Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 1: Fit statt dick

Artikel: Blaues Wunder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551247

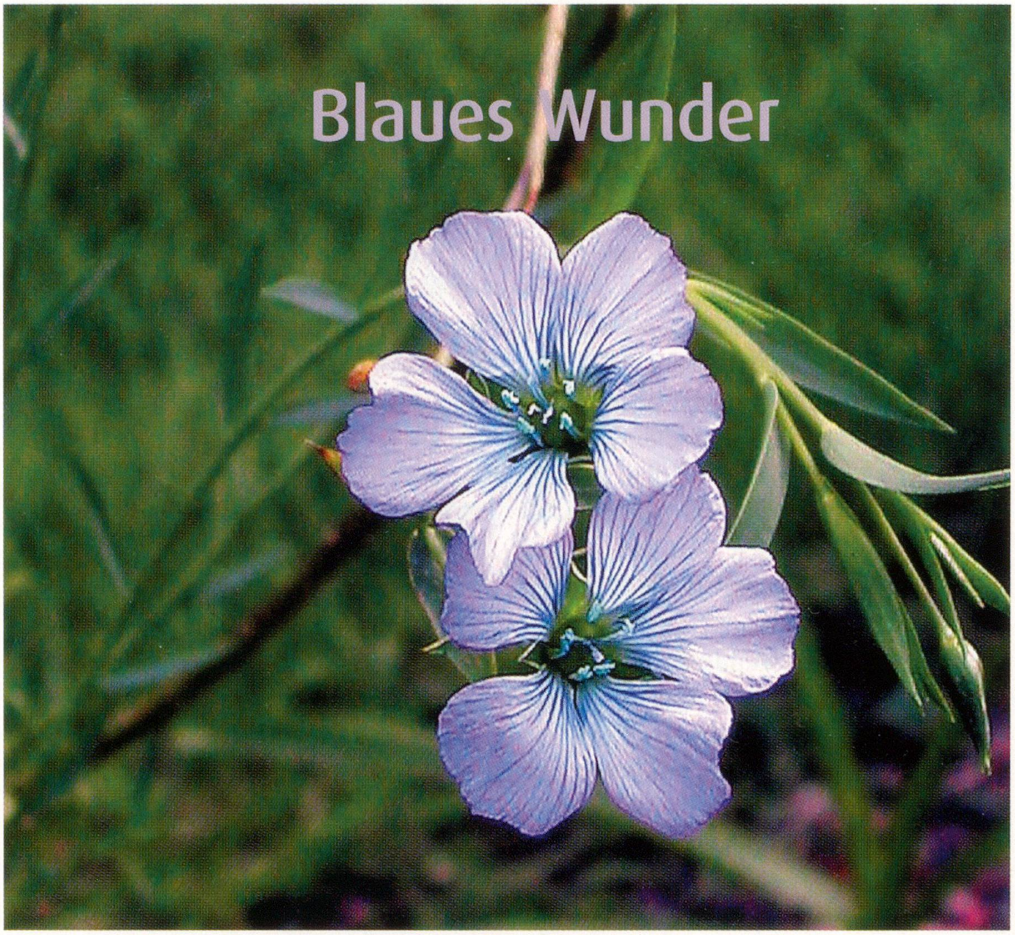
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 12.07.2025

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



Blaues Wunder

Der Lein, auch Flachs genannt, ist die Heilpflanze des Jahres 2005. Seit langer Zeit begleitet er den Menschen als Nutz- und Medizinpflanze. Seine blaue Schönheit und das aus ihm gewonnene Leinen nannten die alten Ägypter «gewebtes Mondlicht».

