



## Flohsamen und Flohsamenschalen (*Plantago psyllium*)



Flohsamen

**Flohsamen** sind die Samen der Pflanze *Plantago ovata* und gehören zu der Gattung der Wegeriche. Diese werden überwiegend in Indien und Pakistan angebaut. Der Flohsamen zählt zu den Heilpflanzen. Die Samen weisen von weitem eine gewisse Ähnlichkeit mit Flöhen auf, daher der Name: Flohsamen. Die Indische Flohsamenpflanze (*Plantago ovata*) ist eine niedrig wachsende, einjährige Pflanze, die sehr fein behaart ist. Sie wird etwa 20 Zentimeter hoch. Sie hat lange, schmale Blätter, die in einer Rosette aus dem Boden wachsen. An einem Blütenstängel wächst eine kleine, längliche unscheinbare Blütenähre. Aus den Blüten entwickeln sich die Samen, die als Flohsamen verwendet werden. Die Samen entwickeln sich in runden Kapseln und sind oval geformt. Ihre Farbe reicht von blassrosa bis rötlich-gelb.

Die europäische Art der Flohsamen wird grösser und wächst sparrig verzweigt. Arzneilich wirksam sind die Samenschalen der Flohsamen.

**Flohsamenschalen** sind die Samenschalen der Pflanze *Plantago ovata*. Diese Schalen werden gelegentlich als pflanzliches Quellmittel oder Stuhlaufweicher bezeichnet und dementsprechend als Darmregulans eingesetzt,<sup>[1]</sup> wobei sie sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall helfen können. Die in den Flohsamenschalen enthaltenen pflanzlichen Ballaststoffe, die sogenannten Flosine-Schleimpolysaccharide, sind in der Lage, mehr als das 50-fache an Wasser zu binden (Quellzahl >40), was zu einer Volumenzunahme des Stuhls im Darm führt, durch den entstehenden Druck auf die Darmwand die Peristaltik anregt und schließlich der Darmentleerungsreflex auslöst. Im Endeffekt wird dadurch die Motilität des Darms reguliert und die Transitzeit (Verweildauer) aufgenommenen Wassers im Darm verlängert, was auch die Wirksamkeit bei Durchfall erklärt. Schon Dioskurides erwähnte im Altertum den medizinischen Nutzen der Flohsamen (europäische Art).

Er empfahl sie für warme Umschläge gegen Ödeme, Verrenkungen, Geschwüre, Gicht und andere Gesundheitsprobleme. Auch in der 1741 erschienenen „Pharmakopoe Württemberg“ wird der Flohsamen erwähnt. Er wird dort gegen Gallenleiden und Halsschmerzen empfohlen.



Flohsamenschalen

Informationen zu Flohsamen und Flohsamenschalen auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=lbZfkNVu31I>

### Heil- und Wirkstoffe:

Flohsamen sollen das Wachstum darmfreundlicher Bakterien fördern.<sup>[2]</sup> Durch die Dickdarmbakterien werden die löslichen Ballaststoffe zu kurzkettigen Fettsäuren umgewandelt und diese seien dann in der Lage, die Cholesterin-Synthese in der Leber zu hemmen und somit den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Außerdem sollen die löslichen Ballaststoffe der Flohsamen die fäkale Gallensäure binden, wodurch es zu einer erhöhten Cholesterinausscheidung kommt.

Flohsamenschalen sollen möglicherweise entzündliche Prozesse im Magen-Darm-Trakt schneller zurückbilden.<sup>[3]</sup> Flohsamenschalen werden auf Grund ihrer Quellwirkung im Magen auch zur Unterstützung der Gewichtskontrolle und Adipositas-Behandlung eingesetzt.<sup>[4]</sup> Diese Wirkungen sind bislang nicht ausreichend belegt und daher überwiegend Gegenstand alternativmedizinischer Anwendungen.

### Anwendung

#### Einnahme der Flohsamen bzw. Flohsamenschalen

Für eine Einnahme nimmt man 1 Teelöffel (ca. 2 gr) auf ¼ Liter Wasser. Dies kurz umrühren und in einem Zug trinken, damit der Flohsamen nicht eindickt. Also nicht zulange warten, da die Flohsamenschalen schnell aufquellen. Anschließend müssen mindestens weitere 200 ml Wasser nachgetrunken werden, um die erwünschte Wirkung zu erzielen. Bei Kindern reicht von allen angeführten Mengen jeweils die Hälfte

Von Flohsamenschalen nimmt man täglich – am besten auf leeren Magen und ca. 30 Minuten vor dem Frühstück.

Nach dem Verzehr mindestens 1/4 bis 1/2 Liter Flüssigkeit trinken,

Die Dauer der Einnahme ist bei guter Verträglichkeit nicht begrenzt. Während der Behandlung soll ausreichend Wasser getrunken werden, da es sonst zu einem Darmverschluss kommen kann. Auch soll die Einnahme nicht im Liegen erfolgen (Gefahr der Verstopfung des Rachenraumes).

Besonders wirksam sind die feinst pulverisierten Schalen des Flohsamens, da der Anteil der Schleimstoffe gerade in den Schalen besonders hoch ist.



Wenn die Einnahme der Flohsamenschalen am Morgen nicht so gut in den Tagesablauf passt, kann man diese grundsätzlich 30 Minuten vor einer Mahlzeit einnehmen, wenn die letzte Mahlzeit mindestens 2 Stunden zurückliegt. Auch am Abend vor dem Schlafengehen können die Flohsamenschalen genommen werden. Hier sollte die letzte Mahlzeit (inkl. Snacks) ebenfalls vor mindestens 2 Stunden verzehrt worden sein.

## **Flohsamen gegen Verstopfung**

Ein Hauptanwendungsbereich der Flohsamen ist die Verstopfung.

Die Flohsamen quellen sehr stark auf, vor allem die Flohsamenschalen, und bewirken dadurch eine Volumenzunahme des Stuhls im Darm. Dadurch kommt es zu einem erhöhten Füllungsdruck, der einen zügigen Weitertransport des Darminhaltes bewirkt. Außerdem fördert der Schleim im Flohsamen die Gleitfähigkeit des Darminhaltes.

Verstopfung und Darmträgheit können dadurch gelindert werden.

Durch die beschleunigte Darm-Passage der Nahrung mithilfe der Flohsamen findet eine Art Darmreinigung statt.

## **Flohsamen gegen Durchfall**

Auch wenn es paradox klingt, können Flohsamenschalen auch gegen Durchfall helfen.

Bei Durchfall können die Flohsamenschalen die überreichliche Flüssigkeit im Darm aufsaugen.

Bei dieser Gelegenheit saugen sie auch die Toxine der Bakterien auf und machen sie dadurch unwirksam.

Flohsamenschalen wirken bei Durchfall ähnlich wie Kohletabletten.

Sogar bei schweren chronischen Durchfallerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa kann man Flohsamen zur unterstützenden Behandlung anwenden.

Die Flohsamenschalen wirken so sanft und werden von den meisten Menschen so gut vertragen, dass sie lindernd auf den hochgradig gereizten und entzündeten Darm der Patienten mit diesen chronischen Darmerkrankungen wirken.

## **Mit Flohsamen gegen das Metabolische Syndrom (auch tödliches Quartett genannt)**

Eine australische Studie, die im November 2012 im Fachmagazin *Obesity Reviews* veröffentlicht wurde, konnte aufzeigen, dass das Wirkungsfeld des Flohsamens weit mehr umfasst als die Hilfe bei Magen-Darm-Problemen.

Die Forscher dokumentierten positive Effekte auf die Erkrankungen des Metabolischen Syndroms und attestierten dem Flohsamen hier vielseitige Einsatzmöglichkeiten.

Zum Metabolischen Syndrom gehören die vier bekanntesten Zivilisationserscheinungen unserer Zeit, nämlich

1. hohe Blutzuckerwerte,
2. hohe Blutfett- bzw. Cholesterinspiegel
3. Bluthochdruck und
4. Übergewicht

Die Betroffenen nehmen eine Menge Medikamente ein und werden mit einer ebensolchen Menge ungünstiger Nebenwirkungen konfrontiert.

### **Zu 1. Flohsamen gegen erhöhte Blutzuckerwerte**

Flohsamen sorgt beispielsweise dafür, dass Zucker langsamer aus dem Darm aufgenommen wird und nicht so schnell ins Blut gelangt.

Der Blutzuckerspiegel wird dadurch gesenkt und die Insulinantwort verbessert. Dies entlastet die Bauchspeicheldrüse, die nun weniger Insulin ausschütten muss, um den Blutzuckerspiegel im Normbereich zu halten.

Bei regelmäßiger Flohsamen-Einnahme wird der Blutzuckerspiegel ein wenig gesenkt.

Diese Senkung des Blutzuckerspiegels ist zwar nicht sehr stark, kann aber in Einzelfällen durchaus ausreichen, um die Menge von anderen Diabetes-Medikamenten in Absprache mit dem Arzt etwas senken zu können.

In sehr leichten Diabetes-Fällen kann regelmäßige Flohsamen-Einnahme zusammen mit Sport und einer Ernährungsumstellung in manchen Fällen sogar als Behandlung ausreichen.

Die Diabetes-Behandlung sollte natürlich immer unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

### **Zu 2) Flohsamen gegen erhöhte Blutfette**

Cholesterin ist lebenswichtig für den Aufbau der Zellen, während Triglyceride als Energiespender für unseren Körper unverzichtbar sind. Ist von beiden Stoffen allerdings zu viel im Blut vorhanden, können sich Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden bilden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen.

