

Kräuterapotheke: Gemeiner Lein mit wertvollen Schleim- und Ballaststoffen



Schon in der Jungsteinzeit bauten die Menschen Lein als Öl- und Faserpflanze an. Das Kraut, das auch als Flachs bezeichnet wird, gehört damit zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Bis ins 19. Jahrhundert hinein dominierte der Echte Lein die Kulturlandschaften Deutschlands. Heute ist die Pflanze in Vergessenheit geraten, durch ihre Schleimstoffe und das enthaltene Leinöl jedoch ein wichtiger Helfer in der heimischen Kräuterapotheke. Außerdem spielt die Pflanze bis heute eine wichtige Rolle im Innenausbau (Foto: Ilona Frey/Unsplash).

Gemeiner Lein – eine der ältesten

Kulturpflanzen der Welt

Wenn die alten Ägypter vom Gewebten Mondlicht sprachen, meinten sie den edlen Stoff, der aus den verarbeiteten Stängeln des Gemeinen Lein (*Linum usitatissimum*), auch Echter oder Gemeiner Flachs genannt, gewonnen wird. Im Ägypten tausende Jahre vor Christus war der atmungsaktive Leinenstoff so edel, dass er zur rituellen Einbalsamierung der Verstorbenen genutzt wurde. Bis heute ruhen die Mumien in den Museen in Leinenbinden und auch die Priester der damaligen Zeit trugen Gewänder aus Leinen. Zahlreiche berühmte Malerinnen und Maler verewigten ihre Werke über die Jahrhunderte hinweg auf Leinwänden. Und den Römern und Griechen gelangen ihre Eroberungszüge über das Mittelmeer nicht zuletzt durch die robusten Leinwandsegel.

Als Faser- und Ölpflanze war der Lein von der Jungsteinzeit bis hinein ins 19. Jahrhundert eine wichtige Kulturpflanze, von der nicht nur die Stängel für Stoffe, sondern auch die Samen für die Ölherstellung genutzt wurden. Mit dem Aufkommen der Baumwolle und günstigeren Ölpflanzen verlor der Lein jedoch an Bedeutung, so dass die markant hellblau blühende Pflanze heute aus der Landwirtschaft nahezu verschwunden ist. Zum Teil ist eine zweijährige Unterart des Gemeinen Lein (meist *Linum bienne* oder *Linum perenne*) wild auf Magerwiesen und Trockenhängen zu finden. Der Gemeine Lein hingegen ist eine einjährige krautige Pflanze, die eine Höhe von 20 cm bis 100 cm erreicht. Die Stängel sind kahl und stehen einzeln, besetzt sind sie von schmalen 2 bis 3 cm langen und spitz zulaufenden Blättern ohne Stiel. Eine Verzweigung findet nur im oberen Bereich statt, in dem die Pflanze die Blüten bildet. Diese sind fünfzählig und weisen spitz zulaufende Blütenblätter auf. Durch ihre Größe von etwa 2 cm und ihre himmelblaue Farbe sind sie ein Hingucker im Garten und zeigen sich zwischen Juni und August. Einige Variationen des Gemeinen Leins können auch weiß, violett oder rosa blühen.



*Lein zeigt im Sommer markante hellblaue Blüten. Es gibt auch Sorten mit weißen oder rosa Blüten
(Foto: Cathy Holewinski/Unsplash).*

Wer Lein im Kleingarten kultivieren möchte, sollte auf lockere, eher sandige Böden achten. Denn Staunässe oder schwere Böden mag die Pflanze nicht. Gleichzeitig benötigt Lein vergleichsweise viel Wasser zum Wachsen, sollte also regelmäßig gegossen werden. Als Standort ist ein sonniger, warmer und geschützter Platz ideal, der jedoch nicht den ganzen Tag von der Sonne beschienen wird. Gedüngt werden muss hingegen nur mäßig, denn die Pflanze bevorzugt nährstoffarme Böden ohne zu viel Stickstoff. Da es sich bei Lein um einen Lichtkeimer handelt, sollten die Samen nur ganz leicht mit Erde bedeckt werden. Einmal an einem Standort etabliert, samt sich die Pflanze nach der Blüte von selbst aus. Da der Bewuchs so schnell überhandnehmen kann, empfiehlt es sich, die Samenkapseln nach der Blüte zum Teil zu entfernen oder die reifen Samen in der Küche oder Hausapotheke zu verwenden.

