

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 9

Artikel: Knackige Kraft-Körnchen
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062261>

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: 11.01.2026

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

Knackige Kraft-Körnchen

In ihren Samen speichern Pflanzen kostbare Nährstoffe.
Manches davon wirkt sogar wie Medizin.

Text: Gisela Dürselen

Das zarte Blau der Leinblume galt einst Romantikern als Sinnbild der Sehnsucht; der Impressionist Claude Monet fand seine Inspiration in scharlachroten Mohnfeldern und Vincent van Gogh die seine im strahlenden Gelb von Sonnenblumen: Das prächtige Farbenspiel war einst nicht nur Ästhetik, sondern diente der Versorgung der Menschen. Auch heute gibt es noch leuchtende Sonnenblumen- und Rapsfelder, so uralte Kulturen wie Mohn und Lein aber sind fast verschwunden.

Zumindest beim **Lein** (*Linum*) könnte sich das ändern: Denn mit dem Trend zu einer stärker pflanzenbasierten und regionalen Ernährung steigt auch das Interesse an essbaren Samen. Pflanzliche Lebensmittel, wozu auch Samen gehören, sollten den Hauptteil der menschlichen Ernährung ausmachen, sagt Barbara Richli, Mitglied im Vorstand des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberaterinnen (SVDE). Nicht nur auf dem Feld, auch im eigenen Garten könnte es sich lohnen, die kleinen Kraftpakete zu gewinnen: Denn Pflanzensamen verfügen Barbara Richli zufolge über viele ungesättigte Fettsäuren, ausser-

dem über Proteine und Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Die Samen von Gewürzpflanzen enthielten zudem verdauungsfördernde ätherische Öle.

Breites Wirkspektrum von Lein

Wegen ihrer Inhaltsstoffe haben Pflanzensamen laut einer 2021 im «Madridge Journal of Food Technology» erschienenen, indisch-ungarischen Studie das Potenzial, der Entstehung diverser Zivilisationsleiden wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz, Magen-Darm-Erkrankungen und Osteoporose entgegenzuwirken. So enthalten die Samen des Leins laut der Studie erhebliche Mengen an Mangan, Magnesium, Phosphor, Zink und Selen. Leinöl besteht zudem zu 60 Prozent aus α -Linolensäure, die zu den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren gehört und als sogenannte essenzielle Fettsäure nicht selbst vom Körper hergestellt werden kann. Damit hat Lein eine der höchsten Konzentrationen von Omega-3-Fettsäuren unter den Pflanzenölen. Diese wirken nachweislich gegen Bluthochdruck und erhöhte Blutfette sowie gegen entzündliche Erkrankungen.



Breitwegerich



Breitwegerichsamen



Als Heilpflanze wird Lein wegen seiner Ballaststoffe als mildes Abführmittel genutzt und dank seiner entzündungshemmenden Eigenschaften sowohl innerlich als auch äusserlich für Umschläge und Kompressen. Bei einem Vergleich 2023 der deutschen Krankenkasse AOK von Lein mit Chiasamen fiel die Nährstoffbilanz nahezu identisch aus – hinsichtlich der Nachhaltigkeit jedoch siegte einheimischer Lein.

Wegeriche, Kapuzinerkresse, Malven

Auch für den verdauungsfördernden Flohsamen, der aus der indischen Wegerichpflanze (*Plantago ovata*) gewonnen wird, gibt es einen heimischen Ersatz: die Samen des **Breitwegerichs** (*Plantago major*), der mit der indischen Wegerichpflanze verwandt ist. Studien zufolge besitzen die Samen des Breitwegerichs dieselben quellenden Eigenschaften wie indischer Flohsamen.

Wegerichpflanzen gehören zu den eher unscheinbaren Pflanzen, die an vielen Wegesrändern zu finden sind. Doch es gibt auch essbare Schönheiten, die den Naturgarten mit ihren Farben bereichern. Zu ihnen gehört die leuchtend gelb-orange blühende Heilpflanze und einst typische Bauerngartenpflanze **Kapuzinerkresse** (*Tropaeolum*). Dass ihre Blätter und Blüten aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts und ihrer keimtötenden Senfölglykoside gesund sind, ist schon länger bekannt. Doch die Wirkstoffe befinden sich auch in den Samen. Zusammen mit Blättern und Blüten machen sie sich gut im selbstgemachten Pesto, getrocknet lassen sie sich als Pfefferersatz verwenden, und in Salz und Essig eingelegt, können die Samen als «falsche Kapern» serviert werden. Wichtige Heilpflanzen in der Europäischen Volksmedizin

waren einst auch **Malven**, darunter die wilde Malve (*Malva sylvestris* L.), die Weg-Malve (*Malva neglecta*) und die Rosen-Malve (*Malva alcea*). Bedeutende Inhaltsstoffe dieser drei Arten sind reizlindernde Schleimstoffe, die Studien zufolge besonders bei Entzündungen im Mund und Rachen und im Magen-Darm-Trakt helfen. Alle oberirdischen Teile der Pflanzen sind essbar. Wegen des Aufwands beim Sammeln der kleinen Samen finden sich in Präparaten aus dem Handel aber meist nur Blüten und Blätter. Dabei sind die nussig schmeckenden Samen eine gesunde und leckere Beikost. Verzehrt werden können sie roh als Knabberlei, im Tee zusammen mit den Blättern und Blüten, geröstet in der Pfanne oder eingelegt in purem Salz oder in Essig und Öl als Kapern-Ersatz.

