SCHÖN KLINIK
Neustadt

Therapeutische Einnahme von Flohsamenschalen bei Obstipation & Diarrhoen, sowie allgemein

Herkunft

Die Flohsamenschalen werden aus den Samen der Pflanze mit dem lateinischen Namen Plantago ovata gewonnen. Die Pflanzen werden überwiegend im nördlichen Teil Indiens angebaut, da sie sehr genügsam sind. Sie kommen mit Trockenheit und kühlen Klima sehr gut zurecht und lieben sandigen Boden. Die Ernte erfolgt einmal jährlich um die Blütezeit. Es gibt viele Unterschiede in der Qualität, was sich auf das Quellvermögen auswirkt. In Indien ist der Einsatz von Flohsamenschalen seit Jahrtausenden ein fester Bestandteil herkömmlicher indischer Medizin. Der Name Flohsamen kommt daher, dass sich die Schale in der Blütezeit um die Samen zusammenzieht und die Samen dann weit von der Pflanze weggeschossen werden, was dann so aussieht, als wenn ein Floh springt.

Eigenschaften von Flohsamenschalen

Die Schalen haben eine erstaunlich **hohe Quelleigenschaft**, bei Kontakt mit Wasser quellen sie zu einer geleeartigen Masse auf, diesen nennt man Pflanzenschleim. Flohsamenschalen bestehen zu 85% aus Ballaststoffen und gehören somit zu den **ballaststoffreichsten Pflanzenteilen**. Im Vergleich hat die Haferkleie nur 45%.

Wirkung

74% der Deutschen erreichen die empfohlene Ballaststoffmenge über die Nahrung nicht. Daher können die Flohsamenschalen einen wichtigen Beitrag dazu leisten. Die Flohsamenschalen können isoliert mit Flüssigkeit eingenommen werden, oder man kann diese auch den Speisen beimengen. Jedoch ist darauf zu achten, aufgrund der extrem quellenden Wirkung, dass die Speisen dann schnell fester und pampiger werden können. Daher ist es doch manchmal ratsamer, die Flohsamenschalen vorquellen zu lassen.

Das Quellvermögen hängt von der Reinheit der Schalen ab. Diese werden bei der Herstellung im Laufe eines mehrstufigen Raffinierungsprozesses in verschiedene Reinheitsstufen sortiert. Je heller die Farbe, desto höher ist der Reinheitsgrad und die Quelleigenschaft. Die meisten Flohsamenschalen am Markt, haben eine Reinheit von 95%.

Warum sind die Flohsamenschalen so bedeutungsvoll für den Menschen?

Im Magen helfen die Flohsamenschalen die Verweildauer der Speisen zu verlängern, indem der Magen den Speisebrei langsamer an den Dünndarm abgibt. Dies bewirkt ein längeres Sättigungsgefühl.

SCHÖN KLINIK
Neustadt

Aufgaben im Körper

Im Zwölffingerdarm und Dünndarm bindet die Geleemasse die Gallensäuren (Gallenflüssigkeit), diese können dann vom Körper nicht mehr resynthetisiert werden und werden mit dem Stuhl ausgeschieden. Der Körper benötigt aber Gallensäuren für die erneute Produktion der Gallenflüssigkeit. Um diese auf zu bauen entnimmt der Körper dann vermehrt Cholesterin aus dem Blut, welches in der Leber zu Gallensäuren umgewandelt wird, somit sinkt der Cholesterinspiegel im Blut deutlich. Die Flohsamenschalen liefern somit einen wertvollen Beitrag zur Regulierung der **Cholesterinwerte**.
Unsere Enzyme können die komplexen Kohlenhydrate aus den Flohsamenschalen nicht spalten, diese gelangen dann unverdaut in den Dickdarm. Die Flohsamenschalen haben auch eine positive **Auswirkung auf die Aufnahmegeschwindigkeit der Nährstoffe aus dem Darm ins Blut**. Die **Bindekraft der Schalen verringert die Resorptionsgeschwindigkeit des Traubenzucker**s aus dem Darm. Dieses hat einen positiven Effekt auf den Bedarf und Produktion des Hormon Insulin. Die Bauchspeicheldrüse produziert dann weniger Insulin.

Im Dickdarm angekommen haben die Schalen (lösliche Ballaststoffe) den Effekt, dass der Darminhalt gut befeuchtet und verdichtet wird und fester in der Konsistenz wird. Das hat einen **positiven Effekt auf die Darmperistaltik**. Der Darminhalt gleitet besser und schmiert die Darmwände.
Die unverdauten Flohsamenschalen haben auch im Dickdarm eine sehr nützliche Wirkung. Denn die vorhandenen Darmbakterien können diese fermentieren und aus den unverdaulichen Schalen entstehen dann kurzkettige Fettsäuren, die dann als Nahrung von den Bakterien verzehrt werden. Mit Hilfe der gewonnenen Nahrung (kurzkettige Fettsäuren) sind die Darmbakterien in der Lage, sich zu vermehren und die **Diversität der Bakterienstämme nimmt zu**.
Diese kommunizieren mit den Nervenzellen in der Darmhaut und geben gute Botenstoffe ab, die das menschliche Immunsysthem positiv unterstützen. Die übrig gebliebenen kurzkettigen Fettsäuren werden von den Darmschleimhautzellen aufgenommen und zur eigenen Regeneration genutzt.
Unlösliche Ballaststoffe bleiben unverdaut und haben eine **stuhlfördernde Wirkung**, da sie fortwährend bis zur Ausscheidung Wasser binden und somit das Volumen des Stuhles vergrößern.
Die Flohsamenschalen unterscheiden sich deutlich von anderen Ballaststoffquellen, weil der sogenannte Gelbildungseffekt in der vollen Länge des Verdauungstrakt anhält. Das bedeutet, die Schalen nähren im ganzen Dickdarm die Darmbakterien und gleichen den Darminhalt gut aus.