Leinsamen in der Hausapotheke

In der Hausapotheke werden die unzerkleinerten oder zerkleinerten Samen genutzt, die im Spätsommer geerntet werden können. Sobald sich die Stängel der Pflanzen gelblich-braun verfärben und trocken werden, kann erprobt werden, ob die Samenkapsel, die nach der Blüte zurückbleibt, erntereif ist. Diese sollte nicht mehr grünlich sein und beim Schütteln vernehmlich klappern. Ist das der Fall, kann der Stängel samt Samenkapsel bodennah abgeschnitten und zum Trocknen aufgehängt werden. Dafür mehrere Stängel bündeln und für einige Tage kopfüber aufhängen. Danach erfolgt das Dreschen, bei dem sich die Samen aus der Samenkapsel lösen. Am einfachsten klappt das mit einem feinen Tuch oder feinmaschigen Netz, das um die Samenkapseln gebunden wird. Anschließend diese vorsichtig ausklopfen. Wer will, kann den Inhalt des Tuchs durch ein feines Sieb geben, um die übrigen Pflanzenteile zu entfernen. Nun sollten die Leinsamen noch einmal flach ausgebreitet ein paar Tage trocknen, bevor sie in ein Glas gegeben und dunkel und trocken gelagert werden.



Die Samenkapsel des Lein lassen sich im Spätsommer ernten und durch dreschen herauslösen (Foto: Eveline de Bruin/Pixabay).

Da Leinsamen zusammen mit Wasser stark quellen und eine Art Schleim bilden, können sie vor allem bei Verstopfungen, trägem Darm, Sodbrennen, Magenproblemen und Magen-Darm-Beschwerden helfen. Dafür wird zwei- bis dreimal täglich ein Esslöffel unzerkleinerte Leinsamen mit mindestens 150 Milliliter Wasser eingenommen. Dafür die Leinsamen in das Wasser rühren und in kleinen Schlucken trinken. Wichtig ist, dass Leinsamen nicht ohne ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden, da die Verschleimung im Magen-Darm-Trakt sonst zu Verstopfung bis hin zum Darmverschluss führen kann. Achten Sie beim Konsum von Leinsamen oder Leinsamenprodukten also unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, auch über den restlichen Tag hinweg (mindestens 1,5 bis 2 Liter). Wer will, kann statt der ganzen Samen auch Leinsamenschrot herstellen und diesen in Joghurt einrühren. Hier beträgt die Dosierung ebenfalls einen Esslöffel Leinsamenschrot. Anschließend bitte ein großes Glas Wasser trinken.

Leinsamen quellen stark auf und bilden Schleimstoffe

Bei Sodbrennen hilft der aus den Leinsamen entstehende Schleim gut, um die gereizte Speiseröhre zu beruhigen. Hierfür 2 Esslöffel Leinsamen (oder 1 Esslöffel geschrotete Samen) in ein großes Glas Wasser rühren und etwa 30 Minuten quellen lassen. Anschließend durch ein Sieb filtern und den Schleim über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken. Äußerlich angewendet hilft der Schleim auch bei Insektenstichen und Sonnenbrand. Er kühlt die wunde Stelle, lindert den Juckreiz und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Dafür das Gel wie oben beschrieben herstellen und auftragen oder alternativ als Kompresse nutzen. Hierfür Leinsamen fein mahlen und 50 Gramm Mehl mit kochendem Wasser zu einem dicken Brei verrühren. Diesen abgekühlt pur auf die Haut auftragen und einwirken lassen oder auf ein Stück Mull geben und auflegen. Wird das Leinsamenmehl in ein Säckchen oder feinen Stoff gegeben, lässt sich auch eine warme Kompresse herstellen. Das Säckchen für etwa 10 Minuten in kochendes Wasser hängen und noch warm auf die betroffene Hautstellen oder Körperregionen legen. Das wirkt wohltuend bei Muskelverspannungen, kann lokal aber auch bei Gerstenkörnern und Schnupfen helfen. Auf die Stirn aufgelegt, hilft die Kompresse dabei, das Abfließen von Sekret zu erleichtern und Kopfschmerzen zu lindern.



Leinsamen bilden mit Wasser ein schleimiges Gel, dass bei allerlei Magen-Darm-Beschwerden hilft. Aus den Leinsamen wird zudem das wertvolle Leinöl gepresste (Foto: kamilla02/Pixabay)

In der Volksmedizin werden Leinsamenwickel auch bei Abszessen und Furunkeln eingesetzt und sollen die Entleerung erleichtern. Bei diesen und anderen Erkrankungen gilt jedoch immer, dass die Therapie mit Leinsamen aus der Hausapotheke keine ärztliche Behandlung ersetzt. Sollten sich Symptome verschlimmern, nicht nach wenigen Tagen abklingen oder sich verändern, suchen Sie bitte immer einen Arzt auf. Das gilt auch dann, wenn Sie unter Vorerkrankungen, Allergien oder Unverträglichkeiten leiden oder Medikamente einnehmen. Sprechen Sie hier die Einnahme von Leinsamenprodukten zur Unterstützung vorab mit dem Arzt ab. Denn obwohl die wertvollen Samen aus der Natur stammen, sind sie nicht immer unbedenklich.

