

## Lein, Flachs – Leinsamen (Linum usitatissimum)



Die lateinische Bezeichnung *Linum usitatissimum* bedeutet übersetzt "äußerst nützlicher Lein". Die einjährige Pflanze hat einen aufrechten glatten Stängel von 50 bis 70 cm Höhe, der mit wechselständigen, schmalen, lanzettlichen Blättern dicht besetzt ist. Die Blüten sind blau, bisweilen weiß, auch die Staubgefäße und der Griffel sind himmelblau. Die Frucht ist eine 6 bis 8 mm längliche, runde, kugelige Kapsel mit 8 bis 10 Samen. Dieser ist glatt, zusammengedrückt, länglich, glänzend und hellbraun. Das Gewächs, auch Flachs genannt, gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Schon um 5000 v. Chr. wurde Lein angebaut. Im 14. Jahrhundert vor Christi waren in Ägypten schon ausgedehnte Flachskulturen, aus den Pfahlbauten der Steinzeit wurden Früchte und Gewebe aus Flachs bei Grabungen gefunden, und in der Bibel

wird eine Flachsmißernte zu den sieben Plagen gezählt, die über die Ägypter verhängt wurde. Der Leinsamen war in Europa die älteste Pflanzenfettquelle und vermutlich auch die älteste Heilpflanze. Bei uns wird er fast überall, außer im Alpengebiet, angebaut. Er stellt an den Boden fast keine Ansprüche, nur gegen Nässe ist er empfindlich.

Bis ins 18. Jahrhundert galt Leinen als der wichtigste Textilrohstoff. Unsere Vorfahren trockneten die Stängel an der Sonne und bearbeiteten sie dann in besonderen Vorrichtungen. So gewannen sie Fasern, die sie auf Spinnrädern zu Garn spannen. Aus diesem Garn webten sie das Leinen. Unsere Großmütter und Großväter schliefen auf Bettlaken aus Leinen, die viel gesünder als unsere Synthetiklaken waren.

Die Baumwolle wurde größtenteils durch die synthetischen Fasern abgelöst. Leinsamen, ebenso wie das daraus gewonnene Leinöl, diente bereits im antiken Griechenland als Heilmittel gegen vielerlei Beschwerden.

**Blütezeit:** Juli bis August. **Samenreife:** August bis September

Information zu Leinöl auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=XGXfh1kUg14>



### Inhaltsstoffe

Leinsamen enthalten Quellstoffe, die gut für die Verdauung sind. Die wirksamen Inhaltsstoffe befinden sich in den Leinsamen, genauer gesagt in der Samenschale. Dort kommen reichlich Schleimstoffe vor, die sich unter anderem aus den Zuckern Xylose, Galactose und Galacturonsäure zusammensetzen. Daneben stecken in den Samen zu etwa 25 Prozent Ballaststoffe, zirka 25 Prozent Eiweiß und 30 bis 45 Prozent fettes Öl. Es besteht vor allem aus Öl-, Linol- und Linolensäure. Letztere gehört zu den Omega-3-Fettsäuren.

Der Leinsamenschleim entsteht durch Übergießen des Leinsamens mit der 50fachen Menge lauwarmen Wassers. Durch halbstündiges Stehenlassen wird der Schleim aus der Zellschicht des Samens ausgesogen.

### Anwendung

Lein stellt ein wertvolles Nahrungsmittel dar und war gekürte Heilpflanze des Jahres 2005.

Leinsamen enthalten viele Ballaststoffe sowie einen hohen Anteil an Kalium. Man verbackt sie in Brot und streut sie über Müsli. Sie regen die Verdauung an. Die Schleimsubstanzen im Leinsamen zählen zusammen mit der Samenschale zu den Ballaststoffen. Der Lein wird bei Hauterkrankungen, Verstopfung, Drüsenschwellungen, Entzündungen der Atemwege und des Magen-Darm-Bereichs verwendet. Er wirkt abführend, entzündungshemmend, krampflösend sowie schmerzstillend.

### Leinsamenschleim gegen Magen-Darm-Beschwerden

Weichen Sie am Abend zwei Esslöffel geschroteten Leinsamen in einem Viertelliter kaltem Wasser ein. Kochen Sie den Brei am Morgen kurz auf und pressen Sie den Schleim durch ein Mulltuch ab. Füllen Sie den Leinsamenschleim in eine Thermosflasche und trinken Sie bei Magenschleimhautentzündung oder Reizdarm über den Tag verteilt davon. Der Tee wird warm getrunken.

