



## **Tipps zur Stuhlregulation mit gemahlene Flohsamenschalen**

### **Was sind Flohsamenschalen?**

Flohsamen werden die Samen der Pflanze *Plantago ovata* genannt. Es handelt sich hier um einen Strauchwegerich, der hauptsächlich in Indien und Pakistan angebaut wird und als Heilpflanze gilt. Der Name Flohsamen kommt daher, dass der reife Samen aus der Fruchtkapsel in die Höhe springt. Flohsamenschalen sind eine sehr bekömmliche Form von Ballaststoffen, deren Eigenschaften sich positiv auf den gesamten Verdauungstrakt auswirken.

### **Wie wirken Flohsamenschalen?**

Die Wirkung liegt in den Quelleigenschaften des Flohsamens, die zu einer besseren Darmtätigkeit und zu einer Erhöhung des Stuhlvolumens führt. So finden sie zum einen ihren Einsatz bei Verstopfung, durch ihre laxierende Wirkung bei ausreichender Trinkmenge. Zum anderen können sie aber auch dem Durchfall entgegenwirken, da sie die Fähigkeit haben, Wasser zu binden und somit den Stuhlgang eindicken. Außerdem führen die darin enthaltenen Schleimstoffe zu einer Anregung der Darmtätigkeit und machen den Stuhlgang weicher und geschmeidiger. Dies kann, insbesondere bei proktologischen Erkrankungen, wie Fissuren und Hämorrhoiden, von großem Vorteil sein.

### **Wie nehme ich Flohsamenschalen ein?**

Sie sollten täglich einen Esslöffel Flohsamenschalen in ein Glas Wasser einrühren und trinken. Wichtig ist, dass Sie je nach Konsistenz Ihres Stuhlgangs auf eine ausreichende Trinkmenge achten! Sollten Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns jederzeit gerne an.