



## Chia Samen (*Salvia hispanica*)



Mexikanische Chia (*Salvia hispanica*)

Chiasamen sind kleine braune Samen, die aus der Chia-Pflanze (*Salvia hispanica*) gewonnen werden. Sie ist hauptsächlich in Mittel- und Südamerika heimisch. Das Wort Chia stammt aus der aztekischen Sprache und bedeutet so viel wie **Kraft**. *Salvia hispanica* ist eine einjährige krautige Pflanze. Diese Pflanzenart erreicht Wuchshöhen von bis zu 1,75 Meter. Die gegenständigen Laubblätter sind 4 bis 8 cm lang und 3 bis 5 cm breit. Die Blüten sind blau oder weiß und stehen in zahlreichen Scheinquirlen.

Die Samen verfügen über einen sehr hohen Anteil an Nährstoffen, die der menschliche Körper täglich benötigt. In den alten Mittel- und Südamerikanischen Kulturen (der Maya und Azteken) wurden Chia Samen „laufenden Botschaftern“ mitgegeben, die in kurzer Zeit große Strecken zurücklegen mussten und keine Zeit zum Jagen oder zum Sammeln



von Früchten hatten. Grund dafür ist, dass bereits zwei Teelöffel Chiasamen (roh oder getrocknet) den täglichen Bedarf an Nährstoffen füllen. Die hohe Nährstoffdichte der Powersamen führt außerdem dazu, dass die Samen etliche heilende Wirkungen haben.

Im Gegensatz zu Leinsamen sind Chiasamen deutlich länger haltbar und eignen sich deshalb als Nahrungsmittel für den Vorrat. Chia-Samen lassen sich problemlos vier bis fünf Jahre lang aufbewahren ohne ihren Nährstoffgehalt, ihren Geschmack oder ihren Geruch einzubüßen.

Nähere Informationen zu Chi Samen auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=5HP4KxcRu-c>

### Heil- und Wirkstoffe:

Chia Samen sind überdurchschnittlich reich an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie haben weiterhin das höchste Omega-3-Vorkommen überhaupt (über 18 Gramm pro 100 Gramm) und liefern ein gutes Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6-Fettsäuren. Doch damit nicht genug: Chia Samen enthalten 10 Mal mehr Omega-3 als Lachs, 9 Mal mehr Antioxidantien als Orangen, 4 Mal mehr Eisen als Spinat, 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch, 15 Mal mehr Magnesium als Brokkoli und 4 Mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat. Diese Mineralstoffe dienen unter anderem dem Skelettaufbau, stärken das Immunsystem und kurbeln den Stoffwechsel an. Weiterhin sind in den Chiasamen Vitamin A und B, Kalium, Bor, Zink, Folsäure sowie lebenswichtige Aminosäuren enthalten. Laut einer Studie des Nutritional Science Research Institute (Massachusetts, USA) haben Chia Samen einen natürlichen blutverdünnenden Effekt, der das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts deutlich senkt. Weiterhin kommt die Studie zum Ergebnis, dass Chiasamen den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen und diesen regulieren können.

### Anwendung

Schon die alten Kulturen der Maya und Azteken erkannten die Heilkräfte der Chia-Samen. Ihre Stärke besteht darin, Säuren und Giftstoffe zu binden und auszuleiten. Bestehenden und potentiellen Krankheiten können sie somit entgegenwirken bzw. vorbeugen. Zugleich fördert ihre große Nährstoffdichte den gesunden Gewebeaufbau, was nicht zuletzt für die Entwicklung von neuem Leben während der Schwangerschaft von großem Wert ist.

Weicht man Chia-Samen vor dem Verzehr ein, können sie größere Mengen Flüssigkeit speichern und somit den Wasserhaushalt im Körper insbesondere bei Anstrengungen aufrecht erhalten, ohne dabei schwer im Magen zu liegen. Durch das Aufquellen vergrößern die Samen ihr Volumen binnen zehn Minuten um das ca. Zwölfwache und fegen wie ein Verdauungsbesen durch den Magen-Darm-Trakt. Ihre löslichen Ballaststoffe unterstützen die Ausleitung von Ablagerungen und regulieren den Stuhlgang.

### Chia Samen steigern die Energie

Chia Samen enthalten hydrophile Eigenschaften. Hydrophil bedeutet, dass sich eine Substanz gut im Wasser löst. Da der menschliche Körper bis zu 70% aus Wasser besteht, lassen sich die Chia Samen im gesamten Körper optimal lösen und verteilen. Die menschlichen Organe können so vom hohen Nährstoffgehalt der Samen profitieren und auf eine natürliche Weise die Leistung steigern. Chia Samen versorgen den Körper auch mit wichtigen Elektrolyten, welche die Energie steigern und für eine erhöhte Leistungsbereitschaft sorgen.