Ätherisch starke Gewürzpflanzen

Ab Spätsommer wird es Zeit, die reifen Samen von einjährigen Gewürzpflanzen zu ernten: von Kümmel, Kreuzkümmel und Schwarzkümmel, Anis und Koriander. **Kümmel** (siehe GN 07/08 2023) und **Kreuzkümmel** gehören zur Familie der Doldengewächse, unterscheiden sich jedoch im Aroma, weil Kreuzkümmel mit seinem ausgeprägt würzigen, leicht bitter-süssen Eigengeschmack hervorsticht.

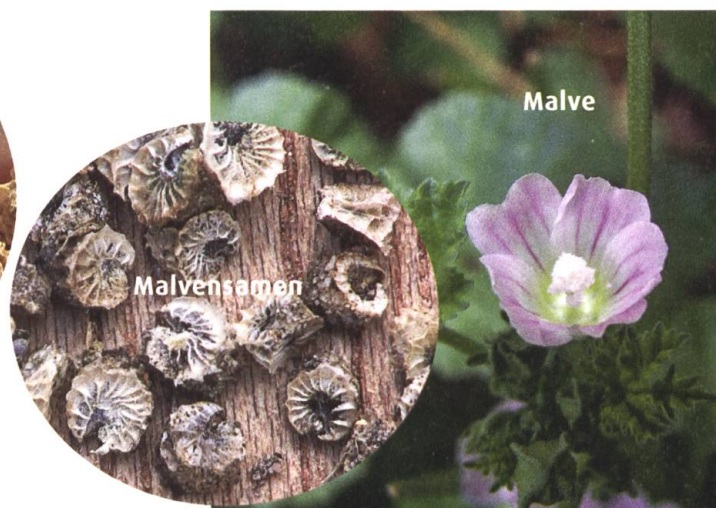
Der **Echte Schwarzkümmel** (GN 03 2016) gehört zur Familie der Hahnenfussgewächse und weist schon mit seiner Erscheinung auf die Verwandtschaft mit der dekorativen Zierpflanze «Jungfer im Grünen» hin. Laut der Universität Freiburg wirken seine Samen vorbeugend gegen Wohlstandskrankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Störungen des Fettstoffwechsels. Wie Kümmelsaaten, so sind auch die Samen von Anis und Koriander reich

Kapuzinerkressesamen



Kapuzinerkresse

Malve



an ätherischen Ölen. Einer 2022 erschienenen US-amerikanischen Studie zufolge wird das Öl der Anis-Pflanze mit ihren antioxidativen, entzündungshemmenden und antimikrobiellen Eigenschaften in traditionellen Therapien verwendet, z.B. zur Linderung von Husten, Atemwegsverstopfung, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden und Koliken, des Weiteren zur Behandlung von Hautinfektionen, als Beruhigungsmittel und Aphrodisiakum. Die Samen des ebenfalls mit ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen reich gesegneten **Korianders** sollen nach den Ergebnissen einiger Studien insbesondere das Herz-Kreislauf-System schützen und wie Anis entzündungshemmend und verdauungsfördernd wirken.

Berauschende Medizin

Schlafmohn (*Papaver somniferum*) ist eine uralte Heilpflanze, und noch zu Lebzeiten des Malers Claude Monet gab es davon in Europa ausgedehnte Felder wie sie heute nur regional z.B. im Mohndorf Armschlag im österreichischen Waldviertel zu sehen sind. Schlafmohn, die einzig für den Menschen nutzbare Pflanze aus der Gattung *Papaver*, ist zugleich die Pflanze, aus der Opium gewonnen wird. Deshalb wird Schlafmohn heute zwar weiterhin für Öl und Backwaren, kosmetische Zwecke und die Pharmaindustrie kultiviert. Aber als Pflanze in der Volksheilkunde hat er seine Bedeutung verloren, denn Anbau und Nutzung ist in vielen Ländern stark reglementiert,



Mohnsamen

und seine Inhaltsstoffe für rezeptpflichtige Schmerzmittel werden unter strengen Auflagen chemisch isoliert.

