

# Flohsamenschalen

Pflanzliche Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung



## Beschreibung

### Flohsamen

Der Indische Flohsamen (Plantago ovata/Psyllium) ist eine in Indien beheimatete Wegerich-Art, die im Sanskrit auch als „Isabgol“ bezeichnet wird.

Sie zählt wegen ihrer verdauungsfördernden und ausgleichenden Wirkungen zu den wichtigen Heilpflanzen der traditionellen Heilkunde des Ayurveda (Sanskrit „Wissen vom Leben“). Im Mittelpunkt von Ayurveda steht eine gesunde und ausgewogene Verdauung als zentrale Säule unserer Gesundheit.

Auch in der Heilkunde nach Hildegard von Bingen wird der Flohsamen als wertvoller Beitrag zu einer ballaststoffreichen Ernährung geschätzt. Verwendet werden die Samenschalen (Kleie) des Flohsamens wegen ihrer vielfältigen physiologischen Eigenschaften. Flohsamenschalen quellen im Darm in Kontakt mit Flüssigkeit auf, dämpfen den Appetit und regen auf sanfte Weise die Verdauung an. Diese natürliche verdauungsfördernde Wirkung, gepaart mit einer guten Verträglichkeit, unterscheidet Flohsamenschalen von synthetischen Abführmitteln.

### Physiologische Eigenschaften

- **Verdauungsfördernd und entgiftend:** Verantwortlich für die verdauungsfördernden und entgiftenden Eigenschaften der Flohsamenschalen ist

## Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Flohsamenschalen (Plantago ovata/Psyllium)	6,0 g	**

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

der besonders hohe natürliche Gehalt an Ballaststoffen von rund 80 Prozent (1). Die Ballaststoffe binden endogene und exogene Darmgifte sowie Ablagerungen im Darm und scheiden diese auf natürliche Weise über den Stuhlgang aus.

- **Quellfähigkeit:** Flohsamenschalen zeichnen sich zudem durch ihre bis zu 50-fache Quellfähigkeit aus. Die gute Quellfähigkeit wirkt gemeinsam mit dem hohen Ballaststoffgehalt stark sättigend. Aufgrund der stark sättigenden Wirkung eignen sich Flohsamenschalen daher optimal für kalorienreduzierte Diäten und Fastenkuren.

- **Förderung der Darmgesundheit:** Flohsamenschalen tragen zur Regeneration der Darmschleimhaut und zur gesunden Verdauung bei. Sie stimulieren die Proliferation von Fibroblasten sowie Epithelzellen der Darmschleimhaut (Mukosa) (2). Epithelzellen sind für die gesunde Barrierefunktion der Darmschleimhaut verantwortlich. Störungen dieser Funktion gelten als Ursache für das sogenannte Leaky Gut-Syndrom. Fibroblasten sind Bindegewebszellen und sorgen für die nötige Elastizität und Stützfunktion des darmspezifischen Bindegewebes. Flohsamenschalen unterstützen auch die Verdauung. Binnen 12 bis 24 Stunden regen sie sanft die Verdauung an und Verstopfungen können so vermieden werden. Allerdings muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

- **Gute Verträglichkeit und neutraler Geschmack:** Flohsamenschalen sind natürlichen Ursprungs und glutenfrei. Sie sind daher gut verträglich und eignen sich aufgrund ihres neutralen Geschmacks besonders gut zum Einrühren in Getränke sowie zur Zubereitung von Speisen.

## Praxishinweis

- **Indische Flohsamenschalen:** Empfohlen werden in der traditionellen Heilkunde Ayurveda vor allem echte Indische Flohsamenschalen. Sie besitzen einen hohen natürlichen Ballaststoffgehalt von mindestens 80% und eine bis zu 50-fache Quellfähigkeit.
- **Bio-Qualität:** Indische Flohsamenschalen aus kontrolliert biologischem Anbau eignen sich aufgrund ihrer Natürlichkeit ohne unerwünschte Schad- oder Zusatzstoffe besonders gut für therapeutische Anwendungen und zur dauerhaften Einnahme.

## Anwendungsempfehlung

- Täglich 6 g (ca. 3 Teelöffel) Flohsamenschalen nach individuellem Bedarf in 250 ml Wasser einrühren und verzehren. Vorzugsweise 30 Minuten vor einer Mahlzeit.
- Vor dem Verzehr unbedingt gut aufquellen lassen. Nach dem Verzehr über den Tag verteilt reichlich trinken, da die Schalen bis auf das 50-fache ihres Volumens aufquellen.
- Zur kurmäßigen oder dauerhaften Einnahme geeignet.
- Bei Kindern die halbe Dosis verwenden.

Flohsamenschalen eignen sich sowohl zum Einrühren in Getränke (Wasser, Kräutertee, Joghurt, Gemüse- oder Fruchtsäfte) als auch zur Zubereitung von Speisen (Müslis, Backwaren, Suppen oder Desserts). Die individuelle Konsistenz ist jeweils abhängig von der verwendeten Flüssigkeitsmenge.

## Anwendungsbereich

1. Förderung einer gesunden Verdauungsfunktion
2. Unterstützung von Fasten- oder Entschlackungskuren
3. Gewichtsreduktion
4. Darmreinigung und Entgiftung
5. Durchfall sowie Verstopfung

## Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Yucca: Indische Flohsamenschalen tragen gemeinsam mit Yucca zu einer Darmreinigung bei. Der hohe Saponin-Gehalt der Yucca-Pflanze löst Ablagerungen im Darm und nimmt die freigesetzten Verdauungsgifte wirkungsvoll auf, siehe Nährstofftipps 10020350 und 10020351.
- Olivenblatt-Extrakt beinhaltet eine Reihe wertvoller Pflanzenstoffe die den Stoffwechsel aktivieren, bei Verdauungsbeschwerden helfen und das Immunsystem stärken, siehe Nährstofftipps 10020070 und 10020078.
- Probiotische Darmbakterien wie Bifidobakterien und Lactobazillen sorgen für eine gesunde Darmflora. Empfohlen werden Pulverpräparate mit mindestens  $5 \times 10^9$  koloniebildenden Einheiten (KBE) pro Tagesdosis, siehe Nährstofftipps 10019191, 10020031 und 10020063.
- Basen-Mineralstoffkomplexe sorgen für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt und einen optimalen pH-Wert in den einzelnen Abschnitten des Verdauungstraktes. Sie unterstützen damit optimal Entsäuerungs- und Entschlackungskuren, siehe Nährstofftipps 10020701, 10020651 und 10020682.

## Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## Literatur

- 1) de Bock M, et al (2012). *Psyllium supplementation in adolescents improves fat distribution & lipid profile: a randomized, participant-blinded, placebo-controlled, crossover trial.* PLoS One. 7(7):e41735.
- 2) Deters AM, et al (2005). *Ispaghula (Plantago ovata) seed husk polysaccharides promote proliferation of human epithelial cells (skin keratinocytes and fibroblasts) via enhanced growth factor receptors and energy production.* Planta Med. 71(1):33-9.