

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DER LEINSAMEN

Lein ist sehr vielseitig verwendbar: Aus den Pflanzenfasern webt man Stoff, die Samen ergeben gepresst ein hochwertiges Speiseöl, gequollen sind Leinsamen eine Wohltat für den Magen-Darm-Trakt und gemahlen als Kompresse lindern sie, heiss aufgelegt, gar manches Übel.

Steckbrief **Botanischer Name:** Linum usitatissimum L.
Volksnamen: Flachs, Lein.
Vorkommen: Weltweit kultiviert.
Blütezeit: Juni-Juli.
Verwendeter Teil: Samen lini (reife, getrocknete Samen).
Hauptinhaltsstoffe: Schleimstoffe, Öl, Ballaststoffe (Zellulose, Lignin), Eiweissstoffe.
Nebeninhaltsstoffe: Linamarin (Cyanglykosid)

Wirkung und Anwendungsbereiche

innerlich Als schonendes Abführmittel bei Verstopfung. Als Schleimzubereitung bei entzündlichen Magen- und Darmerkrankungen. Als Darmgleitmittel.

äusserlich Als wärmespendende heiss-feuchte Kompresse bei Stirnhöhlenkatarrh und Bronchitis. Als erweichende Breiaufgabe auf oberflächlichen Entzündungen (z.B. Furunkel). Als Breiaufgabe oder Kompresse bei Blutergüssen, Quetschungen und bei Rheumatismus.

Anwendung

innerlich **Gequollene Leinsamen**
 1 Esslöffel Leinsamen
 2 dl Wasser
 Leinsamen ins Wasser geben, 2-4 Stunden quellen lassen. Es entsteht ein leichter Schleim.
 Anwendung als Abführmittel: 32 täglich 1 Portion Schleim mitsamt Samen trinken.
 Mindestens 1 Glas Flüssigkeit nachtrinken. (Die Wirkung tritt nach ca. 12 Stunden ein.)
 Anwendung bei entzündlichen Magen-Darmerkrankungen: 2-3x täglich 1/2 Stunde vor dem Essen 1 Portion Schleim trinken.

innerlich **Trockene Leinsamen**
 Leinsamen in ein Müesli geben (1-2 Esslöffel pro Portion) oder beim Backen von Brot dem Teig beifügen.
 Anwendung: Als Geschmacksgeber (nussig) und wegen der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Trockene Leinsamen wirken als allgemeines Darmgleitmittel, nicht als eigentliches Abführmittel.

innerlich **Kaltgepresstes Leinöl**
 Leinöl kann einem Müesli oder Quark als Zusatzbeigefügt werden. Es enthält bis zu 75% mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linol-Linolen-Säuren); wirkt nicht abführend, aber regt den Stoffwechsel im Verdauungstrakt an.

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

äusserlich **Kompresse / Breiauflage**

Leinsamenmehl
Wasser

Leinsamenmehl (in Apotheken und Drogerien erhältlich) und Wasser im Verhältnis 1:1 mischen, aufkochen.

Anwendung der Kompresse: Brei fingerdick auf die Mitte eines Tuchs streichen, Ränder umschlagen. So warm wie verträglich auflegen. Nach 5-10 Minuten wechseln. Als Brustkompressen bei Bronchitis, als Stirnkompressen bei Stirnhöhlenkatarrh. Anwendung der Breiauflage: Brei fingerdick z.B. auf den Furunkel oder Bluterguss streichen, mit einem Stück Plastik bedecken, um die Wärme möglichst lange zu bewahren.

Rezepte **Ofenkartoffeln mit Leinsamenkruste**

600 g Kartoffeln, ungeschält
2 Esslöffel verklopftes Eiweiss
wenig Salz
ca. 4 Esslöffel geschrotete Leinsamen

Zubereiten: Kartoffeln sehr gut waschen, der Länge nach halbieren. Schnittfläche mit Eiweiss bestreichen, in die mit dem Salz vermengten Leinsamen tauchen (oder alle Zutaten mischen, auf den Kartoffeln verteilen, glattstreichen). Auf ein gefettetes Blech legen.

Backen: 30-45 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Statt geschrotete Leinsamen diese gehackt oder ganz verwenden.

Werner Scheidegger, dipl. Drogist, ausgebildet in Phytotherapie und Homöopathie