

Flohsamen haben eine wohltuende Wirkung

Indischer Flohsamen ist eine Gattung der Wegeriche und wächst vor allem in den Ländern an der afrikanischen Mittelmeerküste, in Arabien, Indien und Pakistan. Ist die einjährige, krautige Heilpflanze reif, springen die kleinen eiförmigen, braunen Samen aus der Fruchtkapsel in die Höhe und erinnern eben aufgrund ihrer Farbe und Größe an hüpfende Flöhe. Sie haben daher ihre deutsche Bezeichnung „Flohsamen“.

Flohsamen sind wahre Alleskönner für unseren Darm, weil sie einen extrem hohen Ballaststoffgehalt von ca. 80 Prozent mit einer enormen, ca. fünf- zigfachen, Quellfähigkeit besitzen. 20 bis 30 Prozent sind Schleimstoffe. Flohsamen sind glutenfrei und besitzen praktisch keine Kalorien. Da sie über einen neutralen Geschmack verfügen, lassen sie sich hervorragend in alle Speisen und Getränke mischen. Sie sind sehr mild, gut verträglich und auch für Kinder gut geeignet.

Flohsamen werden als Samen und als Schalen bei uns angeboten, wobei sich die Schalen auch aufgrund ihrer Wirksamkeit und Quellfähigkeit besser anwenden lassen. Sehr wichtig ist, dass bei der Einnahme von Flohsamen ausreichend und genügend Flüssigkeit getrunken wird, idealerweise Wasser. Eine Einnahme im Stehen oder im Sitzen erhöht die Wirksamkeit, da die Quellwirkung erst im Magen einsetzt.

Aber: eine optimale Quellung funktioniert nicht in Milch.

Flohsamenschalen haben einen bedeutenden Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt des Menschen. Jeder fünfte Bundesbürger leidet unter dem Reizdarm-Syndrom. Durch ihre Inhaltsstoffe sorgen Flohsamenschalen für eine Linderung der typischen Beschwerden wie Schmerzen im Oberbauch, Blähungen, Völlegefühl und dem ständigen Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung.

Menschen, die unter Verstopfung leiden, nehmen oft regelmässig Abführmittel ein. Diese entziehen aber dem Körper Wasser und damit lebenswichtige Mineralien. Die Folge: es kommt zu Mangelerscheinungen und kann somit zu langfristigen Schäden führen. Weiterhin führen Abführmittel zu einer Darmgewöhnung, so dass sie nicht mehr abgesetzt werden können, beziehungsweise nicht mehr helfen.

Die Alternative heißt Flohsamenschalen, denn sie sind gesund und wirkungsvoll: durch den erhöhten Füllungsdruck der aufgequollenen Schalen wird der Darminhalt auf natürliche Weise sanft und zügig weiter transportiert. Die Schleimstoffe fördern die Gleitfähigkeit des Stuhls.

Dies ist ein weiterer Grund, dass Flohsamenschalen auch bei Hämorrhoiden und Aalfissuren eine effektive Hilfe sind. Ein weicher und geschmeidiger Stuhl reduziert die Schmerzen und Reizung der betroffenen Stellen.

Die Flohsamen sind ebenfalls wertvoll gegen Durchfall. Flohsamenschalen nehmen überschüssige Flüssigkeit auf und festigen den Stuhl.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Flohsamenschalen eine verzögerte Aufnahme von Zucker ins Blut bewirken, sogar dessen Menge verringern können und somit den Blutzucker senken können. Diabetiker sollten aber auf jeden Fall eine Einnahme mit ihrem Arzt absprechen, da sich der Insulinbedarf senken kann, so dass die Medikation angepasst werden muss.

Eine weitere bedeutende Wirkung ist die Senkung des Cholesterinspiegels. Cholesterin wird vom Körper selbst gebildet und für die Zellwände benötigt. Doch der Mensch nimmt auch Cholesterin durch Nahrungsmittel auf. Die unverdaulichen Ballaststoffe und Schleimstoffe der Flohsamenschalen binden das Cholesterin und scheiden es über den Verdauungstrakt wieder aus. Sie verhindern dadurch ein Gelangen in die Blutbahn.

In vielen Ernährungsratgebern werden Flohsamenschalen empfohlen, da ihre Kalorienmenge sehr gering und ihre Quellwirkung und das damit verbundene Volumen im Magen nach der Einnahme sehr hoch ist. Es tritt ein rasches, angenehmes Sättigungsgefühl ein. Der Körper verbrennt weiterhin Energie und greift auf seine Fettreserven zurück. Durch die Blutzucker senkende Wirkung bleiben Heißhungerattacken aus und durch die erzielte, bestmögliche Darmtätigkeit werden alle Vitamine und Mineralstoffe aus der Nahrung optimal aufgenommen, so dass eine Unterversorgung an diesen und ein Mangel an Flüssigkeitsaufnahme (durch die benötigte Flüssigkeitszufuhr) ausgeschlossen werden können.

Probieren Sie Flohsamen doch mal aus!

Reformhaus Maier OHG, Allee 9, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/81557, Reformhaus-Heilbronn.de