfreie Backwaren wie Pizza und Muffins verwendet. Es findet sich auch in Müsli, Brot, Gebäck, Nudeln, Energieriegeln sowie anderen Snacks und macht sie sättigender, besser verdaulich und kalorienärmer.
Flohsamen sind also ideal zum Abnehmen. Eingerührt in Nahrungsmittel wie Suppen, Soßen oder Müsli, isst man merklich weniger, weil man schneller satt ist. Oder man trinkt vor dem Essen einen „Flohsamen-Shake".

• Stärkung des Abwehrsystems

Flohsamen stärken auch unser Immunsystem, das sich zum größten Teil im Darm befindet und von einer gesunden Darmflora abhängt. Die Samenschalen bewirken eine Zunahme der Bakterienflora, indem sie als Nahrung für natürliche Darmbakterien dienen. Diese produzieren notwendige Nährstoffe für die Darmschleimhaut, was wiederum der Abwehr krank machender Keime zugute kommt.

• Diabetes mellitus

Flohsamen haben die Fähigkeit, zusätzlich zu Fetten und Giften, auch Zucker im Darm zu binden, ähnlich wie ein Löschpapier Flüssigkeit. So stellten Forscher fest, dass die Pflanze erhöhte Blutzuckerwerte bei Diabetes I und II mild senken kann, weil die Aufnahme von Zucker aus dem Dünndarm gehemmt wird. So können in Absprache mit dem Hausarzt eventuell andere Diabetesmedikamente etwas reduziert werden. Die verzögerte Aufnahme von Kohlenhydraten durch Flohsamen kann den Insulinbedarf verändern.

• Darmkrebs

Auch einen gewissen Schutz vor Darmkrebs soll der Flohsamen leisten können. Bei regelmäßiger Anwendung lösen Flohsamen Ver-

Äußerliche Anwendung von Flohsamen

Man kann bei vielfältigen Haut-, Gelenk- und Muskelleiden einen Breiumschlag aus Flohsamen zubereiten. Er ist durch seine starke Wasserbindungsfähigkeit und seinen hohen Schleimgehalt in hohem Maße dafür geeignet.
So wird's gemacht: Man weicht Flohsamen in warmem oder kaltem Wasser ein, sodass ein streichfähiger Brei entsteht. Dieser wird dann auf die betroffene Stelle aufgetragen und mit einem Baumwolltuch abgedeckt. Dort verbleibt der Breiumschlag mindestens eine Stunde. Dann wird der Umschlag entfernt und die Haut mit klarem Wasser nachgewaschen.

• Umschläge bei Entzündungen der Haut

Zur Behandlung von Furunkeln und oberflächlichen Abszessen macht man einen möglichst warmen Breiumschlag aus Flohsamen. Die Wärme wirkt erweichend auf die entzündete Stelle.
Die Quellfähigkeit des Flohsamens saugt die entzündliche Gewebsflüssigkeit aus dem Gewebe und fördert so das Abheilen des Furunkels.

• Erste Hilfe bei Verstauchungen

Gegen Verrenkungen und andere stumpfe Verletzungen des Bewegungsapparates kann man einen kalten Flohsamenumschlag anwenden. Die kühle Breimasse leitet die Hitze aus dem verletzten Körperteil. Außerdem nimmt der Flohsamenbrei Gewebsflüssigkeit auf, sodass die Schwellung geringer wird.

Rezepte mit Flohsamen

• Fladenbrot

250 g Vollkornmehl mit 1 EL Flohsamenschalen mischen. Mulde eindrücken. ½ TL Kräutersalz und 2 EL Olivenöl hineingeben. Nach und nach 6–8 EL warmes Wasser einrühren, verkneten, bis der Teig weich und elastisch ist. Kugel formen, in feuchtes Tuch wickeln, ½ Stunde ruhen lassen. In 6 Portionen teilen, Kugeln formen, platt klopfen.
Pfanne 5 Minuten bei Mittelhitze erwärmen. Fladen ohne Fett backen, bis sich Blasen bilden. Wenden und backen, bis Unterseite braune Flecken hat. Frisch zubereitet servieren, zum Beispiel mit Kräuterquark oder Rührei.

• Reissalat mit weißen Bohnen

2 Tassen Naturreis sowie 1 Tasse weiße Bohnen getrennt kochen und abkühlen lassen. Buntes Gemüse nach Wahl klein schneiden. Alle Zutaten mit 1–2 EL Öl, Zitronensaft oder Essig, Kräutersalz, frischen Kräutern und Pfeffer abschmecken und gut durchmischen. Mit 1–2 TL Flohsamenpulver binden.

• Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

500 g Brokkoli waschen, zerkleinern und 10 Minuten dämpfen. Mit 4 großen gekochten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln mischen. In eine Auflaufform füllen. Gemüsesud mit 2 Eiern, 1 TL Flohsamen und ½ TL Kräutersalz mischen, über den Auflauf verteilen. Ca. 20 Minuten im Backofen bei 180 Grad überbacken, dazu geraspelte Karotten servieren.

krustungen aus dem Darm, außerdem ergibt sich durch den Schleimgehalt ein sanfter Schutzfilm, der sich über die angegriffene Darmschleimhaut zieht. Diese ist aggressiven Substanzen aus dem Darminhalt nun nicht mehr so stark ausgesetzt, was dem Darmkrebs vorbeugt. An der *Universität Madrid* wurde die Sterberate von Patienten mit Dickdarmkrebs in verschiedenen spanischen Regionen untersucht: Sie war bei Personen, die Flohsamen konsumierten, rückläufig.