Die nüchternen Römer bezeichneten ihn weniger poetisch, aber zutreffend, als «Linum usitatissimum», den höchst nützlichen Lein. Aus dem Bast der Flachsstängel wurden Gewebe hergestellt, die Samen schon von alters her als Arzneimittel genutzt. Kleider aus Leinen wurden schon von den Ägyptern getragen und in der Bibel als heilige Kleidung bezeichnet. Die römische Flotte fuhr mit Segeln aus dicht verwebter, sturmfester Leinwand. Aus starkem Leinen, in Leinöl getränkt und an der Luft erhärtet, wurden sogar Gefässe, als Ersatz für Glas, und Panzerkleidung hergestellt. Im Mittelalter war Leinwand ein wertvoller Handelsartikel. In Augsburg gründete die Handelsdynastie der Fugger ihren Reichtum auf dem Leinenhandel, St. Gallen spielte im 15. Jahrhundert eine Vorreiterrolle in der Leinwandproduktion für den ganzen Bodenseeraum. Leinsamen als Heilmittel gegen Katarrhe, Leibweh und Durchfälle war schon Hippokrates bekannt, Paracelsus erwähnte Leinsamenschleim als reizlinderndes Hustenmittel, und Hildegard von Bingen setzte ihn gegen Gürtelrose ein.

Auch der Ausdruck «ins Blaue fahren» stammt vom Flachs: die Blüte dauert nur

wenige Stunden, und um Schönheit der sich im Sommerwind wiegenden blauen Felder zu sehen, hat man wohl zu allen Zeiten die Arbeit stehen lassen.
Nachdem der Flachs lange Zeit von Baumwolle und synthetischen Fasern verdrängt war, wird er heute wieder zur Herstellung von natürlichen Geweben genutzt. Flachs gedeiht gut auf mageren Böden, die Verwendung von Düngemitteln führt sogar zu einer schlechteren Faserqualität. Monokulturen mit ihren negativen Auswirkungen für Boden, Pflanzen und Tiere verbieten sich von selbst: Schon nach zweimaligem Anbau auf dem gleichen Feld wird der Boden «flachsmüde» und verlangt eine Pause von sieben Jahren.

Die Flachspflanze ist ein Freund des Menschen, diese Pflanze hat den Menschen lieb.

Adalbert Stifter

Die Samen sind reich an Öl, Eiweiss und Schleimstoffen. Sie werden als Nahrungs- und Futtermittel, zur Gewinnung von Leinöl und als Heilmittel verwendet. Leinsamen wirkt, medizinisch anerkannt, bei Verstopfung, Reizdarm und Magenschleimhautentzündung. Seine Samenschale enthält Schleime, die bei Wasseraufnahme den Leinsamen quellen lassen, was zu einer Vergrösserung des Darminhaltes führt. Das wiederum hat einen Dehnungsreiz auf die Darmwand zur Folge und löst damit den Reflex zur Darmentleerung aus.
Empfohlen wird für Erwachsene zwei bis drei Mal täglich ein Esslöffel ganzer oder nur angestossener (nicht geschroteter) Leinsamen mit ausreichend Flüssigkeit (mindestens die zehnfache Menge des Samens), für Kinder (nicht unter sechs Jahren) die Hälfte dieser Dosierung. Geschroteter Leinsamen wird als Schleimabkochung bei Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut angewendet. Die im Leinsamen enthaltenen Lignane haben möglicherweise eine Schutzwirkung gegen Darmkrebs.
Beachtet man aber die Dosierungsanleitung und die empfohlene Flüssigkeitsmenge, hat Leinsamen keine Nebenwirkung. Es gibt jedoch einige Fälle, in denen er nicht verwendet werden sollte, z. B. bei Darmverschluss. Ausserdem sollte man nicht zu viel Leinsamen einnehmen, da er auch bis zu 1,5 Prozent Cyanide, also Blausäureverbindungen, enthält.
Leinöl ist auch Bestandteil von Kosmetika zum Hautschutz, von Seifen und von umweltverträglichen Lacken. Als Inhaltsstoff von Heil- und Zugsalben hat Leinöl schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung, was durch den hohen Anteil der Omega-3-Fettsäure Linolensäure erklärt wird. Ob als hautfreundliches, kühles Leinen oder als Heilmittel: der Lein hat der Menschheit schon Jahrtausende das Leben erleichtert, was im Jahr 2005 besonders gewürdigt werden soll. • CR

Ein pflanzliches Darmregulans auf der Basis von Leinsamen ist Linoforce von A. Vogel (nicht in D). Es kann bei Verstopfungen, Darmträgheit und bei Hämorrhoiden angewendet werden.