

Pflanze des Monat Juli
Echter Lein - *Linum usitatissimum*
Leingewächse - *Linaceae*

„Leinsamen zerstoßen und gepulvert...

miltert den husten

und bringet lust zu den natürlichen wercken.

Der Leinsamen erweicht und lindert alle hitzige geschwulst..“

(Hieronymus Bock, New Kreutterbuch, 1539)



Foto: Dagmar Zechel, Pixelio

Botanisches

Der zu den Leinkrautgewächsen zählende Lein gedeiht weltweit, ausgenommen die Gebiete um den Äquator. Die einjährige Pflanze erreicht eine Höhe von 20 bis 70 cm, sie bildet eine lange, dünne, weißliche Pfahlwurzel aus. Die langen aufrechten Stängel sind mit schmalen, lanzettlichen, wechselständigen Blättern besetzt und verzweigen sich im oberen Teil der Pflanze. Die himmelblauen Blüten besitzen 5 Kronblätter und 10 Staubblätter mit blau gefärbten, zart bewimperten Staubbeuteln. Die Blütezeit ist von Juni

bis August. Nach der Blüte bildet der Lein seine Früchte aus. Diese sind hellbraune, erbsengroße, kugelige Kapseln, sie enthalten bis zu 10 Samen.

Name

Linum usitatissimum – „höchst nützlicher Lein“ so lautet die deutsche Übersetzung seines botanischen Namens. „Linum“ bedeutet Faser und „usitatissimum“ die „Allergebräuchlichste“

Andere Namen: Flachs, Flachsbeere, Flachslinsen, Leinwanzen, Hornsamen, Haarlinsen, Leinbollen.

Geschichte

Lein gehört zu den Pflanzen, die schon den Menschen in der Steinzeit vertraut waren. Funde von Grabbeigaben und in Pfahlbauten belegen dies. Sie haben die Pflanze gesammelt und kultiviert. Die Leinsamen gehören zu den ersten pflanzlichen Fettquellen die der Mensch, noch vor der Olive, in Europa genutzt hat.

Lein ist jedoch nicht nur eine Nahrungspflanze, auch die Fasern der Stängel werden bis heute genutzt für die Herstellung von Leinenstoff. Künstler mischen das gepresste Öl mit Pigmenten zu Ölfarbe. Als Firnis verleiht er einen honiggoldenen Ton der seidig glänzt und angenehm duftet und so das unbehandelte Holz schützt.

In der nordischen Mythologie heißt es, dass die Schicksalsfäden der Menschen, die die Nornen Urd (die Spinnerin/Vergangenheit), Verdani (die die Länge des Lebensfadens bemisst/Gegenwart) und Skuld (die ihn abschneidet/ Zukunft) in Händen halten aus Leinen sein sollen.

Verwechslung

Leindotter, *Camelina sativa*: hierbei handelt es sich um ein Gewächs aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Staudenlein, *Linum perenne*.

Inhaltsstoffe

- bis 19% Schleimstoffe (Quellzahl das Maß der Quellfähigkeit der Samen mind. 6)
- 25% Ballaststoffe
- 30-45% fettes Öl (ungesättigte Omega-3-Fettsäuren)
- 25% Eiweiß
- 6-9% Rohfaser (Cellulose)
- 5% Mineralstoffe, Vitamine und geringe Mengen an Flavonoiden
- Lignane (Phytoöstrogene)
- 0,1-1,5% Blausäure-Glykoside

Heilwirkung

- verdauungsregulierend
- reizmindernd
- schleimhautschützend
- krebswidrig
- entzündungshemmend
- geburterleichternd
- östrogenausgleichend
- stuhlregulierend
- peristaltikanregend (Bewegungen, um Stoffe weiter zu transportieren Speiseröhre, Magen, Darm)
- säurepuffernd (Sodbrennen, Magen-Darm-Geschwüre)

- entkrampfend (Atemwege)
- hautpflegend

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Nebenwirkungen:

Bei korrekter Dosierung und Flüssigkeitszufuhr nicht bekannt. Wenn Leinsamen gegen Verstopfung allerdings nicht mit genügend Flüssigkeit eingenommen werden, kann es zur vorzeitigen Quellung und damit Verstopfung oder Einengung der Verdauungswege kommen.

Wechselwirkungen:

Die Aufnahme (Resorption) von Arzneimitteln kann verzögert werden, daher anderer Medikamente erst 30-60 Minuten später einnehmen. Leinsamen nicht zusammen mit Milch einnehmen, weil Milch nicht in die Schleimstoffe eingelagert wird und es dadurch zu keiner Quellung kommt. Bei Insulinpflichtigen Diabetikern kann eine Reduzierung der Dosis möglich sein.

Gegenanzeigen:

Nicht anwenden bei Darmtumoren, Darmverschluss oder Darmverengungen (Strikturen); nicht bei Kindern unter 6 Jahren.

Anwendung

Innerlich

- Scheidentrockenheit (Leinsamenschleim als Vaginalspülung)
- Wechseljahresbeschwerden
- PMS
- begleitend bei Dysplasien (Fehlbildungen) und Krebserkrankungen
- Geburtserleichterung
- erhöhtes Cholesterin
- Vorbeugung von Herzinfarkt
- Verstopfung, Darmausstülpungen (Divertikulose), Reizdarm
- Durchfall
- Verstopfung
- Schleimhautschutz bei Sodbrennen Magen-Darm-geschwüren oder -Entzündungen
- Gurgelmittel bei trockenem, kratzendem Hals und Reizhusten.