Flohsamen hilft, die zu hohen Blutfettwerte zu senken, indem Cholesterin und Triglyceride an die Schleimstoffe gebunden und mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

### **Zu 3) Flohsamen gegen Bluthochdruck**

Wer zu einem gestörten Fettstoffwechsel neigt, hat meist auch mit einem zu hohen Blutdruck zu kämpfen.

Hier konnten die Forscher feststellen, dass die Einnahme von Flohsamen nicht nur die Blutfettwerte nach unten korrigierte, sondern im Gleichzug den Blutdruck signifikant senkte.



## Zu 4) Flohsamen gegen Übergewicht

Flohsamen sind eine ideale Unterstützung, um Übergewicht zu reduzieren.

Ihr hohes Quellvermögen im Magen löst ein schnelleres Sättigungsgefühl aus und hilft das Hungergefühl zu verringern. Die kalorienarmen Ballaststoffe werden nur langsam verdaut und halten daher lange satt.

Flohsamen regen zudem die Verdauungstätigkeit an und entziehen der Nahrung zusätzlich ein wenig Fett und Zucker, die mit den Ballaststoffen des Flohsamens nun unverdaut ausgeschieden werden.

Der günstige Einfluss auf den Blutzuckerspiegel verhindert außerdem die gefürchteten Heißhunger-Attacken, die im Nu so manch mühsam weggehungertes Kilo wieder zurückholen.

## Hämorrhoiden, Analfissur

Der Stuhl wird durch Flohsamen weicher und gleitfähiger.

Daher hilft die Flohsamenbehandlung auch gegen Schmerzen durch Hämorrhoiden und sogar bei Schmerzen durch Verletzungen im Analbereich, z.B. Analfissuren, Afterrisse.

## Gicht

Regelmäßig angewendet können Flohsamen die Harnsäurewerte im Blut verringern.

Daher können Flohsamen als begleitende Behandlung bei Gicht eingesetzt werden.

## Äußerlich: Breiumschlag gegen Furunkel

Die starke Wasserbindungsfähigkeit der Flohsamenschalen zusammen mit seinem hohen Schleimgehalt macht ihn auch geeignet zur äußerlichen Anwendung.

Zur Behandlung von Furunkeln und oberflächlichen Abszessen macht man einen möglichst warmen Breiumschlag mit Flohsamen.

Dazu weicht man Flohsamenschalen in warmem Wasser ein, sodass ein streichfähiger Brei entsteht.

Diesen Brei trägt man auf die zu behandelnde Stelle auf und bedeckt sie mit einem Tuch. Die Wärme wirkt erweichend auf die entzündete Stelle. Die Quellfähigkeit der Flohsamenschalen saugt die entzündliche Gewebsflüssigkeit aus dem Gewebe und fördert so das Abheilen des Furunkels.

Den Breiumschlag lässt man eine bis mehrere Stunden an Ort und Stelle.

Dann entfernt man den Umschlag und wäscht die behandelte Stelle mit klarem Wasser ab.

## Aufuell-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°° 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:

1) A. Hensel et al.: *Indische Flohsamenschalen.*

*Eine alte Droge für moderne Zivilisationserkrankungen.* DAZ 2001; 01/36: 55.

2) Damaskos, G. Kolios: *Probiotics and prebiotics in inflammatory bowel disease: microflora 'on the scope'.* In: [British journal of clinical pharmacology](#). Band 65, Nummer 4, April 2008, S. 453–467, [doi:10.1111/j.1365-2125.2008.03096.x](#). [PMID 18279467](#). [PMC 2291386](#) (freier Volltext). (Review).



- 3) B. Singh: *Psyllium as therapeutic and drug delivery agent*. In: *International Journal of Pharmaceutics*. Band 334, Nummer 1–2, April 2007, S. 1–14, doi:10.1016/j.ijpharm.2007.01.028. PMID 17329047. (Review).
- 4) L.A. Moreno et al.: *Psyllium fibre and the metabolic control of obese children and adolescents*. *J Physiol Biochem*. 2003, 59: 235–242.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Flohsamenschalen>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/flohsamen-schalen-pi.html>

<http://gesund.co.at/flohsamenschalen-bei-durchfall-und-verstopfung-26131/>

[http://www.gesund-heilfasten.de/Flohsamen\\_Flohsamenschalen.html](http://www.gesund-heilfasten.de/Flohsamen_Flohsamenschalen.html)

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/flohsamen.htm>

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

<http://www.pflegewiki.de/wiki/Flohsamenschalen>

[http://www.nhv-theophrastus.de/site/index.php?option=com\\_content&view=article&id=25:lein-linum-usitatissimum&catid=31:heilpflanzen-des-jahres-&Itemid=76](http://www.nhv-theophrastus.de/site/index.php?option=com_content&view=article&id=25:lein-linum-usitatissimum&catid=31:heilpflanzen-des-jahres-&Itemid=76)

[http://www.plant-pictures.de/systematik/6\\_droge/lini-s.htm](http://www.plant-pictures.de/systematik/6_droge/lini-s.htm)