

Psyllium (Flohsamen)



Flohsamenschalen (**Samenschalen der Pflanze *Plantago ovata***) werden als natürliche Ballaststoffe bereits seit Jahrtausenden in der Ayurvedischen Medizin, in der indischen Heilkunde sowie in der Traditionellen Chinesischen Medizin angewendet. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde die Wirkung von Psyllium zur Behandlung von Verstopfung, Durchfall und zur Senkung erhöhter Cholesterinspiegel gut belegt.

Flohsamenschalen werden gelegentlich als pflanzliches Quellmittel oder Stuhlaufweicher bezeichnet und dementsprechend als Darmregulans eingesetzt wobei sie sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall helfen können. Die in den Flohsamenschalen enthaltenen pflanzlichen Ballaststoffe (sogenannte Flohsamen-Schleimpolysaccharide) sind in der Lage, mehr als das 50-fache an Wasser zu binden (Quellzahl >40), was zu einer Volumenzunahme des Stuhls im Darm führt. Der vergrößerte Darminhalt bewirkt einen Dehnungsreiz auf die Darmwand und löst dadurch den Reflex zur Darmentleerung aus. Da der Samen während seiner Darmpassage überflüssige Flüssigkeit bindet, kann durch die Einnahme von Flohsamen auch Durchfall gemindert werden.

Empfehlenswert ist die Anwendung zudem bei einem Reizdarm, da der Flohsamen aufgrund seiner Quellfähigkeit sowohl die Neigung zu Verstopfung als auch zu dünnen Stühlen regulieren kann.

Flohsamen sollen außerdem das Wachstum darmfreundlicher Bakterien fördern. Durch die Dickdarmbakterien werden die löslichen Ballaststoffe zu kurzkettigen Fettsäuren umgewandelt und diese seien dann in der Lage, die Cholesterin-Synthese in der Leber zu hemmen und somit den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Außerdem sollen die löslichen Ballaststoffe der Flohsamen die fäkale Gallensäure binden. Dadurch ist die Leber gezwungen, dem Blutkreislauf mehr Cholesterin als Ausgangssubstanz für die Bildung neuer Gallensalze zu entziehen. Der Cholesterinspiegel im Blutkreislauf sinkt. Amerikanischen Studien zufolge, kann durch die Einnahme von Flohsamen das "schlechte" LDL - Cholesterin um durchschnittlich 5% gesenkt werden.

Anwendungshinweise:

Bitte nehmen Sie das Präparat niemals trocken ein, da es sonst zu Schluckbeschwerden kommen kann.

Geben Sie den Inhalt eines Beutels bzw. 1-2 Teelöffel (z.B. Mucofalk Orange, Flosa Balance, Fluxlon etc.) in ein Glas. Füllen Sie das Glas langsam mit kaltem Wasser (mindestens 150-200ml ml). Rühren Sie mit einem Löffel um, achten Sie darauf, dass sich keine Klumpen bilden und trinken Sie die so zubereitete Flüssigkeit sofort (bitte nicht vorquellen lassen!). Trinken Sie ein weiteres Glas Flüssigkeit nach.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Ihr Ärzteteam der Praxis für Innere Medizin