Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 54 (1999)

Heft: 1

Artikel: Leinsamen : Fitmacher aus der Apotheke der Natur

Autor: Elias, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-891797

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Leinsamen – Fitmacher aus der Apotheke der Natur

Der Samen der uralten Kulturpflanze Lein – bei uns besser als Flachs bekannt – galt eigentlich schon immer als beliebtes Nahrungs- und Heilmittel. So wird er in der Naturheilkunde bereits seit Jahrhunderten als schonendes verdauungsförderndes Mittel eingesetzt. Dank der Vollwert-Ernährung und wissenschaftlicher Erkenntnisse erleben die kleinen braunen Kraftpakete zur Zeit eine wahre Renaissance. Auf Brot und Gebäck sowie als vitalisierendes Öl sorgt Leinsamen für ein kerngesundes Image mit viel Wohlgeschmack. Aber das ist noch lange nicht alles.

Eher unscheinbar sehen sie aus, die Samen der Leinpflanze, die der Botaniker Linum usitatissimum und der Volksmund u. a. Hornsamen oder Leinwanzen nennt. Sie sind etwa in der Grösse mit Apfelkernen vergleichbar und besitzen je nach Sorte eine dunkelbraune oder goldgelbe Schale, die es aber in und unter sich hat. Ganz nach dem Motto: klein aber oho.

In der Medizin haben diese kleinen Kerne eine Bedeutung wie nie zuvor. Und aus der gesunden Ernährung sind sie auch nicht mehr wegzudenken. Dabei ist es erst etwa 40 Jahre her, dass man begonnen hat, die Wirkungsweise des Leinsamens zu erforschen. Gemäss historischer Quellen ist Lein eine der ältesten und am meisten verbreiteten Faser- und Nahrungspflanzen der Erde. Schon 5000 vor Christus war er den Babyloniern bekannt, die ihn auch in geeigneten Tonbehältern aufbewahrten. 2000 Jahre später lernte das ägyptische Volk die Vielseitigkeit dieser Nutzpflanze kennen. So sind z. B. die Mumien allesamt in Leinentücher gewickelt. Auch die Römer nutzten Lein im grossen Stil. Sogar bei Ausgrabungen der Schweizer Pfahlbauten am Bodensee wurden Reste von Leinsamen und Leinengewebe gefunden.

Zur Herstellung von Kleidung, Segeln und Zeltstoffen, ja auch für Seile und Lampendochte, waren die festen Flachsfasern aus dem Stengel unseren Vorfahren unentbehrlich. Aus den fettreichen Samen presste man wertvolles Leinöl. Auch zu harten Gebäcken und Speisen wurden die nussartig schmeckenden Körner verarbeitet. Der Anbau der Leinpflanze für Faserzwecke ging infolge der Verdrängung durch die geschmeidige und leichter färbbare Baumwollfaser stark zurück.

Botanische Merkmale

Hierzulande weiss kaum jemand, wie die Pflanze aussieht. Dabei ist das einjährige, ca. 20 bis 100 cm hohe Leinengewächs (Linacea) mit seinen zarten, fünfblättrigen blau-lila, roten, gelben oder weissen Blüten hübsch anzusehen. Mehrere Wochen lang öffnen sich am Fruchtstiel täglich Blüten, die gegen Mittag abfallen. Nach der Selbstbestäubung wachsen acht bis zehn Samen in erbsengrossen Kapseln heran. Die lanzettförmigen und glänzenden Leinsamen gibt es klein-, mittel- oder grosskörnig.

Biofarm Qualitäts-Leinsamen

Heute wird Lein vorwiegend in Argentinien, Kanada, Indien, der GUS sowie in den USA angebaut. In Europa spielt die Kulturpflanze nur in Frankreich, Belgien, Polen und Ungarn eine Rolle. In der Schweiz selbst wird nur noch in einzelnen Kantonen wie Aargau, Bern und Graubünden die Tradition vom Flachsbeet neben dem Gemüsegarten von tüchtigen Bäuerinnen weitergeführt. Biologisch kontrolliert angebauter Leinsamen wird für die Biofarm in Österreich angepflanzt. Dieser braun glänzende Qualitätssamen wird vor allem in Biona-Reformhäusern und anderen Fachgeschäften für eine bewusste Ernährung und Heilweise als ganzes gereinigtes Korn angeboten. Abnehmer sind aber auch Grossverbraucher wie Bio-Bäckereien und die gehobene Gastronomie. Zur Verwendung als Lebens- und Naturheilmittel wird der Samen in mehreren Stufen durch Windsichtung so gereinigt, bis fast alle halben Körner und alle Fremdsaaten entfernt sind. Dass Qualitätsleinsamen «praktische Schadstofffreiheit» besitzen muss, versteht sich von selbst. Man kauft die Leinsamen entweder ganz ein, oder achtet darauf, dass sie frisch geschrotet worden sind.

