

Leserbriefe

Flohsamen bei Verstopfung?

Wegen Darmverschlüssen muss ich sehr akribisch auf meine Verdauung achten. Ich bekam empfohlen, täglich vor dem Essen indische Flohsamenschalen zu nehmen. Das Ergebnis war vorzüglich. Was halten Sie davon?
E.H.

GPSP: Die Schalen einer indischen Wegerich-Art (*Plantago ovata*) werden als indische Flohsamenschalen bezeichnet. Es gibt sie von verschiedenen Anbietern in Bioläden, Drogerien oder Apotheken (ca. 25 bis 35 €/kg). Flohsamenschalen quellen im Darm stark auf und regen dadurch die Darmbewegungen (Peristaltik) an. Sie sind das Mittel der Wahl bei mäßiger Verstopfung. Wenn Sie jedoch verengte Darmabschnitte (Stenosen) oder Darmverwachsungen haben, sind Flohsamen-Präparate ungeeignet.

Grundsätzlich sollten Sie reichlich trinken, wenn Sie Flohsamenschalen einnehmen.

Melasse – das schwarze Wunder?

Liegen Ihnen Kenntnisse vor über das Nahrungsergänzungsmittel „Zuckerrohr-Melasse“ und dem Büchlein dazu „Das schwarze Wunder“ von Cyril Scott? J.H.

GPSP: Melasse ist eine dickflüssige braune Substanz, die bei der Herstellung von Zucker aus dem Saft von Zuckerrohr übrig bleibt. Sie kann noch bis zu 50 Prozent Zucker (Saccharose) enthalten. Weitere Inhaltsstoffe sind andere Zuckerarten sowie verschiedene Mineralien. Die Melasse wird weiterverarbeitet, beispielsweise zu Rum. Sie dient auch als Viehfutter, Backhilfsmittel und Lebensmittelfarbe. Aus technischer Sicht ist Melasse also kein „Wunder“, sondern ein billiger pflanzlicher Rohstoff.

Auf diverse Inhaltsstoffe der Melasse – etwa Calcium, Phosphor und Eisen – ist unser Körper zwar angewiesen. Sie stecken aber zur Genüge in unseren täglichen Lebensmitteln. Kurz gesagt: Wer sich abwechslungsreich ernährt, bekommt alles, was der Körper braucht. Sie müssen also nicht Melasse in Ihre Nahrung mischen. Wir leben heute, was unsere Ernährung angeht, in einer Situation des Überflusses und nicht des Mangels.

Ob Melasse als Heilmittel bei bestimmten Krankheiten nützlich ist, lässt sich nur durch klinische Studien mit Menschen klären. In zuverlässigen Wissenschafts-Datenbanken finden wir keine derartigen Studien.¹

Wenn Ihnen ein süßer Brotaufstrich schmeckt, dann genießen Sie ihn. Dabei ist es egal, ob Sie sich für Melasse, Rübensirup oder Honig entscheiden (GPSP 1/2013, S. 10).

¹ z.B. PubMed