• Cholesterin

Flohsamen senken nachweislich den Cholesterinwert und verbessern das Verhältnis zwischen „gutem" Cholesterin HDL und „schlechtem" Cholesterin LDL. Die wasserlöslichen Ballaststoffe der Samen und Schalen binden im Darm cholesterinreiche Gallensäuren. Diese werden dann ausgeschieden, ohne durch den die Leber und Galle versorgenden Pfortaderkreislauf wieder aufgenommen zu werden. Daher benutzt der Körper vermehrt das Blutcholesterin, um daraus die fehlende Gallensäure zu ersetzen, wodurch sich das Cholesterin im Blutserum vermindert. Durch ihre Fähigkeit, Fette und das in der Nahrung befindliche Cholesterin im Darm zu binden, gelangen beide Stoffe also ebenfalls nicht in den Blutkreislauf. Und drittens werden die wasserlöslichen Quellstoffe des Flohsamens von der Darmflora zu kurzkettigen Fettsäuren umgewandelt, die dann über den Blutkreislauf zur Leber gelangen und dort die Cholesterinsynthese senken.

WIE WIRD FLOHSAMEN EINGENOMMEN?

Die Tagesdosis von ganzen Flohsamen sollte nicht mehr als 30 Gramm betragen, d. h. bei dreimaliger Tagesdosis pro Portion 5 bis 10 Gramm (1 bis 2 Teelöffel). Die Tagesdosis bei Flohsamenschalen liegt bei 10 bis 20 Gramm. Sie werden mit etwa 100 ml Wasser getrunken, dann mindestens 200 ml Wasser nachtrinken. Bei Verwendung von Indischem Flohsamen eventuell entsprechend weniger dosieren. Milch eignet sich nicht zur Einnah-

Gereinigte Flohsamenschalen lösen keine Allergien aus, da die Eiweißstoffe entfernt wurden

me, da hierbei der Quellvorgang nicht stattfinden kann.
Wer Flohsamen nicht in Flüssigkeit zu sich nehmen will, ist zum Beispiel auf Reisen gut mit Flohsamenkapseln bedient und sollte sich nach der Dosierungsanweisung der Packungsbeilage richten. Auch hier gilt: Mindestens einen viertel Liter Flüssigkeit dazu trinken.
Zu beachten: Andere Medikamente jeglicher Art, Vitamine und Mineralien sollten nicht zeitgleich mit Flohsamen eingenommen werden, sondern etwa eine Stunde vorher, da die starke Schleimbildung zu einer Störung der Arzneimittelaufnahme im Darm führen kann. Flohsamen sollten nicht im Liegen und vor dem Schlafengehen verabreicht werden, da durch den schnell einsetzenden Quellvorgang Beklemmungsgefühle auftreten können. Für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist also unbedingt zu sorgen!
Als Nebenwirkungen wurden lediglich Appetitmangel, Völlegefühl und Blähungen beobachtet.
Gegenanzeigen: Darmverschluss, Verengung der Speiseröhre oder des Magen-Darm-Traktes, schwerer oder schwankender Diabetes. Die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten zur Regulierung der Darmfunktionen sollte vermieden werden, ebenso sind Flohsamen für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet. Bei

FLOHSAMEN STÄRKEN AUCH UNSER IMMUNSYSTEM, DAS SICH ZUM GRÖSSTEN TEIL IM DARM BEFINDET UND VON EINER GESUNDEN DARMFLORA ABHÄNGT.

Flohsamenpulver kann es vereinzelt zu allergischen Reaktionen kommen, die bei gereinigten Flohsamenschalen nicht auftreten, bei denen die Eiweißstoffe entfernt wurden. Flohsamen ist zwar kein Wundermittel, aber trotzdem ein „Vielkönner". Er fördert einen gesunden Darm, hilft beim Erreichen eines dauerhaften Idealgewichts und hilft bei der Volkskrankheit Diabetes. Diese unscheinbare Pflanze liefert einen wertvollen Beitrag für eine stabile Gesundheit, und schenkt uns auch im Alter Lebensqualität. *Barbara Simonsohn*

Bildquellen: R. König/Blickwinkel (S. 23), mauritius images (S. 24), Okapia/image-broker/Jochen Tack (S. 26), StockFood.com/Anderson, Julian (S. 28), StockFood.com/Food Image Source/John Kelly (S. 29)

natur&heilen
DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Verlags-Mitarbeiter/in

für Abo-Verwaltung, Anzeigenverwaltung und -verkauf sowie Betreuung unserer Website auf Teilzeitbasis gesucht.

Erfahrung in der Verlagsbranche, abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, Interesse an Naturheilkunde erwünscht. Schnelle Auffassungsgabe, sympathische Ausstrahlung am Telefon, Fähigkeit zu Teamarbeit wie auch zu selbstständigem Arbeiten werden vorausgesetzt.

Wir freuen uns auf Ihre ausführlichen Bewerbungsunterlagen mit Foto:

**Verlag Natur & Heilen,
z. Hd. Herrn Volkhardt,
Nikolaistraße 5, 80802 München,
hvolkhardt@naturundheilen.de,
www.naturundheilen.de**