Kostbar und reichhaltig

Die Inhaltsstoffe machen Leinsamen zu einem Nahrungsmittel von hohem ernährungsphysiologischen Wert. So enthalten die reifen Samen 33 bis 44 Prozent Fett, das zur Verwendung als Speiseöl ausschliesslich durch Kaltpressung gewonnen wird (Biofarm Leinöl). Es ist von bräunlich-grünlicher Farbe und überaus reich an essentiellen Fettsäuren (Linol- und Linolensäure) – keine andere Ölsaat kann dem Leinsamen da das Wasser reichen. Aufgrund des hohen Linolensäuregehaltes sind sie nur begrenzt haltbar. Das Fett der Leinsamen enthält zudem wertvolle Fettbegleitstoffe wie z. B. Phosphatide (Lecithin) und Schleimstoffe. Es ist u. a. diätetisch wirksam bei zu hohen Cholesterinwerten und Leber-Galle-Störungen. Neben Fett enthält Leinsaat ca. 25 Prozent Eiweiss mit lebensnotwendigen Eiweissbausteinen sowie einen kleinen Anteil an Zuckerstoffen. In einer geradezu idealen Kombination und Menge stecken im Leinsamen darmfunktionsfördernde Ballast-, Gleit- und Quellstoffe. Der Energiegehalt von 435 Kcal pro 100 g wird – übrigens – nur dann voll ausgenutzt, wenn man die Körnchen fein zerkaut.

Daneben befinden sich die immer wieder diskutierten Spuren des Blausäure-Glykosids Linamarin im Samen. Die Befürchtung, man könne dadurch eine Vergiftung erleiden, ist auch bei normalem Dauergebrauch unbegründet. Das wurde noch nie beobachtet, weil bei der Einnahme des Leinsamens im sauren Milieu des Magens das die Freisetzung der Blausäure bewirkende Ferment Linase inaktiviert wird.

So geht's leichter

Die medizinischen «Tugenden» des Leinsamens waren schon den grossen Ärzten wie Hippokrates und Galen wohlbekannt. Auch die Araber des Mittelalters haben seine Heilwirkung genutzt, weshalb sie alle ihn auch vielfach einsetzten, innerlich und äusserlich. So als harn- und wurmtreibendes Mittel, gegen Entzündungen der Schleimhäute von Magen und Bronchien, gegen Gallensteinkoliken, gegen schmerzhaften Harndrang, als eröffnendes Klistier, für breiige Umschläge bei Abszessen oder zur Lösung von Koliken und zu vielen anderen thera-

peutischen Zwecken, die die Volksmedizin heute noch gerne gebraucht. Paracelsus nennt Leinsamenschleim ein reizlinderndes Hustenmittel.

Die milde Verdauungshilfe

Das wichtigste medizinische Einsatzgebiet war aber immer schon die chronische Stuhlträgheit: im Altertum, im Mittelalter und heute. Die schleim- und ballaststoffreichen Leinsamen werden besonders wegen ihrer mild abführenden Eigenschaften geschätzt. Die Einnahme der ganzen Samen wirkt durch die 2,5 bis 4fache Volumenausdehnung im Verdauungstrakt anregend auf die Darmbewegung (Peristaltik). Bei Verwendung grob geschroteter Samen wird die Schleim-Wirkung des Leins zusammen mit dem als Gleitmittel wirkenden fetten Öl noch etwas verstärkt. Ein weiteres grosses Plus: Die Schleimstoffe vermögen den Darminhalt zu umhüllen, so dass dieser geschmeidig wird und die Darmwand vor Verletzungen – z. B. durch verhärteten Stuhl – geschützt wird. Auf diese Weise kann eine Stuhlverstopfung (Obstipation) zügig und natürlich beseitigt werden.
Für einen verdauungsfördernden Effekt liegt die Tagesgesamtdosis im Durchschnitt bei mindestens 4 Esslöffel Leinsamen – morgens und abends jeweils 2 Esslöffel (total 40 g). Dieser kann zerkaut oder z. B. in Müesli oder Joghurt gerührt, gegessen werden. Das Trinken unmittelbar nach der Einnahme der Samen ist unerlässlich. Auf einen Esslöffel Leinsamen muss ein Glas Wasser (150 ml) getrunken werden. Es können zwei bis drei Tage vergehen, bis sich der Erfolg einstellt. Zur gründlichen Regulierung der Verdauungstätigkeit empfiehlt sich die kurmässige Anwendung der Leinsamen über einen längeren Zeitraum (ca. 2 Monate).