### Leinsamen zur Darmreinigung

Die Schleimstoffe, die sich in den Samenschalen befinden, wirken im Darm als Quellmittel. Gelangen sie in den Darmtrakt, binden sie dort Wasser und quellen auf. Dadurch vergrößert sich das Volumen des Darminhalts, was wiederum die Verdauung anregt. Das fette Öl übt eine Art Schmierereffekt aus und beschleunigt den Weitertransport des Darminhalts. Aufgrund dieser Effekte eignet sich Leinsamen als pflanzliches Mittel gegen Verstopfung – ebenso wie Flohsamenschalen.

Ganze Leinsamen wirken weniger intensiv als geschrotete, denn sie passieren oft in unveränderter Form den Magen-Darm-Trakt. Werden die Samenschalen dagegen durch Zerkleinern aufgebrochen, gelangen die Schleimstoffe, ebenso wie das Leinöl, nach "außen" und entfalten ihre positiven Effekte. Wichtig: viel trinken.

**Wichtige Hinweise:** Leinsamen hilft nicht sofort, sondern erst nach zwei bis drei Tagen. Außerdem kann er die Verdauung nur auf Trab bringen, wenn man genügend trinkt. Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit sollten es pro Tag sein (sofern aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht) – etwa als ungesüßter Tee, Wasser und Saftschorle. Trinken Sie zu wenig, können die Schleimstoffe sozusagen im Darminneren verkleben. Im schlimmsten Fall kann sich ein Darmverschluss entwickeln.

Geschrotete Samen wirken stärker, halten sich jedoch nur für kurze Zeit im Kühlschrank. Denn beim Zerkleinern werden Fettsäuren freigesetzt, die sich rasch zersetzen.

Leinsamen kann die Aufnahme von Arzneimitteln über den Darm behindern. Nehmen Sie Leinsamen nicht gleichzeitig mit anderen Medikamenten ein, sondern möglichst erst nach einem zeitlichen Abstand von mindestens zwei bis drei Stunden. Haben Sie einmal einen Darmverschluss erlitten, ist bei Ihnen die Speiseröhre, der Magen oder Darm verengt oder machen Sie akut eine Entzündung im Magen-Darm-Bereich durch, dann sollten Sie Leinsamen nicht anwenden.

Möglicherweise kann Leinsamen helfen, verschiedenen Krebsarten vorzubeugen – zum Beispiel Prostata-, Dickdarm- und Brustkrebs. Darauf weisen zumindest erste Studien hin.

## Leinölkur

Sehr beliebt ist die sogenannte Leinölkur bei Gallensteinkoliken, wobei man 50 bis 60 g Leinöl auf einmal einnimmt. Dabei lege man sich auf eine halbe Stunde auf die linke Seite. Die Gallensteine gehen schmerzlos in den Darmkanal und von dort ab.

## Umschlagkraut, Lein

Der Leinkuchen ist ein billiger und beliebter Heilstoff für breiige Umschläge oder Kataplasmen, da der Flachs zu den erweichenden Umschlagkräutern zählt. Gepulverter Leinsamen, jedoch nur frisch oder entölt zu verwenden, wird zu den erweichenden und schmerzlindernden Umschlägen bzw. als heiße Packung bei Gallenblasenkolik und anderen Erkrankungen der Leber und Galle verwendet.

**Anwendung in der Homöopathie:** Aus der frisch blühenden Pflanze stellt die Homöopathie eine Essenz her. Diese findet Verwendung bei Asthma, bei Heufieber, wenn alle anderen chemischen Mittel versagen; bei Blasenkatarrh, Bettnässen bei Kindern oder alten Leuten und bei chronischem Durchfall.

Sowohl der Leinsamen als auch das Leinöl und der sogenannte „Leinkuchen“ dürfen nicht in Blechdosen aufbewahrt werden. Zur Aufbewahrung eignen sich nur dunkle, luftdicht schließende Glasgefäße. Der Leinsamen enthält an.

**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 3. März 2018** 15.00 - 18.00 Uhr  
**Studienkreis Yoga der Synthese:** Die weibliche Hierarchie  
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 22. März 2018** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch: Fermentierung**  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

### Literaturhinweis:

Kölbl's Kräuterfibel

Gesundheit durch Heilkräuter, Rudolf Trauner Verlag

Hausapotheke, Pater Simon, Kosmos

<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/leinsamen>

<https://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/lein/>