



Leinsamen

Drogenbezeichnung:

Lini semen

Volkstüml. Namen:

Flachs, Flachshere, Flachsinsen, Haarlinsen, Leinwanzen, Glix, Flachsrollen, Flachsbeere

Stammpflanze:

Linum usitatissimum L.

Botan. Pflanzenfamilie:

Leingewächse - Linaceae

Verwend. Pflanzenteile:

Samen

Herkunftsländer:

USA, Argentinien, Russland, Indien, Pakistan, Mitteleuropa, Balkanländer

Inhaltsstoffe:

Schleimstoffe, fettes Öl, Proteine, Mineralstoffe, Sterine



Pflanze



Droge

Anwendungsbereiche:

innerlich: zur Stuhlregulierung bei chronischer Stuhlträgheit, bei Magen-Darmbeschwerden (z.B. leichter Magenschleimhautentzündung)

äußerlich: als Umschläge bei Furunkeln und Geschwüren, zur Schmerzlinderung sowie zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich

Brei zur Stuhlregulierung:

1-3 Esslöffel geschroteten Leinsamen mit Wasser, etwas Apfelmus, saurer Milch und Joghurt verrühren. Den Brei über den Tag verteilt in 3 Gaben einnehmen - zusätzlich viel trinken!

Hinweis: Das Einsetzen der abführenden Wirkung kann manchmal 2-3 Tage dauern!

Gurgelmittel bzw. bei Magenschleimhautentzündung:

1-2 gehäufte Teelöffel ganze Leinsamen mit einem ¼ lt. kaltem Wasser übergießen und unter gelegentlichem Umrühren 20 Minuten stehen lassen. Die Flüssigkeit (ohne auspressen) abgießen - zum Gurgeln oder Trinken leicht erwärmen.

Magenschleimhautentzündung:

2-3 mal täglich einen ganzen Esslöffel Leinsamen (ganz, geschrotet oder aufgeschlossen) in einem Glas Wasser quellen lassen und anschließend einnehmen. Danach ein weiteres Glas Wasser nachtrinken.

Umschlag:

Zerquetschten Leinsamen in ein Säckchen (z.B. aus Mull oder Leinen) geben, ca. 10 Minuten in heißes Wasser hängen und dann heiß (so gut man es verträgt) auf die erkrankte Stelle legen.

Besondere Warnhinweise:

- * Bei Darmverschluss oder entzündlichen Darmerkrankungen darf Leinsamen als Abführmittel nicht angewandt werden!
- * Kindern unter 6 Jahren sollten Leinsamen nicht verabreicht werden!
- * Während der Einnahme von Leinsamen kann es zu einer verminderten Aufnahme und damit zu einer verringerten Wirkung von Arzneimitteln kommen (daher mind. 1 Stunde Zeitabstand einhalten!)
- * Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist unbedingt zu achten, da es sonst zu starken Blähungen bis hin zu einem Darmverschluss (Ileus) kommen kann!
- * Bei akuten Beschwerden, die länger als 1 Woche andauern oder periodisch wiederkehren, wird die Rücksprache mit einem Arzt empfohlen!