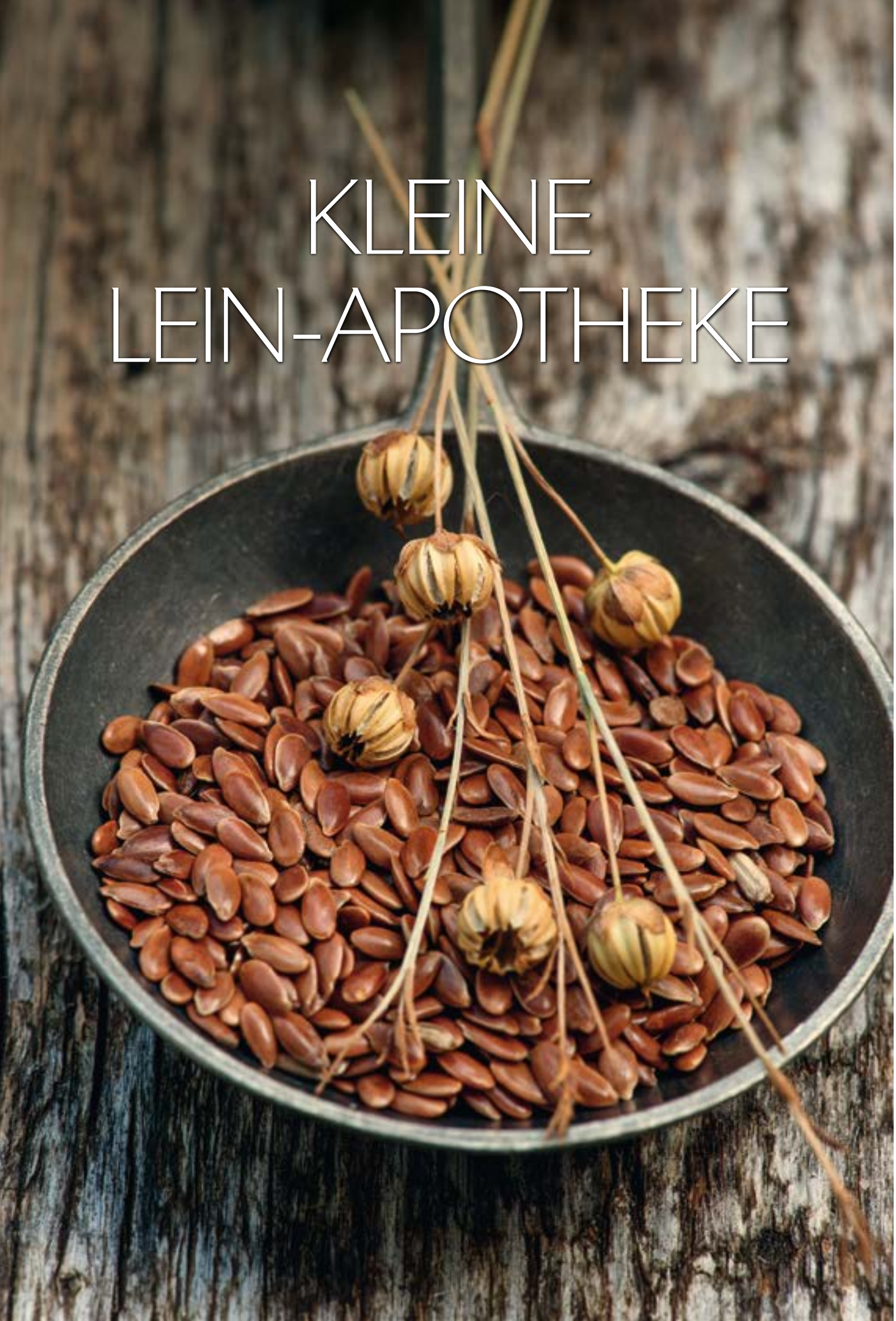


# KLEINE LEIN-APOTHEKE



REZEPT AUS DER NATUR



Leinsamen sind Nahrungs- und Heilmittel zugleich.  
Das Speiseöl enthält wertvolle Fettsäuren.

Leinsamen und Leinöl sind alte Hausmittel. Innerlich und äußerlich können sie der Gesundheit dienen.



**D**er Lein ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Er wird schon seit Tausenden von Jahren als Nahrungs- und Nutzpflanze angebaut (siehe auch Landlust Ausgabe Juli/August 2014). Das aus der Saat des Ölleins gewonnene Öl wird seit langem als Speiseöl verwendet. Mit Leinsamen kurierten schon die alten Ägypter Darmträgheit und Husten.

#### Harte Schale, wertvoller Inhalt

Die glänzende Samenschale ist meistens braun, es gibt auch eine milder schmeckende gelbe Sorte. Um an die Wirkstoffe der Leinsaat zu kommen, wird die harte Schale aufgebrochen. Ganze Samen werden oft unverdaut, also vom Körper ungenutzt, wieder ausgeschieden. Die Schale steckt voller Ballaststoffe, unter anderem vieler Schleimstoffe. Als Quellstoffe wirken diese regulierend auf die Darmtätigkeit, entzündungshemmend, reiz- und schmerzlindernd. In den Schalenzellwänden haben Wissenschaftler auch östrogenartig wirkende Lignane entdeckt. Mit diesen Phytoöstro-

genen lassen sich Wechseljahresbeschwerden lindern. Sie wirken zudem antioxidativ und stärken das Immunsystem. Daneben enthalten die Samen vor allem reichlich Öle und Eiweiße.

#### Frisch geschrotet

Leinsamen sind bei Verdauungsproblemen ein Mittel erster Wahl. Dafür morgens und abends, aber nicht direkt vor dem Schlafengehen, je zwei Esslöffel frisch geschrotete Leinsamen nach Belieben mit etwas Wasser trinken oder ins Müsli rühren. Geschrotet quellen Leinsamen gut auf – bis auf das Zwei- bis Dreifache ihres Volumens, die gelben etwas stärker als die braunen. Danach viel trinken, um das Quellungsvermögen zu fördern.





Leinsamen sollten stets frisch geschrotet werden. Die wertvollen Inhaltsstoffe stecken in der harten Schale, die je nach Sorte braun oder gelb ist.



### Heilende Auflagen

Ob müde Augen, Gerstenkorn, Abszesse, Stirn- oder Kieferhöhlenentzündung – eine Leinsamenkomresse hilft bei vielen Beschwerden. Dazu 1 Tasse Schrot mit 1¼ Tassen Wasser aufkochen und unter Rühren zehn Minuten ausquellen lassen. Zur Anwendung auf kleineren Stellen werden Papiertaschen- oder Haushaltstücher mit je 1 bis 2 Esslöffeln der Masse gefüllt und zu kleinen Päckchen gefaltet. Man drückt die Kompressen flach und hält sie zwischen zwei Wärmflaschen warm. Nach und nach werden sie so warm wie möglich aufgelegt. Vorher testen, ob die Temperatur gut verträglich ist. Die milde feuchte Tiefenwärme fördert die Durchblutung, löst Stauungen von Sekreten und lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen.

Als praktische Verpackung bieten sich auch Teefiltertüten an: einfach fünf bis sechs Beutel mit je einem Esslöffel Schrot füllen, in einem Topf mit heißem Wasser überbrühen und quellen lassen.

Für größere Körperpartien kocht man unter Rühren einen Schrotbrei, der nach etwa zehn Minuten zäh vom Löffel fallen sollte. Den heißen Brei streicht man flach auf ein Lein- oder Mulltuch. Die Packung kann mehrmals täglich als Brustwickel bei Husten und Bronchitis oder bei Rückenverspannungen und Gelenkschmerzen aufgelegt werden. Dabei liegt man entspannt und deckt die Komresse mit einem Wolltuch ab, um die Temperatur möglichst lange zu halten.

### Schützender Schleim

Immer wenn zu viel Magensäure produziert wird, z. B. bei Sodbrennen, Reizmagen und Magenschleimhautentzündung, hilft Leinsamenschleim. Dazu ein bis zwei Esslöffel Leinsamen frisch schroten und in einer großen Tasse mit siedendem Wasser aufbrühen. Unter mehrmaligem Umrühren 20 bis 60 Minuten quellen lassen. Es bildet sich eine milchig-weiße, zähe Flüssigkeit, die sich oben absetzt. Der Schleim ummantelt die empfindliche Haut von Speiseröhre und Magen mit einem schützenden Film und bindet zugleich das Übermaß an Magensäure.

### Wertvolles Öl

Leinsamen enthalten etwa 40 Prozent Öl, zur Hälfte hochwertige Alpha-Linolensäure – mehr als jede andere Pflanze. Diese mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure wirkt antioxidativ und gegen Entzündungen. Auf die Haut aufgetragen, wirkt Leinöl pflegend bei

Für größere Körperpartien wird ein zäher Schrotbrei gekocht. Gefüllte Teefiltertüten sind praktisch für kleine Stellen. Den Schrot immer frisch kochen bzw. aufbrühen.



Die Kompressen werden flach gedrückt und zwischen zwei Wärmflaschen warm gehalten, bis man sie nach und nach auf die betroffene Körperstelle auflegt.

trockener Haut und heilend bei kleinen Wunden. Das wusste schon Hildegard von Bingen (1098–1179), die mit einem Sud aus der Ölsaat Hautverbrennungen linderte. Auflagen oder Einreibungen mit Leinöl haben sich bei schmerzenden Gelenken bewährt und auch bei leichten Formen des Karpaltunnelsyndroms. 5 bis 10 Tropfen Öl auf der betroffenen Stelle sanft einstreichen, aber nicht einmassieren. Über vier Wochen morgens und abends wiederholen. Wer zusätzlich zwei Esslöffel Leinöl täglich zu sich nimmt, kann den Heilungsprozess von innen unterstützen. Entweder pur essen oder besser in Quark oder Joghurt. In Verbindung mit Milchprodukten und gut durchgerührt werden die Wirkstoffe besonders gut vom Körper aufgenommen. Der hohe Ölgehalt der feinen Körnchen ist auch der Grund für die gute Eignung als Wärmespeicher, beispielsweise auch als Wärmekissen (s. Landlust-Ausgabe Nov./Dez. 2013).



Die milchige Flüssigkeit schützt die Schleimhäute und bindet Magensäure.

### TIPPS UND HINWEISE

- **Ganze Leinsamen** in geprüfter Qualität kaufen. Vorgeschrotete Samen können schnell ranzig werden.
- **Frisch schroten** mit einem Zerkleinerer, einer elektrischen Kaffeemühle oder Küchenmaschine. Kleine Mengen kann man im Mörser anquetschen.
- **Reichlich trinken** bei inneren Anwendungen! Eine Darmpflege könnte sich sonst verschlimmern.
- **Leinöl**: Besonders empfehlenswert ist frisch kaltgepresstes Öl in lichtgeschützten Flaschen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren, Leinöl ist nicht lange haltbar. Nicht mehr als 2–3 Esslöffel pro Tag verzehren.
- **Auflagen** mit Leinschrot eignen sich nur bei leichten, oberflächlichen Entzündungen. Bei Gerstenkorn wirkt ein Zusatz von Schafgarbe oder Kamille desinfizierend. Mit in die Teefiltertüten geben und bedeckt ziehen lassen, um die ätherischen Öle zu erhalten.
- **Medikamente** sollten um 1–2 Stunden versetzt eingenommen werden, da der Leinsamenschleim Inhaltsstoffe an sich binden und die Wirksamkeit beeinträchtigen kann. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme und Schwangerschaft ist eine ärztliche Beratung sinnvoll.

Rezepte mit Leinsamen auf der folgenden Seite



# LEINÖL UND LEINSAMEN IN DER KÜCHE



## MÜSLIKUGELN MIT LEINSAMEN

Für etwa 40 Stück  
30 g Leinsamen  
100 g zarte Haferflocken  
75 g sehr fein gewürfelte Trockenfrüchte  
(z. B. Aprikosen oder Pflaumen)  
50 g gehackte Mandeln  
40 g Kokosraspel  
100 g Honig (cremig oder dickflüssig)  
1 Eiweiß  
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

Einen Grillrost mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut zu einer teigigen Masse vermengen. Mit den Händen aus jeweils wenig Teigmasse kleine Kugeln (etwa 3 cm Durchmesser) formen, dazu die Hände immer wieder anfeuchten. Den Teig dabei fest zusammendrücken. Auf den Rost setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 15 bis 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit mit Alufolie abdecken, damit die Kugeln nicht zu dunkel werden. Fest verschlossen lassen sie sich gut aufbewahren. **Auch das Körnerbrot auf Seite 61 wird mit Leinsamen gebacken.**



## RICOTTA MIT LEINÖL UND WALNÜSSEN

250 g Ricotta  
2 TL Leinöl  
4–5 Walnüsse  
1 EL cremiger Honig  
Außerdem: einige Walnüsse zum Dekorieren

Die Nüsse grob hacken. Alle Zutaten gut verrühren. Den Ricotta kalt stellen. Er wird durch das Leinöl und den Honig nicht mehr ganz fest. Um die Masse stürzen zu können, füllt man sie in eine vorher mit Leinöl ausgepinselte Form und stellt sie für einige Stunden oder über Nacht kalt. Mit den Walnüssen dekorieren.

**Tipp: Für eine pikante Variante anstelle des Honigs mit Salz und Chilipulver würzen.**



## KRÄUTERQUARK MIT LEINÖL

250 g Quark  
150 g Joghurt  
1–2 TL Leinöl  
1 Handvoll gehackte Kräuter  
(Schnittlauch, Petersilie, Zitronenthymian, Rosmarin)  
Salz, Pfeffer

Den Quark mit dem Joghurt glatt rühren. Die Kräuter unterziehen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zuletzt etwas Leinöl einrühren. Nicht zu viel, denn sonst kann der Geschmack bitter werden.

■ Text: Micaela Buchholz, fachliche Beratung: Ellen Huber, Heilpflanzenschule Millefolia, Fotos: Heinz Duttmann (9), Elisabeth Berkau (4), Roberto Bulgrin (1), Fotolia (1), Rezepte: Elisabeth Berkau (3)