Dabei wird das Opium aus dem Milchsaft der angeritzten Samenkapseln gewonnen – die Samen selbst gelten als gesundheitlich unbedenklich und sind besonders reich an Kalzium und bioaktiven, antioxidativ wirkenden Verbindungen. Allerdings wurden auch bei importierten Mohnsamen aus dem Handel teilweise unterschiedliche Gehalte an Alkaloiden festgestellt. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) erklärt dies so: Mohnsamen enthielten normalerweise keine Opiumalkaloide, könnten jedoch durch Schädlingsbefall und während der Ernte damit kontaminiert werden.

Achtung: giftig!

Auch bei so manch anderen Samen ist trotz gesundheitlicher Vorzüge Vorsicht angebracht, so etwa bei **Lupinen**. Wer sie in seinem Garten als proteinreiche

Schwarzkümmelsamen

Fenchelsamen

Koriandersamen

Kreuzkümmelsamen

Kümmelsamen



Alternative zu Soja anbauen möchte, sollte darauf achten, dass er seine Pflanzen nur aus kontrolliertem Saatgut der für den Verzehr bestimmten Süßlupinen zieht (siehe GN 05, 2022). Denn die wilden Lupinenarten sind aufgrund ihrer Bitterstoffe giftig. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät, beim Verzehr generell auf den Geschmack zu achten. Ein bitterer Geschmack könne ein Indikator für die Anwesenheit von gesundheitlich unerwünschten Lupinen-Alkaloiden sein. Wer an einer Überempfindlichkeit gegenüber Hülsenfrüchten leidet, sollte zudem wissen, dass die Pflanzen eine allergische Kreuzreaktion auslösen können.

Die Samen des duftenden und Insekten anziehenden **Gewürzfenchels** sind reich an ätherischen Ölen und in Form von Fencheltee bekannt für ihre krampflösende und schleimlösende Wirkung. Allerdings kam in jüngster Zeit der Pflanzenstoff Estragol in Verruf. Laut der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) weisen Laborstudien darauf hin, dass der Stoff in höheren Dosen die Leber schädigen kann. Weil der Estragolgehalt in Tees stark schwankt, rät die EMA Schwangeren, stillenden Müttern und Kindern bis zu vier Jahren von Fencheltee ab. Generell solle der Pflanzenstoff, der auch in anderen Arten wie Estragon, Kerbel, Anis und Basilikum enthalten ist, nur vorsichtig in der Küche verwendet werden.

Vernünftige Mengen ausgewogen einsetzen

«Alles ist eine Frage der Dosis», sagt Barbara Richli. Leinsamen z.B. enthielten neben den vielen gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffen auch die in der Natur weit verbreiteten Pflanzengifte der cyanogenen Glykoside, aus denen bei der Verdauung Blausäure entstehen kann. Sonnenblumenkerne besäßen einen Überschuss an Omega-6-Fettsäuren: Diese könnten Entzündungen begünstigen, während die Botenstoffe aus Omega-3-Fettsäuren, wie sie im Lein überwiegen, entzündungshemmend wirkten. Entzündungen sind wichtig für die Abwehr von Infektionen – gleichzeitig müssen Entzündungen im Körper auch wieder eingedämmt werden: Ein Gleichgewicht der beiden Fettsäuren sei daher von entscheidender Bedeutung. Barbara Richlis generelle Empfehlung

lautet: «Wer unterschiedliche Samen in vernünftigen Mengen, d.h. täglich 20 bis 40 Gramm im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung isst, profitiert von deren zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen.» Insbesondere auch für Veganer und Personen, die sich glutenfrei ernähren müssen, seien Samen eine wertvolle Ergänzung des täglichen Speiseplans. •

Richtig säen und lagern

Pflanzen mit essbaren Samen haben sehr unterschiedliche Bedürfnisse, die schon bei der Aussaat beginnen: Manche Samen benötigen bei der Keimung Licht und dürfen nicht zu tief in den Boden gesetzt werden, während andere als Dunkelkeimer durch Licht bei der Keimung gehemmt werden. Sonnenblumen und Koriander benötigen einen humusreichen Boden; Lein, Kapuzinerkresse und die meisten Gewürzpflanzen bevorzugen einen nicht zu nährstoffreichen Standort. Der Gemeine Lein treibt eine lange Pfahlwurzel und lässt sich schlecht verpflanzen; weil die zarte Blume konkurrenzschwach ist, sollte der Boden nach dem Auflaufen der Saat unkrautfrei bleiben. Ideal für alle ist ein geschützter Standort ohne Staunässe, dafür mit viel Licht und Wärme, an dem die Samen ausreifen können.

Nach der Ernte reagieren die in den Samen enthaltenen Fette bei unsachgemäßer Lagerung mit Sauerstoff und können daher ranzig werden. Es empfiehlt sich, geerntete Samen ganz aufzubewahren und erst bei Bedarf frisch zu schroten oder anderweitig zu verarbeiten.

Gelagert werden sollten Samen generell kühl, luftdicht verschlossen und vor Licht und Feuchtigkeit geschützt.