Äußerlich

- Breiaufgabe bei Entzündungen
- Wärmeträger (erweichende Umschläge/heiße Packungen) bei Entzündungen, Schmerz- und Krampfständen
- eitrigen Abszessen und Furunkeln
- als feucht-heiße Leinsamenkompressen zur Erweiterung und Entkrampfung der Atemwege, zur Unterstützung der Milchbildung
- bei Milchstau unmittelbar vor dem Stillen warme Leinsamenaufgaben auf die verhärteten Stellen der Brust legen.
- Zur Reizlinderung bei trockenen Augen warme Leinsamenaufgaben 5-10 Minuten auf die Augen legen.

Tagesdosis

- 45g Droge
- als Abführmittel: 2-3 x täglich 1-2 El (10-20g) Leinsamen (ganz) mit je 200ml Flüssigkeit
- bei Durchfall 2-3 x täglich 1-2 El Leinsamen (ganz) ohne Flüssigkeit, die Samen nehmen im Darm die Flüssigkeit und wirken dadurch stopfend.
- Kinder zwischen 6 und 12 Jahren nur jeweils 50g
- **Äußerlich:** 30-50g Leinsamen (geschrotet) als feucht-heiße Breiaufgabe zubereitet
- zur Aufnahme der Omega-3-Fettsäuren: frisch geschroteter Leinsamen
- kaltgepresstes (möglichst biologisches) Leinsamenöl täglich 1-2 El.

Verwendung

Braune und goldene Leinsamen (braune Leinsaat: Quellzahl 4-8; goldene Leinsaat: Quellzahl 6-10), ganz oder geschrotet für Tee/Kaltauszug, Brei, Auflage, Leinöl.



Foto: Verena Münch, Pixelio

Heilsames

Breiaufgabe mit Leinsamen: (nach U. Bühring)

Kochen Sie 1 ½ Tassen Leinsamen (ganz oder frisch geschrotet) mit zwei Tassen Wasser zusammen so lange unter Rühren, bis sich der Brei zäh vom Löffel löst. Dann füllen Sie je 1 El Brei in einen Teefilterbeutel oder ein Papiertaschentuch/Küchentuch (Achtung: wenn der Brei zu flüssig ist, kann das Papier leicht reißen). Am besten gleich mehrere Päckchen zubereiten und zwischen zwei Wärmflaschen warm halten und mit ans Bett nehmen. Legen Sie jeweils 2 wohltemperierte Päckchen auf die Stirn oder Nebenhöhle, bis sie abgekühlt sind, danach legen Sie weitere Packungen auf. Nachdem Sie das letzte Päckchen entfernt haben, sollten Sie nachruhen und sich keiner Zugluft aussetzen, bis die Gesichtshaut wieder normale Temperatur angenommen hat.

Kulinarisches

Budwig-Müsli:

- 1-2 El geschroteter Leinsamen
- 100g Magerquark
- 1 El Leinöl
- Flocken und Obst nach Wahl und Jahreszeit
- etwas Honig

Hinweis: Konventioneller Leinsamen kann mit Kadmium belastet sein, deshalb auf kontrollierte bzw. biologisch angebaute Ware achten.



Foto: Dagmar Zechel, Pixelio

Poetisches

Botschaft des Leins

Hast Du schon mal überlegt, welche Farbe Freyas Augen haben? Das ist nicht schwer zu erraten: Blau sind sie natürlich, so blau wie meine Blüten. Blau ist die Farbe der Sehnsucht, der Ferne, des Meeres und ... der Leibe. Aus Liebe hat sie meine Blüten mit dem Blau ihrer Augen gefärbt, aus Liebe schenke ich Dir nun mein Blau. Es macht Dich so leicht wie eine Feder und wiegt Dich im Wind. Wiege Dich mit meinen wogenden Blüten im sanften Sommerwind. Spüre die Frische des Meeres, lass Dich tragen und lande irgendwann wieder ... sanft auf Deinem Schreibtisch. Nimm mich mit, meine Leichtigkeit, meine Geschmeidigkeit, mein Blau, lass mich Deine Augen, in Deine Finger, Deinen Kopf. Spüre die Leichtigkeit überall und sei offen für Neues. Geleite mit mir durch Deinen Alltag. Nimm mein Blau zur Hilfe und alles, was Du anpackst, wird Dir gelingen. Sei Deine eigene Heldin, genieße das leichte Blaue und lebe, was in Dir steckt. Die Welt braucht genau das!

Quellen

- Bühring, Ursel; „Alles über Heilpflanzen – erkennen, anwenden, gesund bleiben“; Eugen Ulmer Verlag 2007 Stuttgart; ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Fischer, Heide; „Frauenheilpflanzen, Wirkungen, Hausmittel und praktische Selbsthilfetipps“; Nymphenburger 2006; ISBN: 978-3-485-01087-0
- Madejsky, Margret; „Alchemilla, eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen“; Wilhelm Goldmann Verlag, München, 2000; 12. Auflage; ISBN: 978-3-442-14191-3
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Stumpf Dr., Ursula; „Pflanzengöttinnen und ihre Heilpflanzen“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH&Co.KG, Stuttgart 2010 ISBN: 978-3-440-12236-5
- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia