





[drs]. Nachdem ich in letzten Ausgaben eher vor Nahrungsergänzungsmitteln gewarnt habe, will ich nun doch auch mal ein durchaus positives Beispiel geben. Im Gegensatz zu früher nehmen wir heute im Schnitt deutlich weniger Ballaststoffe mit der Nahrung zu uns. Dies haben Sie sicher schon in vielen Artikeln gelesen. Ballaststoffe sind verschiedene Substanzen, die für den Körper weitestgehend unverdaulich sind. Weil sie von den im Magen-Darm-Trakt vorkommenden Enzymen nicht oder nur unvollständig aufgespalten werden können, werden sie in Magen und Darm nicht zersetzt und nahezu unverdaut wieder ausgeschieden. Dabei binden sie Wasser, lockern den Stuhl auf und regen die Darmbewegung an.

Auch auf die Darmflora sollen sich Ballaststoffe positiv auswirken: die dort angesiedelten, „guten“ Darmbakterien nehmen sie als Nahrungsgrundlage und können sich besonders gut vermehren. Aber auch Ballaststoffe haben Kalorien. Zum Glück nur sehr wenige: 1 Teelöffel Flohsamenschalen hat zum Beispiel nur 3 kcal. Flohsamenschalen sind quasi Ballaststoffe „pur“

#### Was ist Flohsamen?

Die Samen des indischen Wegerichs sind sehr kleine schwarze Kugeln, die eine gewisse Ähnlichkeit mit Flöhen haben, was wohl Pate bei der Namensgebung stand. Verwenden sollte man aber nicht die ganzen Samen, sondern nur die Schalen oder das Schrot. Flohsamenschalen sind ein hellbraunes Pulver, welches wie feine Semmelbrösel aussieht. Der indische Wegerich wird meist in Indien oder Pakistan angebaut und ist auch in Bio-Qualität in Drogerie, Reformhaus, Bioladen oder Apotheke zu kaufen

#### Verdauung

Die Europäische Arzneimittelagentur hat Flohsamenschalen 2013 die Sicherheit und Wirksamkeit bei chronischer Verstopfung (Obstipation) und als Stuhlaufweicher in Form eines „Community Herbal Monograph“ bescheinigt. Eine Analyse von klinischen Studien aus dem Zeitraum 1966 bis 2003, die sich traditionellen Therapien der chronischen Obstipation widmete, ergab für Flohsamenschalen einen immerhin mit-

## WAS MAN ZUSÄTZLICH ESSEN KANN

# FLOHSAMENSCHALEN

telguten Wirkungsnachweis. Auch wenn dies nach wenig klingt: bisher hat es selten ein Naturprodukt zu dieser Ehre geschafft.

Eine im Fachmagazin „Obesity Reviews“ im Jahre 2012 veröffentlichte australische Studie gab Anlass zur Hoffnung, dass Flohsamenschalen weit mehr Nutzen haben können, als nur Hilfe bei Magen-Darm-Problemen. Die Forscher dokumentierten positive Effekte auf Blutzucker, Blutfette, Übergewicht und Bluthochdruck. Da es sich um Einzelstudien handelt, will ich hier darauf hinweisen, dass dies noch nicht durch größere Analysen bestätigt wurde. Aber die Studien lassen doch aufhorchen.

#### Blutfette

Blutfette bestehen u. A. aus Cholesterin und Triglyceriden, die für den Zellaufbau bzw. als Energiespender für unseren Körper unverzichtbar sind. Bei einem Übermaß dieser Substanzen im Blut können aber durch Ablagerungen an und in den Blutgefäßwänden Gefäßverengungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen.

Wird ein Anteil von Cholesterin und Triglyceriden aus der Nahrung bereits im Darm an die Schleimstoffe der Flohsamen gebunden und mit dem Stuhl ausgeschieden, wird so die Senkung der Blutfettwerte unterstützt.

#### Übergewicht und Blutzucker

Flohsamen binden viel Wasser, quellen im Magen schnell auf und führen so zu zügigem Sättigungsgefühl, das durch die langsame Verdaulichkeit der Ballaststoffe zudem länger anhält. Weil außerdem Fettstoffe und in geringem Maß auch Zucker an die Schleimstoffe gebunden und unverdaut ausgeschieden werden, die Verdauungstätigkeit angeregt wird und durch die Unterstützung der Stabilisierung des Blutzuckerspiegels Heißhungerattacken verhindert werden, können Flohsamen eine ideale und harmlose Unterstützung sein, um Übergewicht zu reduzieren

#### Bluthochdruck

Meist geht ein gestörter Fettstoffwechsel auch mit erhöhtem Blutdruck einher. Erste Studien beobachteten unter der regel-

mäßigen Einnahme von Flohsamenschalen neben der Absenkung der Blutfettwerte auch eine Abnahme eines zuvor erhöhten Blutdrucks.

#### Darmkrebs

Dass die tägliche Einnahme von Ballaststoffen jedweder Art von Darmkrebs vorbeugen kann, ist wissenschaftlich gut belegt. Da Flohsamenschalen reine Ballaststoffe sind, ist dies hierbei auch anzunehmen.

#### Wichtiges:

Geschroteter Flohsamen sollte immer mit ausreichend viel Wasser zu sich genommen werden. Faustregel: Pro gehäuften Teelöffel sollten Sie mindestens 200 ml Wasser dazu einnehmen, auch wenn Sie das Pulver pur in Wasser einrühren oder es dem Joghurt oder Müsli beimischen. Übrigens: Unser Leitungswasser in Deutschland ist sehr gut.

Sollten Sie an einer bekannten Magen/Darmerkrankung leiden oder ausgeprägte Aussackungen am Dickdarm (Divertikel) haben, ist es immer besser vor einer Einnahme des Flohsamenpulvers den behandelnden Arzt oder Ärztin zu fragen. Da der regelmäßige Gebrauch von Flohsamen bei Diabetikern durchaus den Blutzuckerspiegel deutlich senken kann, sollte dieser bei der Ernährungsumstellung gut kontrolliert werden, da unter Umständen die Insulinmenge reduziert werden muss. Wichtig ist in diesem Falle natürlich die regel- und gleichmäßige Einnahme des Flohsamens, damit sich der Stoffwechsel darauf einstellen kann.



Ihr  
Dr. Heribert Schorn

Urologe und Männerarzt  
am Gänseliesel in Göttingen  
[www.schorn.de](http://www.schorn.de)