Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Wie wirken Flohsamen?

Mo, 27.04.2026 - 10:05

Personen, die an Verdauungsproblemen leiden, erhalten oft den Rat, es doch einmal mit Flohsamen zu versuchen. Diese haben zwar optisch eine Ähnlichkeit mit Flöhen, darüber hinaus aber nichts mit den kleinen Tierchen zu tun. Vielmehr sind Flohsamen die Samen verschiedener Wegericharten. Im Handel erhältliche Flohsamen stammen überwiegend von der Art *Plantago ovata*, die in Indien und Pakistan angebaut wird.

Von den **ganzen Flohsamen** sind die **gemahlenen Flohsamenschalen** zu unterscheiden. Letztere sind besonders reich an löslichen Ballaststoffen[1]. „Im Darm können Flohsamenschalen aufgrund ihres außergewöhnlichen Quellvermögens das 40- bis 50-fache ihres Eigengewichts an Flüssigkeit aufnehmen“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Dadurch erhöhen sie das Stuhlvolumen und regen die Darmbewegung an, was bei Verstopfung hilfreich ist.“ Die Schleimstoffe der Flohsamen legen sich wie ein Schutzfilm über die Darmschleimhaut. Bei Durchfall wiederum helfen Flohsamenschalen, indem sie dünnen Stuhl verfestigen und den Stuhlgang regulieren.

Die ganzen Flohsamen sind für das menschliche Verdauungssystem eine „harte Nuss“ und passieren den Darm oft unverdaut. Insofern wirken die gemahlenen Flohsamenschalen zuverlässiger. Die allgemeine Empfehlung lautet, bevorzugt in der ersten Tageshälfte einmal täglich einen Teelöffel gemahlener Flohsamenschalen in 200 Milliliter Wasser einzurühren und diese Mischung rasch zu trinken, bevor die Konsistenz zu dick wird. Unmittelbar nach der Einnahme ist es ratsam, ein weiteres Glas Wasser trinken. Über den Tag verteilt sollte man insgesamt mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Wer diese Einstiegsdosis gut verträgt, kann die Menge auf zwei Teelöffel täglich erhöhen. Menschen, die bisher zu wenig Ballaststoffe aufgenommen haben, könnten jedoch mit Blähungen reagieren. Sie sollten ihren Verdauungstrakt langsam an die Ballaststoffe gewöhnen. Wer Engstellen im Darm aufweist, Flohsamenschalen einnimmt und dabei zu wenig Flüssigkeit aufnimmt, könnte einen Darmverschluss riskieren. Auch sollte man immer einen ausreichenden zeitlichen Abstand zu einer eventuellen Medikamenteneinnahme einhalten und den Flohsamenschalentrank nicht im Liegen einnehmen.

Die Ballaststoffe aus den Flohsamen haben darüber hinaus eine positive Wirkung auf den Blutzucker, den Fettstoffwechsel, Cholesterin miteingeschlossen, und das Sättigungsempfinden. Auch nähren sie die gesundheitsförderlichen Darmbakterien und tragen so zu einem gesunden Darmmikrobiom bei. Als Zutat in Backwaren machen Flohsamen den Teig geschmeidiger und saftiger, wodurch die Backwaren länger frisch bleiben.

Die Betreiber und Betreiberinnen von Kräuter-Blogs laden dazu ein, im Sommer und Spätsommer die Samen von heimischem **Breitwegerich** und **Spitzwegerich** zu sammeln, anstatt Indische Flohsamen zu kaufen. Mithilfe eines Siebs lassen sich die winzigen Samen von der Spreu trennen, um sie anschließend zu trocknen und eventuell zu mahlen. Zu beachten ist jedoch, dass die Samen von Breit- und Spitzwegerich weniger stark quellen als die Indischen Flohsamen.

---

[1] Siehe auch: https://www.consumer.bz.it/de/warum-sind-ballaststoffe-wichtig-der-ernaehrung