

## Heilpflanzen neu entdeckt // Folge 26 // Flohsamen

# Der Erlösende

**U**nbemerkt heften sie sich dem Spaziergänger an die Sohle und lassen sich ein Stück des Weges mitnehmen. Bis sie genauso unbeachtet wieder abgestreift werden, können wenige Schritte vergehen, aber auch ganze Weltmeere durchkreuzt werden: Ob römische Legionärsandale, Hundepfote oder Autoreifen – den Flohsamen ist jedes Transportmittel recht. So breiteten sie sich vom Mittelmeer über Europa und Asien aus, gelangten bis nach Indien und später sogar nach Amerika. Die Indianer nannten das Flohkraut »Spur des weißen Mannes«, denn überall dort, wo die Pioniere und Siedler häufig entlang liefen, wuchs am Wegesrand die den Ureinwohnern bis dahin unbekannte Pflanze.

In Europa hat das Flohkraut ähnlich sprechende Namen. Aufgrund ihrer Vorherrschaft am Wegesrand bezeichneten die Germanen die Pflanzengattung als »Wegerich«, was so viel bedeutet wie »König des Weges«. Auch seine lateinische Bezeichnung »Plantago« verweist

auf die Verbreitungsart der Samen: »planta« wird mit »Fußsohle« übersetzt. Der Wegerich bedarf für seinen Fortbestand keiner imposanten Blüten, die Insekten oder Vögel locken. Er wächst schlicht und nahezu unscheinbar. In ihrem meist einjährigen Leben wird die Pflanze nicht höher als 40 Zentimeter.

Zwischen den schmalen länglichen Blättern entwickeln sich schmucklose Blütenähren. Die enthaltenen Samen sind zwei bis drei Millimeter lang und je nach Pflanzenart rötlich oder dunkelbraun.

Genau wie einem Floh kann sich so schnell kein Fuß und keine Pfote diesen klebrigen Mitreisenden erwehren. Doch während ein Floh zwackt und beißt, vielleicht sogar Krankheiten überträgt, kann der Flohsamen eine Vielzahl von Beschwerden lindern.

Bereits im Altertum nutzten Mediziner die Heilwirkung der ballaststoffreichen Flohsamen. Der griechische Pharmakologe Dioskurides empfahl einen Brei aus Samen und Wasser für



### ► BUCHTIPP

#### Kräutergarten kompakt

Mit diesem Buch lernen Sie über 130 Küchenkräuter und -gewürze in ihrer Wirkung auf den Körper kennen. Wertvolle Tipps zur Pflanzenpflege, raffinierte Rezepte und ein Einblick in Omas Heil- und Hausmittelwissen runden das reich bebilderte Werk ab.

*Autoren: B. Bohne, R. und F. Volk, R. Dittus-Bär. 252 Seiten | 14,90 €*

Online bestellen:  
[www.gesundbuchshop.de](http://www.gesundbuchshop.de)

### FLOHSAMEN // PLANTAGO OVATA



#### Samen oder Schalen?

Als Heilmittel wird heute vorwiegend der Indische Flohsamen eingesetzt, da er eine deutlich stärkere

Quellfähigkeit als seine europäischen Verwandten, z. B. die Samen des Spitzwegerichs, aufweist. Verwendet werden sowohl ganze Samen als auch nur die Samenschalen. Letztere sind besonders reich an den quellenden Schleimstoffen. Für die gesundheitliche Wirkung ist es vollkommen unerheblich, ob die ganzen Samen oder nur die Schalen eingenommen werden. Entscheiden Sie selbst, was Sie als verträglicher empfinden.

## »Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch«

Dr. med Franz Xaver Mayr  
(1875–1965)

warme Umschläge gegen Verrenkungen, Ödeme, Geschwüre und Gicht. Noch heute werden in der Naturheilkunde Flohsamenumschläge angewendet. Der Flohsamen hat eine so starke Quellfähigkeit, dass selbst der bereits aufgeweichte

Brei noch reichlich Gewebsflüssigkeit aufnehmen kann. Schwellungen und Entzündungen werden so gemildert. Innerlich angewendet wirken Flohsamen positiv auf den Blutzuckerspiegel. Auch die Harnsäurewerte im Blut können bei regelmäßiger Einnahme verringert werden. Flohsamen eignen sich daher zur begleitenden Be-

handlung von Gicht. Das Haupt-einsatzgebiet der quellfreudigen Flohsamen sind aber Erkrankungen im Darm.

Die Ballaststoffe können mehr als das 50-fache an Wasser binden. Das bewirkt eine Volumenzunahme des Stuhls und einen raschen Weitertransport. Gleichzeitig fördert der Schleim der Samen die Gleitfähigkeit des Darm-inhalts. Verstopfung und Darmträgheit können so gelindert werden. Auch bei schweren Durchfallerkrankungen haben sich Flohsamen bewährt. Sie saugen nicht nur die Flüssigkeit im Darm auf, sondern auch krankheitsverursachende Giftstoffe.

**Bewährt bei ...**

*... Darmträgheit, Verrenkungen, Gicht, Diabetes mellitus, Verstopfung, Hämorrhoiden, erhöhten Blutfettwerten, Übergewicht, Verstauchungen, Reizdarm, Geschwüren, Ödemen, Analfissuren*

Zusätzlich wirkt Flohsamen durch die Bildung kurzkettiger Fettsäuren sanft und lindernd auf die gereizte Darmschleimhaut. Nehmen Sie diesen hilfsbereiten Begleiter doch auch auf Ihrem Lebensweg ein Stück mit! ☺ fre

also Indischer Flohsamen, Flohkraut, Indischer Wegerich, Sandwegerich genannt



### FLOHSAMEN RICHTIG ANWENDEN

#### Ausreichend trinken!

Für einen angenehmen Geschmack können die Flohsamen statt in Wasser z. B. auch in Joghurt, Müsli oder Obstsalat eingerührt werden. Sogar als Backzutat lassen sie sich verwenden. Damit die Samen gut quellen und rutschen können, wird empfohlen, mit genügend Wasser oder Kräutertee nachzuspülen. Trinken Sie daher am besten gleich nach der Einnahme der Flohsamen ein großes Glas Wasser.



Gebührenfrei anrufen.  
☎ 0800-20 33 131

- Größte Modellauswahl in Deutschland
- Passt praktisch auf jede Treppe
- Über 80.000 verkaufte Liftas
- Eigener Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Deutschlandweit immer in Ihrer Nähe
- Zuhause mobil bleiben
- Sicher Treppenfahren

Wir zeigen Ihnen auch gerne ein Einbaubeispiel in Ihrer Nachbarschaft. Rufen Sie uns an.

**Lifta** 

### GUTSCHEIN

Ja, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich.

Name / Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Tel.-Nr.

Lifta GmbH, Abt. NAT, Horbeller Straße 33, 50858 Köln