

## Risiken und Nebenwirkungen

Bitte beachten Sie:

**Risiken und Nebenwirkungen sind bei der Anwendung von bestimmungsgemäßen Dosen (4 bis 40 g) der Flohsamenschalen nicht bekannt.**

Nicht anzuwenden sind Flohsamenschalen bei bestehendem Darmverschluss oder schwer einstellbarem Diabetes.

Bitte beachten Sie, dass bei insulinpflichtigen Diabetikern eine Verminderung der Insulindosis notwendig sein kann.

Bitte dosieren Sie die Präparate wie auf der Packung angegeben, bzw. wenden Sie die Dosierung an, die Ihr behandelnder Arzt verordnet hat.

Im Körperkreislauf gelangt das Cholesterin in den Darm, in dem es zusammen mit Gallensäuren wieder in die Blutbahn zurückaufgenommen wird. Flohsamenschalen sind dazu in der Lage Cholesterin und Gallensäuren zu binden. Dadurch wird verhindert, dass ein Teil des Cholesterins zurück ins Blut gelangt. Als Folge verbessern sich die Blutfettwerte bei leichten bis moderaten erhöhten Blutfettwerten.

## Auf einen Blick

### Flohsamenschalen

- haben regulierenden Einfluss auf die Darmbewegungen,
- sind entzündungshemmend,
- mildert Darmreizungen,
- hilft bei der Senkung des Cholesterin- und Blutzuckerspiegel
- 

### Können eingesetzt werden:

- bei Verstopfung
- gegen Durchfall
- bei erhöhtem Cholesterinspiegel



# Flohsamen- schalen

[www.gesund-im-net.de](http://www.gesund-im-net.de)



### Kontakt:

Berit Jesse

(+49) 3301 2038140

ist ein natürlicher Verdauungsregulator mit einem Einfluss auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel

Das Flohsamenkraut, oder Indische Flohsamenkraut, verfügt über zwei medizinische Wirkstoffe:

- ihre Schalen (Flohsamenschalen) und ihre
- Samen (Flohsamen).

Flohsamenschalen bestehen aus der äußeren Hautschicht des Flohsamens. Beide Wirkstoffe sind von medizinischer Seite offiziell anerkannt, wobei den Flohsamenschalen eine viermal stärkere Wirkung als den Flohsamen bestätigt wurde.

Flohsamenschalen enthalten stark quellende Schleimstoffe, die je nach Beschwerden abführend wirken können oder gegen Durchfall helfen.

Darüber hinaus nützen Flohsamenschalen nachweislich bei einem leichten oder mäßig erhöhten Cholesterinspiegel. Auch eine blutzuckersenkende Wirkung wird beschrieben. Diese ist jedoch von offizieller Seite nicht als Anwendungsgebiet anerkannt.

Flohsamenschalen enthalten stark quellende Schleimstoffe mit dem Grundkörper Arabinoxylane. In Wasser quellen diese schleimhaltigen Pflanzenteile stark auf. Das Quellvermögen wird mit der sogenannten Quellzahl ausgedrückt. Diese beträgt bei den Flohsamenschalen etwa 10-11.

Innerlich eingesetzt haben sie eine gleitende Funktion. Um diesen Zweck zu erfüllen, müssen sie, zumindest teilweise, unverdaulich sein. Sie quellen besonders im Darm und regen dort die Bewegungen an. Durch ihre Fähigkeit Wasser binden zu können, können sie jedoch z.B. beim Reizdarmsyndrom gegen Durchfall helfen. Weiterhin sind sie dazu in der Lage Gallensäuren und Cholesterin (Cholesterol) zu binden und auszuscheiden.

#### **Anwendung bei Verstopfung**

Bewegungsfördernd auf den Darm

In Deutschland nur wenig verbreitet, werden Flohsamenschalen in anderen Ländern schon lange Zeit als konzentrierte Ballaststoffquelle therapeutisch verwendet. Durch ihr sehr hohes Wasserbindungsvermögen können die löslichen schleimbildenden Ballaststoffe ein Vielfaches ihres Eigengewichts an Wasser aufnehmen und bilden so ein farbloses Gel, mit schleimigem, neutralem Geschmack.

Die Nutzung der Flohsamenschalen als Abführmittel bei Verstopfungen beruht auf der Normalisierung des Verdauungsprozesses, wobei es einerseits zu einer messbaren Steigerung der Stuhlmenge kommt und sich andererseits auch günstige Effekte auf die Stuhlfrequenz und die Stuhlkonsistenz einstellen.

#### **Anwendung bei Durchfall verursacht durch das Reizdarmsyndrom**

Wasserbindend bei gereiztem Darm

Hinter dem medizinischen Fachausdruck Colon irritable, versteckt sich nichts anderes als das Reizdarmsyndrom, das sich zumeist durch Durchfall äußert.

Bei Durchfall als Folge des Reizdarmsyndroms ist die „Durchgangszeit“ (Transitzeit) der Nährstoffe durch den Darm verkürzt. Flohsamenschalen binden Wasser im Darm, verlängern dadurch die Transitzeit und verbessern darüber hinaus die Stuhlkonsistenz.

Bei Durchfällen, die durch Krankheitserreger wie Bakterien ausgelöst werden, sind Flohsamenschalen keine Alternative, da ihr Einfluss ausschließlich auf der Regulierung der Verdauung basiert.

#### **Anwendung bei erhöhtem Cholesterinspiegel**

Cholesterinsenkend bei leicht bis mäßig erhöhten Blutfettwerten

Flohsamenschalen mit ihren unverdaulichen Kohlenhydraten (Ballaststoffe und Schleimstoffe) liefern dem Körper keine bzw. keine nennenswerte Energie. Sie sind daher kalorienfrei, können aber körpereigene Stoffe wie Cholesterin (Cholesterol) an sich binden und über den natürlichen Verdauungsweg ausscheiden. Im Körperkreislauf gelangt das Cholesterin in den Darm, in dem es zusammen mit Gallensäuren wieder in die Blutbahn zurück-aufgenommen wird. Flohsamenschalen sind dazu in der Lage Cholesterol und Gallensäuren zu binden. Dadurch wird verhindert, dass ein Teil des Cholesterols zurück ins Blut gelangt. Als Folge verbessern sich die Blutfettwerte bei leichten bis moderaten erhöhten Blutfettwerten.