



# DETOX CHALLENGE WISSENSKICK



## FLOHSAMENSCHALEN UND CO.

Flohsamenschalen sind ein äußerst beliebtes Mittel gegen Verstopfung, aber auch gegen Durchfall. Was paradox klingt, lässt sich mit der starken Quelleigenschaft des heimischen Superfoods erklären. Sie können mehr als das 50-fache an Wasser binden. Und genau das passiert im Darm. Bei Durchfallerkrankungen wird im Körper nämlich zu wenig Wasser gebunden, sondern vielmehr ausgeschieden. Die Samen helfen dabei die Flüssigkeit im Körper zu halten.

Auf der anderen Seite hilft die Quellfähigkeit, dass die Samen im Darm zu einer geleeartigen Masse aufquellen, dadurch die Darmwand quasi massieren und die Darmbewegungen (die sog. Peristaltik) in Schwung bringen. Damit erhöht sich der Darmentleerungsreflex. Außerdem können dadurch Giftstoffe und überschüssige Cholesterine gebunden und leichter ausgeschieden werden. Flohsamenschalen wirken äußerst ausgleichend für den Darm und passen daher perfekt in jede Detox- oder auch Darmsanierungskur.

Verantwortlich für den Prozess sind die pflanzlichen Ballaststoffe, also die (vermeintlich) unverdaulichen Nahrungsbestandteile. Unverdaulich stimmt nicht ganz, denn seit kurzem weiß man, dass unsere Darmbakterien in der Lage sind Ballaststoffe zu verstoffwechseln und die kurzkettigen Fettsäuren und Gase umzubauen.

Die Quelleigenschaft hat noch weitere Vorteile, denn durch das vergrößerte Volumen stellt sich ein schnelleres und anhaltendes Sättigungsgefühl ein. Ergo: man hat weniger Hunger und isst auch weniger.

### *Was ist bei der Einnahme von Flohsamenschalen zu beachten?*

Ganz besonders wichtig ist es, Flohsamen immer mit reichlich Wasser zu konsumieren. Man rührt die Schalen entweder in Wasser ein (zügig trinken), mischt sie ins Joghurt oder streut sie über den Salat. Zusätzlich aber immer noch mindestens 250ml Wasser trinken. Denn nur so profitiert man von den positiven Eigenschaften.

### *Wer muss mit Flohsamen vorsichtig sein?*

Generell wird Personen, die schon einmal einen Darmverschluss hatten oder an einer Verengung der Speiseröhre leiden vom Konsum abgeraten!

### *Nebenwirkungen?*

Wer sonst nur wenig Ballaststoffe konsumiert, reagiert manchmal mit Blähungen auf die Umstellung. Das ist völlig normal und stabilisiert sich in der Regel nach nur wenigen Tagen. Meistens reicht es die Menge zu reduzieren. Trinken nicht vergessen!!

### *Wie viel?*

Die richtige Dosierung ist – wie so oft – eine recht individuelle Angelegenheit. Mit 1 bis 3 Teelöffeln pro Tag liegt man aber meistens richtig.