Die schnellebige Zeit mit ihren denaturierten Nahrungsmitteln bescherte uns das Abführproblem. Dann das Problem mit den chemisch wirksamen Abführmitteln, die wohl kurzfristig helfen, aber auf Dauer nachhaltig für die Gesundheit schädlich sein können. Gerade deshalb schätzen Mediziner und Pharmazeuten gleichermassen den Leinsamen, weil er ohne Nebenwirkungen von Darmträgheit und Verstopfung befreien kann. Denn Leinsamen erzwingt nichts auf unnatürliche Weise, sondern bewirkt eine physiologische Anregung der Darmperistaltik. Er hilft dem Darm, sich selbst zu helfen.

Vielseitige Küchentips

Leinsamen lässt sich abwechslungsreich in der täglichen Kost verwenden. Sein nussiger Geschmack bietet sich auch als Würzmittel für viele Variationen an. Er bringt Abwechslung in und auf selbstgebackenes Brot, in Salate und Gemüse, in Aufläufe oder ins Müesli. Gerne verwendet wird er auch in Joghurt, Quarkspeisen sowie Suppen. Fazit: Damit werden die Speisen nicht nur pikanter, sondern auch gesünder gemacht.

Das Leinöl lässt sich gut für herzhafte Salate verwenden, hat aber einen ausgeprägten Eigengeschmack. In Fachkreisen wird diese Spezialität auch schon als «lebendiges Öl» bezeichnet und geniesst zugleich den Ruf einer «Schutznahrung». Bei Gallenkoliken verordnen manche Naturärzte täglich zwei bis drei Esslöffel und sogar Krebskranke sollten es in ihren Speiseplan integrieren. Eine typisch schlesische Speise ist frisch gepresstes Leinöl mit Schalenkartoffeln (Gschwellti) und Quark.

Bekannt ist auch das Leinöl-Quark-Müesli nach Dr. Budwig. Biona-Reformhäuser können hier weitere Auskünfte geben. In früheren Flachsanbaugebieten werden Kartoffelpuffer zum Teil heute noch traditionell in Leinöl gebacken.

Gerhard Elias

Einfache Selbstbehandlungsmöglichkeiten

Leinsamen-Abkochung

Die Abkochung findet Anwendung bei Verdauungsstörungen, Magenschleimhautreizungen und Lebererkrankungen:
1 Esslöffel Samen auf eine Tasse Wasser wird abgekocht und als Tagesdosis verabreicht. Die Abkochung kann auch den Speisen zugemischt werden.

Gurgel-Wasser

Bei Entzündungen des Rachens hat sich folgender Leinsaat-Aufguss bewährt:
1 bis 2 Teelöffel Leinsamen werden mit 1 Tasse kaltem Wasser übergossen. Man lässt mehrere Stunden ziehen, giesst ab und gurgelt mit der Flüssigkeit.

Leinsamen-Tee

Bei Magenbeschwerden wird abends 1 Teelöffel voll ganze Leinsamen in 1/4 Liter Wasser eingeweicht. Morgens durch ein Sieb giessen und auf nüchternen Magen trinken.

Leinsamen-Säckchen

Leinsamen-Auflagen können bei Rheuma, Neuralgien und Gallenerkrankungen Linderung bringen.
Man füllt Leinsamen zu 1/3 in ein kleines Stoffsäckchen und legt es 10 Minuten in heisses Wasser. Anschliessend wird es so heiss wie möglich auf die erkrankten Partien gelegt.

Gesichtsreinigung mit Leinsamenschrot

Zur Reinigung fettiger, unreiner Gesichtshaut empfiehlt sich eine Abreibung mit geschroteten Leinsamen und Weizenkleie, die zu gleichen Teilen gemischt werden. Anwendung: Gesicht mit Wasser anfeuchten, 1–2 Esslöffel der Mischung mit heissem Wasser zu einem Brei verrühren und die Haut vorsichtig kreisend abreiben. Mit lauwarmem Wasser gut nachspülen. Diese Reinigung fördert die Durchblutung, belebt und macht die Gesichtshaut zart und weich.

Gerhard Elias