

Welche Heilkraft steckt in Flohsamen?

Liebe Leserinnen und Leser,



Flohsamen und Flohsamenschalen wirken sowohl mild abführend bei Verstopfung als auch regulierend bei Durchfall. Ihre entzündungshemmenden und reizlindernden Eigenschaften helfen bei Reizdarm und anderen entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen. Bei längerer Anwendung wirken Flohsamen und Flohsamenschalen cholesterin- und blutzuckersenkend. Zudem kann man mit Flohsamen abnehmen.

Lesen Sie heute mehr über die Wirkung von Flohsamen, Anwendung und mögliche Nebenwirkungen.

Wissenswertes über Flohsamen

Die arzneilich verwendeten Plantago-Flohsamen sind die Samen von verschiedenen Wegerich-Arten, die zur Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae) gehören. Im Mittelmeergebiet und Mitteleuropa beheimatet sind das Flohkraut (auch Flohsamen-Wegerich, *Plantago afra*) und das Sand-Flohkraut (*Plantago arenaria*). Indischer Flohsamen (*Plantago ovata*) ist in Indien und im Iran heimisch, Asiatischer Flohsamen (*Plantago asiatica*) in Japan. Gewerbsmäßig angebaut werden diese Plantago-Arten vorwiegend in Indien, Pakistan, Iran und Südeuropa (Frankreich, Spanien).

Produkte mit der Bezeichnung „Flohsamen“ (*Psyllii semen*) enthalten die Samen von *P. afra* und *P. arenaria*. Der Indische Flohsamen (*Plantaginis ovatae semen*) sowie indische Flohsamenschalen (*P. ovatae testa*) stammen von *P. ovata*.

Alle Wegerich-Arten sind krautige Pflanzen mit ährenförmigen Blütenständen und flachen, eng am Boden liegenden Blättern, die zum lateinischen Namen führten (lateinisch "planta" = Fußsohle, Fußfläche). Den deutschen Namen "Wegerich" erhielt die Pflanze wegen seines reichen Vorkommens am Wegrand. Aus den Blüten entwickeln sich Kapseln, in denen die heilsamen dunklen oder hellen Samen enthalten sind. Diese ähneln in ihrer Form sehr einem Floh, weswegen sie den Namen Flohsamen tragen.

Welche Heilkraft steckt in Flohsamen?

In den Schalen der Flohsamen sind mit bis zu 15 Prozent unverdauliche Schleimstoffe enthalten, die einen hohen Gehalt an Polysacchariden (Mehrfachzucker) aufweisen. Diese Polysaccharide

binden große Mengen an Wasser, was zum Aufquellen der Flohsamen führt. Im Dickdarm, den die Samen wegen ihrer Unverdaulichkeit erreichen, nimmt das Volumen der Samen daher um das 10- bis 15-Fache zu. Der resultierende erhöhte Füllungsdruck im Darm regt die Aktivität der Darmmuskulatur (Peristaltik) an und löst Verstopfung (Obstipation) auf. Durch die Verdünnung des Stuhls und damit die kürzere Verweildauer des Stuhls im Darm wirken Flohsamen über einen längeren Zeitraum eingenommen zudem antikarzinogen: Das heißt, Flohsamen beugen der Entwicklung von Krebszellen im Darm vor.

Dank seiner Fähigkeit, große Mengen an Wasser aufzunehmen, kann man Flohsamen bei Durchfall ebenfalls einnehmen: Die Samen binden bei Durchfall die überschüssige Flüssigkeit im Darm, wodurch sich der Stuhl verdichtet. Bei bakteriell verursachten entzündlichen Darmerkrankungen, meist begleitet von Durchfall, binden die Schleimstoffe der Flohsamen zudem die Gifte der Bakterien. Das lindert die Entzündung und schützt die Darmschleimhaut vor weiteren Schädigungen. So ist auch eine Darmreinigung mit Flohsamen möglich.

Auch Cholesterin (vor allem das „böse“ LDL-Cholesterin) sowie Blutzucker werden von den Polysacchariden der Flohsamen gebunden. Das senkt den Cholesterinspiegel und in geringerem Maße die Blutzuckerwerte. Plantago-Samen werden daher unterstützend (adjuvant) zur medikamentösen Behandlung von erhöhten Blutfettwerten (Hyperlipidämie) und Diabetes mellitus eingesetzt.

Weitere medizinische Einsatzgebiete von Flohsamen:

- Reizdarm (Colon irritabile)
- Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl gewünscht ist (Hämorrhoiden, Analfissur, nach anal-rektalen Eingriffen, während der Schwangerschaft)
- Ausstülpungen (= Divertikel) der Darmwand (Divertikulose)
- zur Steigerung der Stuhlkonsistenz bei künstlichem Darmausgang
- zur unterstützenden Behandlung bei Morbus Crohn und Kurzdarmsyndrom (Verlust größerer Dünndarmabschnitte, meist durch operative Entfernung etwa bei Morbus Crohn)
- zur unterstützenden Behandlung bei HIV-assoziiertem Durchfall

Flohsamen werden von Dickdarmbakterien im Unterschied zu anderen Ballaststoffen (Weizenkleie, Haferkleie) kaum zu kalorienreichen, kurzkettigen Fettsäuren und Monosacchariden (Einfachzuckern) abgebaut. Flohsamen führen also nicht zu einer unerwünschten Gewichtszunahme oder Blähungen. Da die Einnahme das Sättigungsgefühl fördert, unterstützen Flohsamen und Flohsamenschalen das Abnehmen.

Wie werden Flohsamen angewendet?

