

Blaues Wunder

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 1: **Fit statt dick**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-551247>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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.