Vor allem Sportler und Langstreckenläufer können von diesen positiven Eigenschaften profitieren. Chia Samen verbessern während langer Strecken die Kondition und sorgen für mehr Ausdauer. Die komplexen Kohlenhydrate der Samen werden vom Verdauungstrakt langsam aufgespalten und können als lang anhaltenden Energieschub genutzt werden. Positiv wirken sich Chia Samen auch im Alltag aus. Durch den hohen Gehalt der Omega-3-Fettsäuren werden die mentalen Fähigkeiten und die Stimmung gesteigert. Die körperliche Energie bleibt lang erhalten, sodass die alltäglichen Aufgaben leicht gelöst und der Tag ohne Müdigkeit und Stress gelebt werden kann.

### **Chia Samen verbessern das Gedächtnis und die Konzentration**

Essenzielle Fettsäuren sind dafür bekannt, die Zellmembrane auf eine positive Art zu verändern. Die Zellmembrane wird flexibler und effizienter, um die Signale der Nerven zu übertragen. Dieses führt zu einer verbesserten Gehirnfunktion, einer gesteigerten Konzentration und einem besseren Gedächtnis.

Chia Samen liefern diese Art von Fettsäuren. Die enthaltenen Omega 3 Fettsäuren steigern bei regelmäßigem Verzehr die Konzentration, helfen fokussiert zu bleiben und Nervensignale besser zu übertragen. Omega 3 Fettsäuren sollen auch der Entstehung von Alzheimer vorbeugen und frühe Phasen der Demenz-Voranschreitung verlangsamen.

### **Chia Samen gegen Verdauungsstörungen**

Die hydrophilen Eigenschaft der Chia Samen wirkt sich positiv auf die Verdauung aus. Chia Samen können bis zum 12-fachen ihres Gewichtes an Flüssigkeit absorbieren. Bei der Ankunft in den Magen absorbieren die Samen überschüssige Magensäure und lindern die Symptome von Sodbrennen oder Verdauungsstörungen.

Auch die löslichen und unlöslichen Ballaststoffe in Chia Samen helfen gegen Verdauungsstörungen. Sie beschleunigen die Ausscheidung von Schlacken- und Giftstoffen aus dem Körper und verhindern die Entstehung verschiedener Darmerkrankungen. Vor allem bei Durchfall, Verstopfung, harten Stühlen und Symptomen eines Reizdarmes haben Chia Samen einen positiven Einfluss.

### **Chia Samen helfen bei Diabetes**

Der glykämische Index der Chia Samen ist sehr gering. Für den Blutzuckerspiegel bedeutet das, dass er nicht übermäßig ansteigt oder sinkt. Durch die Stabilität des Blutzuckerspiegels werden Heißhungerattacken auf zuckerhaltige Lebensmittel reduziert.

Chia Samen verlangsamen auch die Umwandlung der komplexen Kohlenhydrate in Einfachzucker, was ebenfalls zur Stabilisation des Blutzuckerspiegels führt und das Sättigungsgefühl steigert.

Außerdem haben Chia Samen eine wichtige Rolle in der Regulierung des Insulinspiegels. Sie verringern die Insulinresistenz und einen abnormalen hohen Insulinspiegel im Blut.

Besonders Diabetiker von Typ 2 können mit Hilfe der Chia Samen ihren Blutzuckerspiegel auf eine natürliche Art kontrollieren und steuern.

### **Chia Samen wirken gegen Entzündungen**

Entzündungen gehören zu den häufigsten Ursachen vieler Krankheiten. Sie erhöhen das Risiko von Herzerkrankungen, Arthritis und bestimmten Krebsarten. Die enthaltenen Fettsäuren in Chia Samen unterstützen die Absorption fettlöslicher Vitamine und reduzieren das C-reaktive Protein, welches als Entzündungsmarker gilt. Sie reduzieren entzündliche Prozesse in Gelenken und Gefäßen, helfen belastende Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und lindern Entzündungssymptome, wie Schmerzen, Schwellungen und ein Steifigkeitsgefühl.

### **Chia Samen gegen Arthrose**

Eine Arthrose der Gelenke (Gelenkverschleiß) entsteht aufgrund einer Entzündung des Gelenkes. Die entzündungshemmende Wirkung der Chia Samen hilft, entzündungsfördernde Stoffe abzubauen, den Gelenkschmerz zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern. Diese Eigenschaft der Chia Samen wird vom Körper auch für die Wundheilung genutzt.