Schwangere, Stillende und Kinder unter 12 Jahren sollten gänzlich auf die Einnahme verzichten. Wer Medikamente nimmt, sollte diese immer im zeitlichen Abstand von mindestens einer Stunde zu den Leinsamenprodukten einnehmen. Die in vielen Fällen erwünschte Schleimproduktion der Leinsamen kann nämlich die Absorption von Wirkstoffen in Magen und Darm blockieren. Das gilt auch für Präparate wie die Anti-Baby-Pille. Bei drohendem oder akutem Darmverschluss (Ileus) sollte ebenfalls auf Leinsamenprodukte verzichtet werden. Gleiches gilt bei einer bestehenden oder drohenden Verengung (Stenose) der Speiseröhre oder des Magen-Darm-Traktes, bei akuten Entzündungen im Magen oder Darm oder Schluckbeschwerden. Hier besteht die Gefahr, dass Samen oder Teile davon in Speiseröhre, Magen oder Darm hängen bleiben und zu Entzündungen oder im schlimmsten Fall durch ihr Quellverhalten zu Blockaden führen. Bei Vorerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn oder Divertikulitis können Leinsamen ebenfalls das Leiden verschlimmern.

Linolensäure, Lignane, Linoxyn und Linoleum

Neben den wertvollen Schleimstoffen, die bei gesunden Menschen die Darmtätigkeit anregen können, enthalten Leinsamen etwa 40 Prozent fettes Öl, vor allem die sogenannte Alpha-Linolensäure, die zu den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zählt. Außerdem sind etwa 25 Prozent Ballaststoffe und 20 Prozent Eiweiß enthalten. Für die Schleimbildung sind Schleimpolysaccharide wie Xylose, Galactose und Galacturonsäure verantwortlich. Außerdem sind Vitamin B1 (Thiamin) , Vitamin B6, Vitamin E, Folsäure, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und Calcium Bestandteil der Samen. Phytoöstrogene wie Lignane sind in besonders hoher Konzentration enthalten. Deswegen sollten Schwangere auf Leinsamen verzichten, da Lignane im Verdacht stehe, frühzeitige Wehen auszulösen.

Zudem enthalten Leinsamen auch cyanogene Glykoside wie Linustatin und Neolinustatin, aus denen im Körper Blausäure entstehen kann. Deswegen sollte die Tagesdosis von 2 bis 3 Esslöffeln Samen bzw. bis zu 30 Gramm für einen Erwachsenen nicht überschritten werden. Leinsamen sind gut erforscht und die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sieht bei Einhaltung dieser Richtwerte keine Bedenken, da gesunde Erwachsene die Mengen an Blausäure problemlos abbauen können. Wer mit Leinsamen kochen oder backen möchte, sollte wissen, dass das die Blausäure freisetzende Enzym durch Hitze zerstört wird.



Linoleum macht sich bis heute die Eigenschaften des Lein und seines Öls zu Nutze (Foto: Mylene2401/Pixabay).

Kräutersteckbriefe & Rezepte

Unsere Kräuterapotheke

[Zur Kräuterapotheke](#)



Kräuterapotheke im Kleingarten

Die wichtigen Inhaltsstoffe der Leinsamen können auch durch die Verwendung von Leinöl genutzt werden. Wer dieses im Handel kauft, wird es mehrheitlich nur in kleinen Flaschen finden. Das liegt am hohen Omega-3-Gehalt, der das Öl leicht verderblich macht. Achten Sie beim Kauf auf dunkle Flaschen, da Licht den Prozess deutlich beschleunigt. Ungeöffnet hält sich Leinöl so bis zu neun Monate, nach Anbruch sollte man es in vier bis acht Wochen verbrauchen und im Kühlschrank aufbewahren. Sie erkennen ranziges Öl am fischigen Geruch und Geschmack und dem kratzigen Gefühl im Mund. Frisches Öl schmeckt leicht nussig und ist mild im Geschmack.

Dank der Eigenschaften des Öls härtet dieses vergleichsweise schnell aus und wird bis heute als Bindemittel für Farben und Pigmente genutzt. Dem englischen Chemiker und Erfinder Frederick Walton fiel um 1860 auf, dass oxidiertes Leinöl eine feste, gummiartige Schicht auf Ölfarben bildete. Diese Leinölhaut, auch Linoxyn genannt, nahm er als Grundstoff für seine Experimente und entwickelte aus Leinöl, Korkmehl und Harzen, die er auf ein Jute-Gewebe strich und trocknen ließ, das bis heute bekannte Linoleum. Den Namen seines neuen Bodenbelags leitet Walton vom lateinischen *oleum lini* (=Leinöl) ab. Bis heute wird die unifarbene Variante des Material Walton-Linoleum genannt.

