

Leinsamen und ihre Anwendungsmöglichkeiten

Leinsamen sind altbewährt und werden schon lange in der Ernährung und für unterschiedliche Beschwerden eingesetzt. Damit sich die Wirkungen auch entfalten können, müssen die Samen richtig angewendet werden.

Leinsamen haben einen hohen Gehalt an Schleimstoffen, Proteinen, Ballaststoffen und fettem Öl mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Auch unterschiedliche Bitterstoffe sind vorhanden.

Schleimstoffe der Samen haben die Fähigkeit Wasser zu binden und zu quellen und somit das Volumen zu erhöhen. Dieser Effekt kann für verschiedene Beschwerden genutzt werden: Verstopfung, Durchfall, Reizdarm, Divertikulitis und Sodbrennen. Der Leinsamenschleim wirkt zudem auf der Haut und Schleimhaut reizlindernd, kühlend und entzündungshemmend. Dies kann bei akuten Entzündungen der Haut mit Juckreiz oder zum Erweichen der Haut bei Furunkeln hilfreich sein. Auch zum Gurgeln bei gereiztem Hals ist Leinsamenaufguss sehr zu empfehlen. Nicht zu vergessen sind die altbewährten Leinsamenaufgaben bei Sinusitis. Die feuchte Wärme sowie die Schleimstoffe bringen die verhockten Sekrete in den Nebenhöhlen zum Fließen.



ein

Nicht zu vergessen ist das kaltgepresste Leinsamenöl, das reich an wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist - unter anderem Omega-3-Fettsäuren. 1 EL von diesem Öl sollten wir täglich zu uns nehmen, damit wir mit den notwendigen Fettsäuren gut versorgt sind.

Je nach Indikation muss der Samenschleim unterschiedlich angewendet werden, damit eine zufriedenstellende Wirkung erreicht werden kann:

Verstopfung	1-2 EL gequetschte oder frisch geschrotete Samen morgens und abends mit mindestens 2 dl Wasser/EL Samen gleichzeitig zu sich nehmen. Die Samen quellen auf diese Weise im Darm und regen durch die Volumenvergrößerung die Darmperistaltik an. Genügend Flüssigkeit ist dazu wichtig, sonst wird die Verstopfung noch schlimmer! Samen nicht mit Milch zusammen, da es zu keiner Quellung führt.
Durchfall	1-2 EL gequetschte oder geschrotete Samen zwischen den Mahlzeiten <i>ohne</i> Wasser einnehmen. Im Darm binden diese überschüssige Flüssigkeit und regulieren so den Stuhlgang.

Sodbrennen, Magenschleimhaut-entzündung, Darmentzündung	Samenschleim für die innere Anwendung: 2-3 EL gequetschte oder ganze Leinsamen knapp mit kaltem Wasser bedecken, ca. 60 Min. quellen lassen, ab und zu umrühren, schluckweise trinken. 3mal täglich eine Tasse. Der Schleim schützt die Schleimhäute und bindet Magensäure.
Heiserkeit, Reizhusten	Samenschleim zubereiten wie bei Sodbrennen. Schluckweise trinken oder damit gurgeln.
Hautentzündung	Samenschleim für die äussere Anwendung: Geschrotete oder gequetschte Leinsamen knapp mit Wasser bedecken, mind. 1 Std. quellen lassen. Den Schleim auf die entzündete Haut streichen.
Sinusitis	Pflanzenschleim zubereiten: 300 g Leinsamen mit knapp 6 dl Wasser zum Kochen bringen. Den heissen Brei fingerdick auf Haushaltpapier oder Baumwolltaschentücher streichen (oder in Teefilter füllen) und als Kompresse falten. Mehrere Kompressen vorbereiten und warmhalten. Sich hinlegen und Kompressen so warm wie möglich auf die gewünschte Stelle legen (Nase, Kieferhöhle oder Stirn. Bei Abkühlung eine frische, heisse Kompresse nehmen und gleich verfahren. Warmhalten kann man die Kompresse z.B. zwischen zwei Wärmeflaschen.

Hinweise:

- Wichtig ist immer eine genügend hohe Flüssigkeitszufuhr.
- Leinsamenschleim in max. 5 Stunden aufbrauchen, weil Pflanzenschleime Keime an sich binden können.
- Nehmen Sie Medikamente ein, sollten Sie den Pflanzenschleim eine Stunde zeitverschoben einnehmen.
- Im Handel erhalten Sie ganze, leicht angequetschte („aufgeschlossene“) und geschrotete Leinsamen. Geschrotete Leinsamen haben das höchste Quellvermögen.
- Geschrotete Leinsamen sind aufgrund des schnell ranzig werdenden Öles nur kurzzeitig haltbar.
- Kontraindikationen: Darmverschluss, Verengung des Darmes.
- Vorsicht: Bei insulinpflichtigem Diabetes mit Arztabsprache.