### **Chia Samen unterstützen die Regeneration des Körpers**

Der hohe Nährstoffgehalt der Chia Samen unterstützt die schnelle Regeneration und den Aufbau des Gewebes. Er hilft, beschädigtes Gewebe wieder aufzubauen und den Heilungsprozess von Verletzungen zu beschleunigen. Die zellerhaltende und zellaufbauende Wirkung fördert auch das Gewebewachstum beim Muskelaufbau und sorgt bei schwangeren oder stillenden Frauen dafür, dass neu gebildete Zellstrukturen mitwachsen.

### **Mit Chia Samen abnehmen**

Chia Samen enthalten lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Die löslichen Ballaststoffe binden Wasser an sich. Dadurch wird das Sättigungsgefühl früher wahrgenommen. Als Folge kann der Kalorienverbrauch reduziert und eine angemessene Essgewohnheit antrainiert werden.



Die unlöslichen Ballaststoffe der Chia Samen regulieren die Verdauung. Sie fördern die Darmtätigkeit, regen die Peristaltik an und verhindern Verstopfungen und Verdauungsstörungen.

Die enthaltenen komplexen Kohlenhydrate schützen wiederum vor unerwünschtem Heißhunger. Im Verdauungstrakt werden sie zunächst in Einfachzucker umgewandelt, um ins Blut zu gelangen. Dadurch wird starken Blutzuckerspiegelschwankungen vorgebeugt, welche häufig für Heißhunger sorgen. Durch die Stabilisation des Blutzuckerspiegels lässt sich außerdem das Bauchfett leichter und auf eine gesunde Weise reduzieren.

### Chia Samen sind glutenfrei

Chia Samen enthalten kein Gluten. Sie eignen sich für alle mit einer Glutenunverträglichkeit oder einer glutenfreien Ernährung. Sie sind eine hervorragende Alternative zu glutenhaltigem Getreide wie Weizen, Gerste, Roggen und Hafer.

### Chia Samen als Ei-Ersatz

Werden Chia Samen mit etwas Flüssigkeit vermischt, quillt die äußerste Schicht der Samen auf und es entsteht ein Gel. Dieses Gel kann als pflanzlicher Eier-Ersatz verwendet werden. Mit Hilfe der Chia Samen kann so der Cholesterinspiegel gesenkt und der Nährstoffgehalt von Lebensmitteln und Backwaren erhöht werden. Um den Ei-Ersatz herzustellen, vermischt man 1 Esslöffel Chia Samen mit 3 Esslöffeln Wasser und lässt es für 15 Minuten ziehen.

### Flüssigkeitsspender

Lässt man sie vor der Aufnahme des Lebensmittels im Wasser aufquellen, speichern sie die Flüssigkeit und können so einen ausgeglichen Wasserhaushalt aufrechterhalten, was bei längerfristigen Anstrengungen entscheidend sein kann. Sie speichern das Zwölfwache an Wasser im Gegensatz zu anderen Nahrungsmitteln und ermöglichen durch ihre Ballaststoffe eine bessere Regulierung des Stuhlgangs. Außerdem hält dies die Haut frisch und beugt Alterungsprozessen vor.

### Mögliche Nebenwirkungen:

Chia Samen wirken blutdrucksenkend und blutverdünnend. Um Risiken für die Gesundheit auszuschließen, sollten Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen oder einen niedrigen Blutdruck haben, vor dem erstmaligen Verzehr der Samen einen Arzt zu Rate ziehen. Auch Blähungen und Durchfall können die Folge sein. Die empfohlene Tagesmenge liegt daher bei 15 Gramm.

### Aufquell-Vergleich Chia-Samen mit Flohsamen und Flohsamenschalen auf youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=mTYW95ZcuCQ>

*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:

- **Donnerstag 14. April 2016** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:**  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Dienstag 19. April 2016** 15.00 Uhr – 17.00 Uhr Vortrag mit **Anton Styger**  
Wie beschütze und befreie ich mein Kind
- **Dienstag 20. April 2016** 10.00 Uhr – 17.30 Uhr Seminar mit **Anton Styger**  
Liebe und Partnerschaft: Frau und Mann sein in der Beziehung
- 

### Literaturhinweis:

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/alternative-ernaehrung/vegetarisch/chia-samen>

<http://www.chia-samen.info/>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Mexikanische\\_Chia](https://de.wikipedia.org/wiki/Mexikanische_Chia)

<http://www.chia-samen.info/wirkung.html>

<http://superfood-gesund.de/chia-samen/>