

Arzneipflanzenporträt: Flohsamen

Die kleinen braunen Samen verschiedener Wegerich- Gewächse sehen aus wie die gleichnamigen Parasiten, was ihnen ihren Namen gab. Im Gegensatz zu diesen sind sie jedoch für uns äußerst hilfreich: ähnlich wie der allseits bekannte Leinsamen fördern sie die Verdauung und den Stuhlgang.

Flohsamen stammen aus Südeuropa, die helleren Indischen Flohsamen werden in Indien und Pakistan angebaut.

Die Bedeutung als Arzneimittel verdanken die Flohsamen ihrem hohen Schleimgehalt. Er beträgt 10- 12%. Die Schleimstoffe sitzen vor allem in den Samenschalen. Sie quellen in Wasser sehr stark. Ganze Samen quellen in vier Stunden um das neun bis zehnfache, Schalen sogar um das 40fache!

Flohsamen oder -schalen werden in Wasser eingerührt – etwa 5g auf 150 ml Wasser – und getrunken. Danach sollte noch ein ganzes Glas Flüssigkeit getrunken werden um ein Verklumpen in der Speiseröhre zu verhindern. Die durch Quellung entstandene gelartige Masse macht den Darminhalt voluminöser, löst Darmbewegungen aus, die den Stuhlgang fördern und die Darmentleerung erleichtern, z.B. bei Hämorrhoiden.

Beim Abbau der Schleim-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

stoffe entstehen Gase wie Wasserstoff und Methan, die besonders zu Therapiebeginn Blähungen auslösen können. Im Verlauf von einigen Wochen stellt sich die Darmflora darauf ein und die lästigen Begleiterscheinungen verschwinden wieder. Manchmal kommen Flohsamenschalen als Regulator auch bei chronischen Durchfällen zum Einsatz, indem sie Wasser binden und so den Darminhalt verfestigen.

Begleitend zu einer Diät können sie auch gut eingenommen werden. Durch ihr Quellvermögen füllen sie den Magen, dämpfen das Hungergefühl und helfen so auch bei einer gewichtsreduzierenden Diät.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**