

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# Flohsamen

## Plantago ovata

Das große Quellvermögen regt den müden Darm an- und sättigt nebenbei!

Wenn es darum geht, eine akute Verstopfung zu bekämpfen, etwa auf Reisen oder durch andere als die gewohnte Kost, wenn es darum geht, wegen Erkrankung im Darm oder am After vorübergehend für einen weichen Stuhlgang zu sorgen, dann sind es immer noch die alten bewährten pflanzlichen Abführmittel die helfen.

Man kennt Faulbaumrinde, Sennesblätter oder die Senneschoten, die gerne und vor allen Dingen erfolgreich als Tee oder in Fertigpräparaten gebraucht werden.

Anders sieht es dann aus, wenn eine chronische Stuhlverstopfung vorliegt, denn für den Dauergebrauch sind diese Mittel nicht anzuraten, wegen der starken Nebenwirkungen.

Es kann zu Elektrolytverarmung unseres Körpers führen, mit allen negativen Folgen auch für Herz und Kreislauf.

Hier bewähren sich die sogenannten Quellmittel, die durch einen Dehnungsreiz im Darm zur Stuhlentleerung führen. **Leinsamen** und **Kleie** sind weitgehend bekannt und auch beliebt. Und neuerdings nutzt man als Quellmittel auch einige Wegericharten, die als **Flohsamen** bekanntgeworden sind. Das Quellen ist auch der Pluspunkt beim Abnehmen- macht satt.

Der Name Flohsamen geht sicherlich auf das Aussehen der Samen zurück, denn es sind dunkel rotbraune Samen von 2 bis 3 mm Länge, glänzende, ovale oder länglich- elliptische Gebilde, wenn es sich um Samen von Plantago ovata (Indischer Flohsamen) handelt. Dieser stammt aus Indien oder dem Iran, wo er auch kultiviert wird.

Die Samen enthalten nun sehr viel Schleim, der ausschließlich in der Epidermis der Samenschale vorkommt, wie das auch beim Leinsamen der Fall ist. Nur der Schleimgehalt der Flohsamen ist erheblich höher. Bei Leinsamen liegt er bei 4 –6%, bei Indischem Flohsamen bei 20- 30% Schleimstoffe.

Gegen die Einnahme des unverarbeiteten Samens oder auch der Flohsamenschalen bestehen keine Einwände. Wichtig ist jedoch, dass bei der Einnahme reichlich Flüssigkeit getrunken werden muss!

**Anwendung:** Man nimmt etwa 1 – 2 Teelöffel voll Flohsamen, lässt sie in wenig Wasser kurze Zeit vorquellen und nimmt diese Menge ein. Sofort danach müssen etwa 200 – 250ml Wasser nachgetrunken werden.

Durch den Dehnungsreiz wird die Darmmotorik angeregt und der Schleim verbessert außerdem die Gleitfähigkeit des Darminhaltes, so dass es zur Stuhlentleerung kommt.

**Wenn sie Flohsamen in Verbindung mit Gewichtsreduktion einsetzen möchten beraten wir sie gerne persönlich über Menge, Dosierung und Anwendungsgebiete.**

Nebenwirkungen sind keine bekannt. Das bei Darmverschluss weder Flohsamen noch daraus bereite Fertigarzneien eingenommen werden dürfen, ist selbstverständlich.

***Mit uns bleiben Sie gesund!***