



Leinsamen

Sie sind die Samen des Gemeinen Leins (*Linum usitatissimum*) – die Leinsamen. Die leicht nussig schmeckenden Samen bestehen zu rund 40% aus Leinöl. Und genau dieses Öl macht sie so gesund: Denn etwa die Hälfte davon besteht aus der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure. Kein anderes Pflanzenöl weist eine höhere Konzentration von Omega-3-Fettsäuren auf. Daneben enthalten Leinsamen Ballaststoffe (u.a. Lignane), Schleimstoffe und Eiweiß. Lignane kommen in Leinsamen in geringen Mengen vor; diese könnten womöglich in Kombination mit Ballaststoffen zur Erhaltung der Herzgesundheit beitragen. Außerdem vermutet man, dass Lignane präventiv gegenüber Darm- und Brustkrebs wirken. Wichtige Voraussetzung für einen etwaigen gesundheitsförderlichen Nutzen ist, dass die Leinsamen zerkleinert bzw. aufgebrochen (geschrotet oder gemörsert) verzehrt werden. Denn ganze Leinsamen wirken deutlich weniger intensiv, da der menschliche Verdauungstrakt diese von alleine nicht aufspalten kann.

Die gesundheitsförderlichen Aspekte von Leinsamen sind vielfältig. Zum einen kann der Verzehr von Leinsamen präventiv in Bezug auf Darmerkrankungen wirken: Die enthaltenen Ballast- und Schleimstoffe der Samenschalen sind gut für die Verdauung an; Schleimstoffe binden Wasser im Darmtrakt, quellen auf und vergrößern so das Volumen des Verdauungsbreis. Gut gekaute oder vorher geschrotete Leinsamen sind bei Dauereinnahme ein wirksames pflanzliches Mittel gegen chronische Verstopfung; Zum anderen ist Leinsamen für Menschen interessant, die an hohem Blutdruck und/oder Arteriosklerose leiden – aufgrund einer leicht gefäßerweiternden Wirkung. Die Carstens-Stiftung berichtet in diesem Zusammenhang über eine Doppelblindstudie, die herausfinden sollte, ob der tägliche Verzehr von Leinsamen den Blutdruck von Arteriosklerose-Patienten senken könne. Das Ergebnis der Studie: Eine Ernährung, die reich an Leinsamen ist, kann zu einer verringerten Einnahme blutdrucksenkender Medikamente beitragen. Parallel dazu könnte eine solche Ernährung, basierend auf ca. 30 Gramm Leinsamen pro Tag, Schlaganfällen und Herzinfarkten vorbeugen.

Nehmen Sie bitte nicht mehr als ca. 40 Gramm Leinsamen pro Tag zu sich, da Leinsamen auch geringe Mengen Blausäure enthalten. Diese Empfehlung richtet sich an Erwachsene; Kinder unter zwölf Jahren sollten Leinsamen als Heilmittel nicht anwenden. Leinsamen können dazu führen, dass der Darm Medikamente in geringerem Maße aufnehmen kann – bitte nehmen Sie deshalb Leinsamen nicht gleichzeitig mit anderen Arzneimitteln ein bzw. sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Apotheker.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de