Flohsamen (Tagesdosis: 10 bis 30 Gramm) und Flohsamenschalen (Tagesdosis: 4 bis 20 Gramm) werden zur Behandlung der genannten Beschwerden in drei Einzeldosen eingenommen. Bei Kindern im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren beträgt die empfohlene Flohsamen-Dosierung und Flohsamenschalen-Dosierung die Hälfte der Erwachsenenendosis. Kinder unter sechs Jahren sollten ausschließlich ärztlich behandelt werden, da noch keine Studien zur Wirksamkeit und Unbedenklichkeit für diese Gruppe vorliegen.

Zur Zubereitung: Die Einzeldosen über einige Stunden in etwa 150 Milliliter Wasser quellen lassen und anschließend unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit (sehr wichtig! Mindestens 200 Milliliter pro Einzeldosis!) einnehmen. Die Samen nicht zusammen mit Milch einnehmen, da diese nicht zur Quellung führt. Die erste Wirkung von Flohsamen setzt etwa nach 12 bis 24 Stunden ein und

erreicht nach zwei bis drei Tagen ihr Maximum.

Wenn eine chronische Verstopfung behandelt wird, dürfen die Flohsamen nicht vorgequellt werden, damit die Volumenzunahme erst im Darm erfolgt und ein optimaler Dehnungsreiz entstehen kann. Wichtig auch hier: Viel trinken!

Welche Nebenwirkungen können Flohsamen auslösen?

Selten verursachen Flohsamen Nebenwirkungen in Form von allergischen Reaktionen wie Schnupfen, Bindehautentzündung oder Hauterscheinungen. Das gilt aber nicht für gereinigte Flohsamenschalen: Sie lösen keine allergischen Reaktionen oder sonstigen Nebenwirkungen aus.

Hier finden Sie Flohsamenschalen im Online Shop von Nature Power. Wichtig zu wissen: Unsere Flohsamenschalen sind gereinigt.

Was Sie bei der Anwendung von Flohsamen beachten sollten

Bei Verdacht auf einen Darmverschluss (Ileus), begleitet von starken Unterleibsschmerzen mit Übelkeit und Erbrechen, dürfen Flohsamen und Flohsamenschalen nicht eingenommen werden. Auch bei Erkrankungen der Speiseröhre sowie krankhaften Verengungen (Stenosen) der Speiseröhre oder des Magen-Darm-Traktes muss auf die Einnahme verzichtet werden.

Nehmen Sie andere Medikamente erst nach einem Zeitraum von mindestens 30 Minuten ein, da Flohsamen/-schalen die Aufnahme der medikamentösen Wirkstoffe über die Darmwand verhindern können.

Zahnprothesenträger müssen die eingenommenen Samen sorgfältig hinunterspülen, damit diese nicht in den Prothesen quellen.

Nehmen Sie Flohsamen oder Flohsamenschalen nicht im Liegen oder vor dem Schlafengehen ein.

MBP14: Flohsamen Pulver - Preis: 19,80 €

Ballaststoffe fördern eine regelmäßige Verdauung und unterstützen die Funktion des Dickdarms. Ballaststoffe sind für Diabetiker geeignet, denn sie helfen, den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung zu kontrollieren. Nach dem Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel hält das Sättigungsgefühl länger vor und unterstützt so die Gewichtskontrolle.

Flohsamenschalen kommen von dem zerdrückten Samen des Wegerich, eine Pflanze die aus Indien und den europäischen und afrikanischen Mittelmeerregionen stammt. Flohsamenschalen sind reine Ballaststoffe, hauptsächlich aus Hemicellulose zusammengestellt. Flohsamenschalen können für eine erhöhte Zufuhr von Faserstoffen sorgen. Faserstoffe unterstützen die Verdauung. Weil Faserstoffe kaum Kalorien haben, können sie zur Nahrung hinzugefügt werden ohne die Zufuhr von Kalorien fühlbar zu erhöhen. Ballaststoffe können den Weg durch das Verdauungssystem einfacher und schneller machen.

Flohsamenpulver stammt von der Pflanze *Plantago ovata* und ist wegen seiner enormen Quellfähigkeit in der Lage, viele Stoffe an sich zu binden und wird in Indien seit

Jahrhunderten zur Darm-regulierung eingesetzt. Durch den hohen Faseranteil wird die Darmperistaltik angeregt.

mehr Informationen bestellen

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Anzeige

NP-DARM3: Darmprogramm mit Ballaststoffen - Preis: 89,00 €

Der Darm ist zu einem großen Teil für die Gesundheit des Menschen verantwortlich. 80% des Immunsystems liegen im Darm!



Naturvölker ernähren sich von einfacher Kost mit reichlich pflanzlichen Ballaststoffen, wenig tierischen Produkten und ohne raffinierte Kohlenhydrate. Unser Darmprogramm verwendet drei für die Darmgesundheit wichtige Bestandteile: Flohsamenschalen sind eine gute Quelle für wasserlösliche Ballaststoffe, die den normalen Stuhlgang fördern und kann als Appetitzügler zum Gewichtsverlust eingesetzt werden. Grüne Mineralerde ist eine Heilerde und bekannt für seine starken Absorptionseigenschaften. Eine intakte Darmflora und Darmfunktion sind wichtig für ein aktives Immunsystem und einen gesunden Stoffwechsel.

Kümmern Sie sich gut um das Multitalent "Darm" in Ihrer Körpermitte! Sie werden schnell merken, dass der ganze Körper davon profitiert.

Bestellen und mehr Informationen



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt

oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln