

Lein *Linum usitatissimum* Lini semen (M)

 wildkrauterwerkstatt.de/lein-linum-usitatissimum-lini-semen-m/

Lein, mit altertümlichem Namen auch Flachs genannt, zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Im alten Ägypten wurden die zähen Fasern der Pflanze zur Herstellung von Geweben gebraucht, lange bevor die Samen der Pflanze als Heil- und Genussmittel bekannt waren. Jeder kennt Leinsamen, im Brot oder übers Müsli gestreut. Wer aber weiß wie einfach daraus eine Pflanze wird? Leinsamen über ein Stückchen freie Erde streuen, gut feucht halten, und in 2 Monaten blüht schon der Leinsamen mit einer wunderbaren blauen Blüte! 1 Monat später hat sich die ganze Pflanze goldbraun verfärbt, und aus den blauen Blüten sind kleine erbsengroße Kügelchen geworden, gefüllt mit kostbaren Leinsamen.



Lein

Inhaltsstoffe: 12 % Schleim und reichlich Ballaststoffe, 30-45 % fettes Öl, 25 % Eiweiß.

Wirkungen: Stuhlregulierend, peristaltikanregend, schleimhautschützend. Leinsamen gelangen ungehindert in den Dickdarm und binden dort das (zugeführte!) Wasser in die Polysaccharide der Samen. Es kommt zu einer 4-8-fachen Volumenzunahme und dadurch zu einem erhöhten Füllungsdruck, der einen Dehnungsreflex auf die Darmwand auslöst. Nachfolgend kommt es zur Auslösung der Darmperistaltik durch Kontraktion der Ringmuskulatur. (Bei Durchfall binden die Leinsamen-Polysaccharide überschüssiges Wasser und Bakterientoxine und führen dadurch zu einer Konsistenzsteigerung des Stuhles, Rückgang der Stuhlfrequenz und Verlangsamung der Darmpassage!) Leinsamen gelten als Quell- und Gleitmittel gleichzeitig. Sie werden ebenfalls eingesetzt zum Schutz der geschädigten Darmschleimhaut, weil vermutet wird, dass auch Karzinogene an Leinsamen gebunden werden.

Indikationen: Verstopfung. Auch bei Divertikulose, Colon irritabile. Bei abklingender, unkomplizierter Divertikulitis kann, wenn eine Nahrungskarenz nicht mehr erforderlich ist, der reizlindernde Leinsamen zur Stuhlregulierung eingesetzt werden. Auch bei Durchfall und als Darmschleimhautschutz. Darreichungsform: 1-2-mal tgl. 2-3 EL ganze bzw. „aufgebrochene“ Samen zwischen den Mahlzeiten mit je 1/4 l Flüssigkeit einnehmen. Der Leinsamen soll im Darm quellen, damit ein optimaler Dehnungsreiz entsteht. In der Tasse vorgequellter Leinsamen übt zu wenig Druck auf die Darmwand aus. (Bei Gastritis eingeweichte Samen „in der Tasse“ quellen lassen!) Ganze bzw. aufgebrochene Samen bevorzugen, weil geschrotete Samen innerhalb 1 Woche ranzig werden und die Darmwand zusätzlich reizen können! Sogenannter „aufgeschlossener“

Leinsamen ist nur leicht gequetscht, nur die Samen-schalen sind aufgebrochen, die ölführenden Zellen bleiben weitgehend intakt und sind somit haltbarer als geschrotete; aufgeschlossener Leinsamen quillt schneller.

Tagesdosis: 45 g Droge.

Nebenwirkungen: Bei korrekter Dosierung und Flüssigkeitszufuhr nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Darmtumore, Ileus .

Hinweis: Verminderte Resorption wie bei jedem Mucilaginosum möglich. Aus diesem Grund sollten andere Medikamente erst nach 30-60 Minuten eingenommen werden. Leinsamen nicht zusammen mit Milch einnehmen, weil Milch in die Schleimstoffe eingelagert wird und es dadurch zu keiner Quellung kommen kann. Bei insulinpflichtigen Diabetikern kann eine Reduzierung der Dosis notwendig werden. Präparate: Linusit - Gold Leinsamen (die goldfarbenen Leinsamen sind eine spezielle Züchtung mit höherer Quellzahl), Darm-aktiv Portionsbeutel. In der Apotheke cadmiumfreien Leinsamen verlangen!

Kommission E: Habituelle Obstipation, durch Abführmittel geschädigtes Kolon, Colon irritabile, Divertikulose.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt