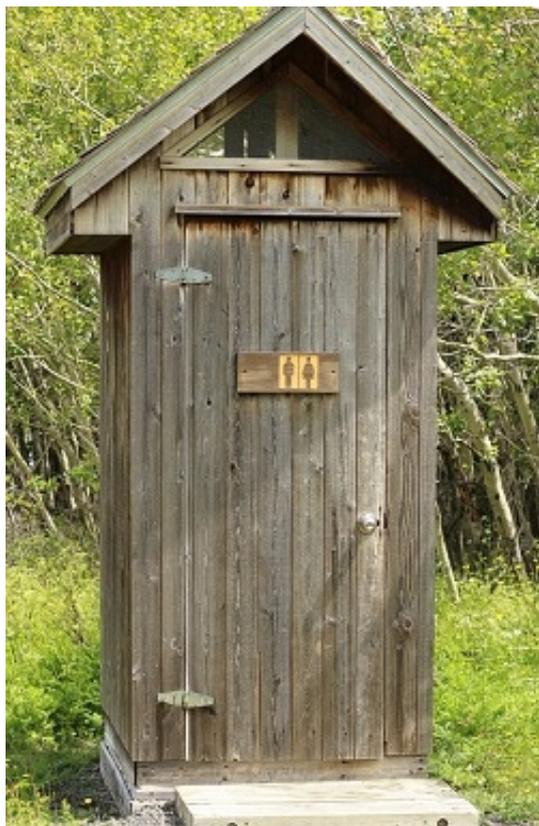


Flohsamenschalen: oft empfohlen, aber warum?



Vielen von Ihnen wurde dieses Pulver schon empfohlen, zumindest davon gehört hat eigentlich jeder: Flohsamen oder Flohsamenschalen. „Sie sollen irgendwie bei der Verdauung helfen, hat der Arzt gesagt.“ hören wir häufig in diesem Zusammenhang. In diesem Blogbeitrag nehmen wir besagtes Pulver einmal genauer unter die Lupe und erklären, warum Flohsamenschalen so häufig empfohlen werden und wie sie genau helfen.

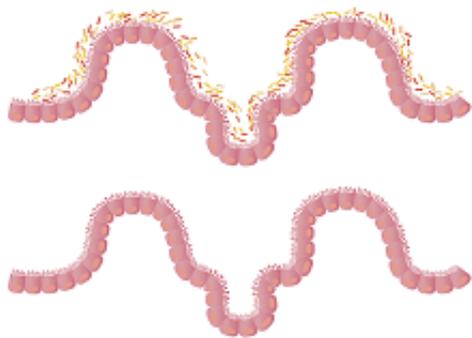


Was sind Flohsamen überhaupt?

Flohsamen stammen vom indischen Wegerich *Plantago ovata* [1]. Da die kleinen, dunklen Samen des Wegerichs in diesem Fall wie Flöhe aussehen, brachte das der Pflanze auch den Namen „Flohkraut“ ein. *Psyllium* steht übrigens lateinisch für Floh. Dementsprechend wird der Indische Flohwegerich auch *Plantago psyllium* genannt, was ebenso Ursprung des Alias „*Psyllium*“ für Flohsamen ist.

Wirkweise

Allen voran wirken Flohsamen oder besser gesagt die Schalen der Flohsamen stuhlregulierend. Was heißt das genau? *Psyllium* wird sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall eingesetzt – Beschwerden, unter denen Tumorpatienten sehr häufig leiden. Flohsamen haben also einen regulierenden bzw. ausgleichenden Effekt auf den Stuhlgang. Die Schalen der Flohsamen enthalten Schleimstoffe, die bei der Zugabe von Wasser aufquellen. Das bewirkt im Darm, dass dort mehr Wasser gehalten wird. Dadurch verbessern sich Darmmilieu und Stuhlkonsistenz. Das Stuhlvolumen wird mit der Bindung von Wasser erhöht und dadurch die Bewegungen des Darms angeregt. Daher zeigt *Psyllium* gute Erfolge bei (chronischer) Verstopfung [1]. Genauso können Flohsamenschalen bei Durchfall angewendet werden [2]. Durch das Quellen der Schleimstoffe wird überschüssiges Wasser im Darm gebunden, das sonst den wässrigen Stuhlgang verursacht [3].



Außerdem zählen Flohsamenschalen zu den löslichen Ballaststoffen. Das heißt, wir Menschen können diese Stoffe zwar nicht verdauen also in Energie umwandeln, aber die guten Darmbakterien (Mikrobiota) erleben damit ein Festmahl und werden im Wachstum gefördert [1]. Daher kann Psyllium auch als „Präbiotikum“ bezeichnet werden. Unsere Mikrobiota zerlegt die Flohsamenschalen in kurzkettige Fettsäuren (z.B. Butyrat, Propionat). Diese sollen antientzündliche Wirkungen haben und fördern so die Gesundheit des Dickdarms [4]. Alles in allem also Wellness für unseren Darm! Aufgrund dieser positiven Wirkungen wird Psyllium oft erfolgreich zur Linderung der Beschwerden bei Reizdarmpatienten angewendet [5, 6]. Untersuchungen zeigen sogar einen gewissen Effekt bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen [7].

Werden Flohsamen zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen, kann ein verbessertes Sättigungsgefühl erzielt werden [8]. Es konnte gezeigt werden, dass lösliche Ballaststoffe die Entleerung des Magens verzögern [9] und so die Aufnahme von Fetten und Zuckern ins Blut verlangsamen [8]. Besonders erstaunlich ist, dass Psyllium täglich angewendet sogar den Cholesterinspiegel im Blut senkt und den Zuckerstoffwechsel verbessert [10].



Anwendung

Empfohlen werden meist Fertigpräparate aus der Apotheke (1 bis 3 mal täglich 1 Beutel) [3]. Wichtig zu beachten ist bei der Einnahme: Viel trinken! Flohsamen dürfen nur zusammen mit Flüssigkeit eingenommen werden. Trinken Sie am besten direkt nach der Anwendung zusätzlich ein bis zwei Gläser Wasser [2]. Nur dann können Flohsamen ihre Wirkung am besten entfalten. Über den Tag verteilt sollten mindestens 1,5 – 2 l Flüssigkeit aufgenommen werden. Geeignet sind vor allem Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und leichte Saftschorlen.

Weiterhin beachtenswert ist, dass Flohsamen nicht direkt mit Medikamenten eingenommen werden sollten, da die Aufnahme der Arzneimittel ins Blut verzögert werden kann. Der zeitliche Abstand sollte mindestens ½ bis 1 Stunde betragen [2].

Patienten mit einem (drohenden) Darmverschluss, mit Engstellen in der Speiseröhre, im Magen oder Darm, sowie mit Schluckstörungen oder ähnlichen Erkrankungen sollten von Flohsamen besser ganz die Finger lassen [2]. Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich unsicher sind, ob die Einnahme von Flohsamen bei Ihnen möglich ist.

Fazit

Flohsamenschalen sind nicht nur zur Linderung der Nebenwirkungen einer Krebstherapie wie Verstopfung und Durchfall oft Mittel der Wahl, da sie pflanzlich und schonend sind und daher gut über einen längeren Zeitraum eingenommen werden können, sondern helfen auch andere Beschwerden zu bessern. Gerade bei den Zivilisationskrankheiten wie Reizdarm, erhöhter Cholesterinspiegel und eventuell sogar bei Übergewicht (über die verbesserte Sättigung) kann Psyllium seinen Beitrag zur Genesung leisten. Beachtet man die Hinweise zur Anwendung, sind Flohsamen ein natürliches und sicheres Hilfsmittel zur Regulation der Verdauungstätigkeit, das ganz nebenbei auch noch andere gesundheitsförderliche Wirkungen im Gepäck hat.

Quellen:

1. Jalanka, J., et al., *The Effect of Psyllium Husk on Intestinal Microbiota in Constipated Patients and Healthy Controls*. Int J Mol Sci, 2019. **20**(2).
2. Dr. Falk Pharma GmbH. *Gebrauchsinformation Mucofalk® Fit*. 2014; Available from: https://www.mucofalk.de/fileadmin/user_upload/GI_Mucofalk_Fit_5-14.pdf.
3. Dobos, G. and S. Kümmel, *Gemeinsam gegen Krebs – Naturheilkunde in der Onkologie – zwei Ärzte für eine menschliche Medizin*. 2011, München: Verlag Zabert Sandmann GmbH.
4. Cremon, C., et al., *Pre- and probiotic overview*. Curr Opin Pharmacol, 2018. **43**: p. 87-92.
5. Bijkerk, C.J., et al., *Soluble or insoluble fibre in irritable bowel syndrome in primary care? Randomised placebo controlled trial*. BMJ, 2009. **339**: p. b3154.
6. Shulman, R.J., et al., *Psyllium Fiber Reduces Abdominal Pain in Children With Irritable Bowel Syndrome in a Randomized, Double-Blind Trial*. Clin Gastroenterol Hepatol, 2017. **15**(5): p. 712-719.e4.
7. Wong, C., P.J. Harris, and L.R. Ferguson, *Potential Benefits of Dietary Fibre Intervention in Inflammatory Bowel Disease*. Int J Mol Sci, 2016. **17**(6).
8. Brum, J.M., et al., *Satiety effects of psyllium in healthy volunteers*. Appetite, 2016. **105**: p. 27-36.
9. Wanders, A.J., et al., *Satiety and energy intake after single and repeated exposure to gel-forming dietary fiber: post-ingestive effects*. International Journal Of Obesity, 2013. **38**: p. 794.
10. McRorie, J.W., Jr., *Evidence-Based Approach to Fiber Supplements and Clinically Meaningful Health Benefits, Part 1: What to Look for and How to Recommend an Effective Fiber Therapy*. Nutr Today, 2015. **50**(2): p. 82-89.