

Leinsamen – der „Allernützlichste“

Natürliche Hilfe für Magen und Darm

Der Leinsamen, lateinisch „Linum usitatissimum“, ist eine seit Jahrtausenden von den Menschen geschätzte Nutzpflanze und ein hochwertiger Öl- und Faserlieferant. Wie vielseitig die Eigenschaften des Leinsamens sind, lässt bereits sein botanischer Name erahnen, denn wörtlich übersetzt bedeutet „usitatissimum“ in etwa: der Allernützlichste.

Auch in der Naturheilkunde ist der kleine Samen nicht unbekannt. So soll Theophrast (376 - 286 v. Chr.), ein Schüler des Philosophen Aristoteles, bereits die Verwendung des Leinsamens zu medizinischen Zwecken beschrieben haben. Auch die Klosterschwester und Universalgelehrte Hildegard von Bingen (15. Jhd.) setzte Leinsamen ein, allerdings meistens zur äußerlichen Wundauflage. In der heutigen traditionellen Naturheilkunde ist der Leinsamen bekannt als mildes Abführmittel vor allem bei chronischer Verstopfung oder auch als Schutzfilm bei chronischer Gastritis. Hierfür sind jedoch speziell stark quellende Leinsamen zu empfehlen.

Wichtiger Ballaststoff-Lieferant

Neben den herausragenden Gehalten an der Omega-3-Fettsäure α -Linolensäure und den wertvollen Lignanen ist der Leinsamen ein hervorragender Lieferant von Ballaststoffen. Speziell der hohe Anteil an wasserlöslichen Quellstoffen macht den Leinsamen so hilfreich für eine gesunde Verdauungsfunktion.

Leinsamen – ein Gelbildner

Je stärker der Leinsamen quillt, das heißt je mehr lösliche Ballaststoffe enthalten sind, umso besser ist dies für die Verdauung. Denn der kleine Samen hat eine besondere Eigenschaft: er ist ein Gelbildner.

Das bedeutet die Quellstoffe in seiner Samenschale bilden zusammen mit Wasser eine klare, elastische Gelhülle um den Samen aus. Dadurch nimmt das Volumen der Samen stark zu. Der menschliche Darm benötigt nun genau diese Quellstoffe in der Nahrung, damit die natürliche Darmbewegung reibungslos funktioniert.

Unterschiedlicher Quelleffekt

Allerdings kann der Quelleffekt der Leinsamen unterschiedlich sein. Die meisten Leinsamen quellen bis auf ungefähr das Doppelte ihres Ausgangsvolumens. Einige wenige Sorten, z.B. Linusit® GOLD Leinsamen, haben jedoch eine viel höhere Quellfähigkeit. Sie erreichen circa das dreifache Quellvolumen und leisten dadurch einen besonders positiven Beitrag für eine gute Verdauung.

Wohltuender Effekt

Darüber hinaus hat die genannte Gelschicht des Samens auch einen allgemein beruhigenden und wohltuenden Effekt auf die Schleimhäute des Verdauungssystems. Dies schließt neben Mund und Rachen besonders auch die Schleimhaut des Magens und des Darms mit ein. Traditionell wird hierfür eine Zubereitung aus über Nacht gequollenen Leinsamen oder die eines heißen Leinsamen-Teeaufgusses verwendet.

Hochwertige Ergänzung der täglichen Ernährung

Der Leinsamen ist somit eine einfache und effektive Art, die tägliche Nahrung um hochwertige Inhaltsstoffe zu ergänzen. Nicht grundlos meinte Mahatma Gandhi: „Überall da, wo Leinsamen ein regelmäßiger Bestandteil der Ernährung wird, verbessert sich auch die Gesundheit.“

Je stärker der Leinsamen quillt, das heißt je mehr lösliche Ballaststoffe enthalten sind, umso besser für die Verdauung.