Die Vorteile der Flohsamenschalen für die Verdauung sind:

- Bewirken ein größeres Sättigungsgefühl
- Die Darmperistaltik wird angeregt
- Tragen zu regelmäßigeren und angenehmeren Stuhlgängen bei
- Normalisieren die Durchlaufzeit im Darm (Intestinal-/Transitzeit)
- Sind nützlich bei Durchfall, Verstopfung und bei einem Reizdarm
- Einsatz in der Diätetik bei Patienten mit einem Stoma (Kolon-/Ileostoma)

Mit der heutigen Ernährung werden eindeutig zu wenig Ballaststoffe aufgenommen. Heutzutage ist die Obstipation (Verstopfung) leider ein häufiges Problem, und zusätzlich fehlt es vielen Menschen auch noch an Bewegung. Einige Medikamente sind bekannt dafür, dass sie den Stuhlgang negativ beeinflussen können. Auch hormonelle Veränderungen, z.B. in der

Schwangerschaft (Produktion des Progesterons) kann zu einer Erschlaffung des Darmtraktes führen und gerne Probleme mit dem Stuhlgang verursachen.

Verdauungsprobleme können die Lebensqualität deutlich verschlechtern. Hier kann man mit der regelmäßigen Einnahme von Flohsamenschalen schnell Abhilfe leisten, aufgrund der bereits oben genannten Wirkung.

Ein besonders zu erwähnender Aspekt ist, dass die regelmäßige Einnahme von Flohsamenschalen nicht abhängig macht.

Wie kann ich die Flohsamenschalen einnehmen?

Es kommt immer darauf an, was ich bewirken möchte, denn die Einnahme von Flohsamenschalen kann festen Stuhl weicher machen aber auch sehr dünnflüssigen/weichen Stuhl festigen.

Bei Verstopfungen:
Bei sehr festen Stuhl und Obstipation ist es wichtig, die Flohsamenschalen vorher gut in Flüssigkeit vorquellen zu lassen und anschließen sollte über den Tag genügend und regelmäßig Flüssigkeit getrunken werden. Die Dosierung erfolgt langsam, zu Beginn sollte man mit 1-2 Teelöffel am Tag anfangen und wenn der Erfolg zwar da ist, aber noch nicht ausreicht, darf gerne die Dosis/Menge erhöht werden. Der gleichbleibende und dauerhafte positive Effekt tritt natürlich nur bei einer kontinuierlichen Einnahme ein.
Einige rühren die Flohsamenschalen auch gerne mit in den Joghurt rein. Der Joghurt wird mit der Zeit fester, da die Schalen anfangen, die Flüssigkeit aus dem Joghurt zu binden. Es ist ratsam, die Schalen vorher in etwas Flüssigkeit (Milch) vorquellen zu lassen und erst danach mit in den Joghurt unter zu rühren.

Bei Durchfällen:
Bei Menschen, die eher unter zu flüssigen, dünnen Stühlen leiden, ist es sinnvoller die Flohsamenschalen nicht vorgequellt ein zu nehmen. Diese sollten dann unmittelbar nach den Mahlzeiten eingenommen werden. Die Schalen kurz mit etwas Wasser vermengen und sofort trinken. Dieses bezweckt, das die quellende Wirkung erst im Verdauungstrakt stattfindet und mit der regelmäßigen Einnahme hier eine stuhlfestigende Wirkung eintreten kann. Auch hier fängt man mit einer Dosis von 1-2 Teelöffel am Tag an, bei Bedarf kann diese dann erhöht werden, um den gewünschten Effekt noch zu verbessern.

Flohsamenschale zum Backen
Flohsamenschalen können auch zum Backen verwendet werden, denn als Bindemittel haben sie eine gute Eigenschaft. Das Backwerk kann dadurch luftiger und geschmeidiger werden. Dieses ist für die glutenfreie Ernährung ein großer Vorteil.

Wechselwirkung mit Medikamenten
Die Flohsamenschalen sollten nicht zusammen mit Medikamenten oder Nahrungsergänzungs-präparaten eingenommen werden, da die Aufnahme der Wirkstoffe daraus evtl. beeinflusst werden könnte.

SCHÖN KLINIK
Neustadt

Beschaffung

Flohsamenschalen sind erhältlich in alles Drogerien, Apotheken, Reformhäusern und sogar in einigen Supermärkten. Preislich gibt es schon Unterschiede, daher sollte man gut darauf achten. Flohsamenschalen lassen sich bereits auch in Kapselform kaufen.

Rezepte:

Flohsamenschale-„Wackelpudding“

- 1TL Flohsamenschale
- 200ml roter Fruchtsaft

Flohsamenschale mit Flüssigkeit verrühren und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag einmal kurz durchrühren und nochmal 5 Minuten stehen lassen. Eventuell anreichern.

Flohsamenschale-Apfelmus

- -1 TL Flohsamenschale
- - 200ml Apfelsaft naturtrüb

Flohsamenschale mit Apfelsaft verrühren und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag einmal kurz durchrühren und nochmal 5 Minuten stehen lassen. Eventuell anreichern.

Flohsamenschale-Grießbrei

- 1TL Flohsamenschale
- 200 ml Milch 3,5% Fett
- Evtl. Zimt

Flohsamenschale mit Milch verrühren und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag einmal kurz durchrühren und nochmal 5 Minuten stehen lassen. Eventuell anreichern.