Kleingärtnernde, die den Lein nun im eigenen Garten anbauen und nicht alle Samenkapseln ernten, werden mitunter im Spätsommer leichte Knallgeräusche aus dem Beet hören. Denn die Pflanze nutzt einen cleveren Mechanismus, um sich weitläufig auszusähen. Bei warmem und trockenem Wetter platzen die Samenkapseln mit einem hörbaren Geräusch auf und verteilen die Samen so im weiten Umkreis.

Achtung:

Der Anbau von Kräutern und Heilpflanzen zählt nur in geringem Maß zur kleingärtnerischen Nutzung gemäß der [sächsischen Rahmenkleingartenordnung](#). Vorrang sollten immer Obst- und Gemüsepflanzen haben.

Carmen Kraneis, Fachberaterin

Artikel empfehlen & teilen!



Steckbrief: Gemeiner Lein

Name	Linum usitatissimum, auch Flachs, Saatilein, Faserlein, Haarlinse, Flachsbeere
Familie	Leingewächse (Linaceae)
Verbreitung	ursprünglich aus Vorderasien, heute weltweit als Kulturpflanze verbreitet

Standort	nährstoffarme, sandige Lehmböden; Sonne bis Halbschatten
Aussehen	schlanke, 30–100 cm hohe, einjährige Krautpflanze mit schmalen, graugrünen Blättern; fünfzählige, meist himmelblaue Blüten (Juni–August) und runde Kapseln mit ölhaltigen Samen
Essbarkeit	unreif leicht giftig; verwendet werden die reifen Samen und Blüten
Verwendung	Heil-, Öl- und Faserpflanze
Wirkung	verdauungsfördernd, magenschonend, entzündungshemmend, schmerzstillend, choleriksenkend, stoffwechselunterstützend
Anwendung	bei Magen-Darm-Beschwerden, Sodbrennen, Verdauungsproblemen, Sonnenbrand, Insektenstichen
Darreichung	ganze oder gemahlene/geschrotete Samen in Wasser oder Joghurt; gepresst als Öl; als Umschlag oder Kompresse

Unsere Rezeptecke

Leinsamen in Wasser	1 El Leinsamen in 1 Glas Wasser geben und 30 Minuten quellen lassen. Anschließend in kleinen Schlucken trinken. Bis zu dreimal am Tag. Hilft bei Magenbeschwerden und Verstopfung.
Leinsamenschleim	1 El geschrotete Leinsamen mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten quellen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb geben und den Schleim in kleinen Schlucken trinken. Bis zu dreimal täglich. Hilft bei Sodbrennen, Magenschmerzen und äußerlich bei Sonnenbrand und Insektenstichen.

Leinsamen-Kompresse	4 El Leinsamen und 100 ml Wassr in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen. Mischung noch warm in ein sauberes Tuch füllen und auf die Stirn oder Nasennebenhöhlen legen. Bei Bedarf wiederholen. Hilft bei Schnupfen, Kopfschmerzen und Nasennebenhöhlenentzündung.
----------------------------	--

Verwandte Artikel



[Brombeerruten mit Überraschungsgästen: Ein kleines Abenteuer im eigenen Garten](#)

in [Gartenpraxis](#), [Projekte & Initiativen](#), [Sonstige Gartentipps](#)



Karo-Tina Aldente: Koreanisches Bimbimbap und Geschenke

in Gartenpraxis, Karo-Tina



Abschied von der Rhabarber-Saison: Tipps für eine reiche Ernte und gesunde Pflanzen

in [Gartenpraxis](#), [Sonstige Gartentipps](#)



Mähroboter im (Klein)Garten: Große Gefahr für Igel

in [Gartenpraxis](#), [Sonstige Gartentipps](#)



Karo-Tina Aldente: Grüner Spargel-Salat und der Schokoriegel

in Gartenpraxis, Karo-Tina



Karo-Tina Aldente: Gugelhupf mit Räuchertofu und Bärlauch

in [Gartenpraxis](#), [Karo-Tina](#)

Alle wichtigen Neuigkeiten jetzt kostenfrei als Newsletter abonnieren!

“Unser Kleingarten” wird Ihnen regelmäßig als Newsletter präsentiert und bietet Ihnen eine Fülle von Informationen und Ressourcen rund um das Thema Kleingärten.

[Newsletter abonnieren](#)