

Der Flohsamen-Hype – Mehr als heiße Luft um den Ballaststoff?

Auf Tiktok und Instagram kommt man derzeit kaum an ihnen vorbei: Flohsamen – das „Wundermittel“ gegen Durchfall und Verstopfung. Wenn plötzlich ein altes Hausmittel so beliebt wird, dass die Regale im Handel leergefegt sind, darf man sich fragen, ob der Hype berechtigt ist.

Aber was sind Flohsamen überhaupt?



Abbildung 1: Der Wegerich *Plantago ovata* ist eine Quelle der Flohsammenschalen (Foto: cc 2.0 Patrick Dockens/flickr.com)

Sie sind die Samen verschiedener Wegericharten, die ihren Namen daher haben, dass sie in Größe und Aussehen einem Floh ähneln. Die Pflanzen wachsen zwar auch in Deutschland, im Handel stammen die Samen jedoch meist aus Indien. Angeboten werden ganze Flohsamen und die gemahlene Schalen.

Für die Wirkung sind vor allem die enthaltenen Ballaststoffe zuständig, die besonders in der Schale sitzen. Sie besteht zu rund 85 Prozent aus löslichen,

schleimbildenden Ballaststoffen. Zum Vergleich: Weizenkleie enthält nur 12 Prozent lösliche Ballaststoffe. Die Ballaststoffe aus Flohsamen quellen sehr stark und nehmen etwa das zehnfache ihres Eigengewichts an Flüssigkeit auf. Mit genau dieser Eigenschaft können sie dabei helfen, den Stuhlgang zu normalisieren. So verfestigen die Ballaststoffe nicht nur zu dünnem Stuhl, sondern erhöhen auch bei Verstopfung das Stuhlvolumen und machen die Konsistenz weicher. Dadurch wird die Peristaltik (Darmbewegung) angeregt und die Darmtätigkeit normalisiert sich.

Eine größere Wirkung als ganze Flohsamen entfalten gemahlene Flohsammenschalen. Das liegt daran, dass die ganzen Samen den Verdauungstrakt oft unbeschadet überstehen und ihre quellende Wirkung nicht vollständig entfalten.



Abbildung 2: Gequellte Flohsammenschalen (Foto: © conasi.eu)

Wichtig für die gewünschte Wirkung ist die geeignete Menge und die richtige Einnahme. Üblich ist es, mit der Einnahme von einem Teelöffel gemahlener Flohsammenschalen in 200 Millilitern Wasser zu beginnen. Die Mischung sollte nicht zu lange stehen, denn die Samen quellen sehr schnell. Wenn

Flohsammenschalen eingesetzt werden, sollten wegen des hohen Quellvermögens mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag getrunken werden. Mit der Zeit kann bei Bedarf die Tagesdosis auf zwei Teelöffel der Schalen gesteigert werden. Diese Menge reicht in der Regel aus, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Wie enorm wichtig die ausreichende Trinkmenge ist, zeigt sich darin, dass zu wenig Flüssigkeit im schlimmsten Fall zu einem Darmverschluss führen kann. Außerdem sollten Flohsammenschalen nicht im Liegen eingenommen werden, da die aufquellende Masse den Rachen verschließen kann. Auch eine Einnahme vor dem Schlafen ist nicht zu empfehlen, da nachts das Trinken fehlt und sich so die Wirkung nicht gut entfalten kann. Flohsamen können außerdem die Aufnahme anderer Stoffe verlangsamen, so dass es sinnvoll ist, Arzneimittel erst mit einem Abstand von einer halben bis zu einer ganzen Stunde einzunehmen.

Für die Ballaststoffe aus Flohsamen konnten neben der stuhlregulierenden Wirkung auch ein positiver Einfluss auf Blutzucker, Cholesterin- und Fettstoffwechsel sowie eine entzündungshemmende und reizlindernde Wirkung nachgewiesen werden. Außerdem sättigen sie gut. Werden sie richtig eingenommen, können Flohsamen also bei Verdauungsproblemen helfen und einen Beitrag zu einer höheren Ballaststoffaufnahme leisten. Allzu großen Heilsversprechen auf Social Media sollte man dennoch kritisch gegenüberstehen.

Julia Icking

Quelle: BzFE, 06. August 2025

Fallbeispiel

Ernährungsberatung

Herr Müller, 54 Jahre, hat seit Jahren einen unregelmäßigen Stuhlgang, neigt zu Verstopfungen und leidet unter leicht erhöhtem Cholesterin. In der Ernährungsberatung wurde ihm empfohlen, täglich einen bis zwei Teelöffel Flohsammenschalen mit reichlich Wasser einzunehmen und ballaststoffreicher zu essen.

Bereits nach zwei Wochen berichtet Herr Müller, dass sich sein Stuhlgang deutlich reguliert hat. Die Einnahme der wasserquellenden Flohsammenschalen

verschafft ihm einen weicheren und gut geformten Stuhl, ohne zu Durchfall oder unangenehmen Nebenwirkungen zu führen. Zusätzlich stellte sich bei der nächsten Blutkontrolle eine leichte Senkung des LDL-Cholesterinwerts ein. Herr Müller fühlt sich durch das längere Sättigungsgefühl weniger zum Snacken verleitet, was ihn auch beim Abnehmen unterstützt.

Diese positiven Veränderungen resultieren aus den besonderen Eigenschaften der Flohsammenschalen: Sie fördern die Darmgesundheit, regulieren den

Stuhlgang (sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall), helfen beim Senken des Cholesterins und Blutzuckerspiegels und unterstützen das Sättigungsgefühl – allesamt wichtige Faktoren bei der Prävention und Behandlung typischer Zivilisationskrankheiten.

ERNA – Ernährungsakademie Föhr

Dipl. oec. troph. (FH) C. Maréchal

Boldixumer Str. 11 D

25938 Wyk auf Föhr

<https://www.erna-foehr.de>