

Leinsamen



Die Leinsamen stammen von der seit dem Altertum bekannten Kulturpflanze mit dem Namen Lein, bei uns auch Flachs genannt.

Diese Pflanze findet vielseitige Verwendung: Die Fasern werden zur Herstellung von Leinen verwendet. Aus den stark ölhaltigen, braunen bis rötlichbraunen Samen (Leinsamen) wird das kostbare Leinöl gewonnen. Zudem werden die Samen seit jeher innerlich und äußerlich als Arzneimittel angewendet. Am bekanntesten sind heute wohl die dem Birchermüesli zur Verdauungsförderung beigemischten Leinsamen. Früher waren die zu Brei gekochten und in Form von *Kataplasmen* aufgelegten Leinsamen eine wichtige Behandlung in der Krankenpflege.

Wirkungsweise

Die Leinsamenanwendungen sind ausgesprochene Wärmebehandlungen mit den Wirkungen der feuchten Wärme (sS 32). Die erhitzten Leinsamen dienen dabei als Wärmespender. Sie geben milde Wärme ab, machen die Haut geschmeidig und wirken aufweichend.

Werden sie als Brustwickel bei Husten angewendet, so lindern sie den Hustenreiz. Eitrige (oberflächliche) Entzündungen bringen sie zur Entleerung. Wirkung bei der Anwendung bei *Nasennebenhöhlenentzündungen* siehe dort (Nasen- und Stirnkomresse).

Anwendungsbereich

- Schnupfen
- Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen
- Husten/Bronchitis
- Lebererkrankungen (im Einvernehmen mit dem Arzt)
- «Gerstenkorn»
- oberflächliche Furunkel

Leinsamen können auch für die beim Anwendungsbereich der Kartoffeln aufgeführten Beschwerden verwendet werden.

Ich beschreibe im folgenden ausführlich die Zubereitung der Nasen- und Stirnkomresse mit Leinsamen. Für alle andern Anwendungsorte gilt sinngemäss dasselbe Vorgehen.

Nasen- und Stirnkomresse mit Leinsamen

Wirkungsweise

Die Leinsamenkomresse ist sehr hilfreich bei Nasennebenhöhlenentzündungen (Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen): Hier ist der normale Abfluss des Schleimes und Eiters meistens deshalb beeinträchtigt, weil die Schleimhäute aufgequollen sind und dadurch die feinen Öffnungen zur Nase hin verschliessen. Die warmen Leinsamenanwendungen ermöglichen das Durchgängigwerden der feinen Abflusskanälchen und damit die Entleerung der Nebenhöhlen. Du kannst den Schleim und Eiter bereits ein paar Stunden später herunterschneuzen. Der Abfluss des Schleimes und Eiters ist Voraussetzung für die Heilung. Als sofortige Wirkung erfährst Du eine Schmerzlinderung, oft auch Schmerzfreiheit, vor allem solange die Komresse warm ist. Diese Behandlung ist eine Wohltat!

Material

- 300 g Leinsamen (ganz, geschrotet oder gemahlen) für 8 Kompressen
- 6–8 kleine, dünne Tüchlein (zirka 17x30 cm)

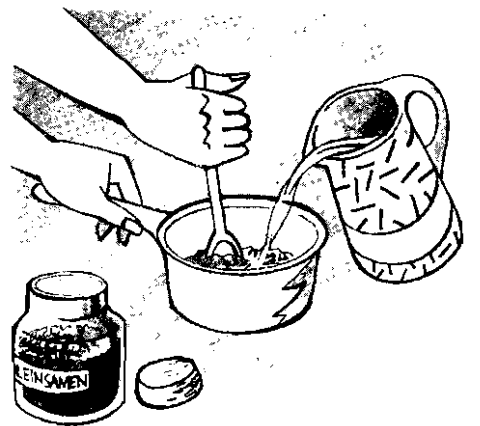
- evtl 1 Woll- oder Seidentüchlein
- 2 Wärmflaschen

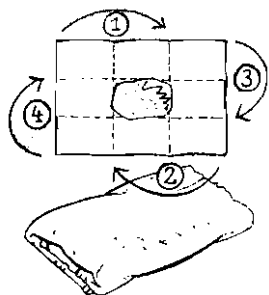
Leinsamenmehl wird schnell ranzig. Deshalb soll es erst möglichst kurz vor der Anwendung gemahlen werden und nicht länger als einige Wochen aufbewahrt werden (nicht in Papiertüten, gibt Ölflecken), zB in Glasbehälter.

Anstelle von Leinsamen kann auch *Bockshornkleesamen* (sS 100), welcher bei seiner warmen Anwendung genau gleich zubereitet wird wie die Leinsamen, verwendet werden.

Zubereitung

Du lässt die Leinsamen mit etwas Wasser (1 Teil Leinsamen, knapp 2 Teile Wasser) zum Kochen bringen. Dann streichst Du den heissen Brei fingerdick





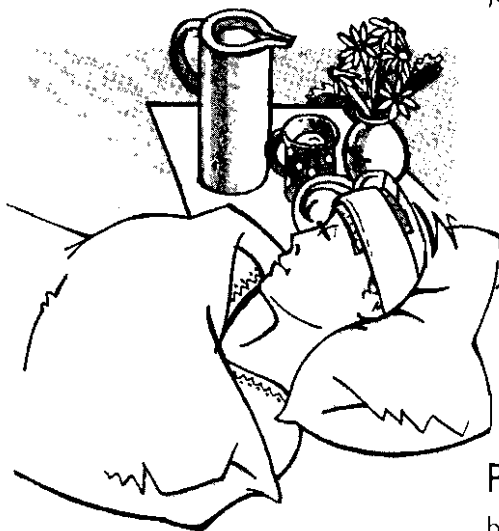
auf die Tüchlein und formst diese zu Päckli, indem Du die Ränder umlegst. Nun legst Du ein Päckli (Kompressen) mit der unteren Seite (nur aus einer Stofflage bestehend) so warm wie möglich auf die schmerzhafteste Stelle (über die Nase und beidseits der Nase bei Kieferhöhlenentzündung oder auf die Stirn bei Stirnhöhlenentzündung), bedeckst es evtl leicht mit einem Woll- oder Seidentüchlein und ersetzt es, sobald es abkühlt, durch ein anderes, inzwischen warmgehaltenes. Nimm jedes Mal eine frische Kompressen, da aufgewärmte nicht so heilsam sind wie frische.

Vereinfachung mit Haushaltspapier sS 21.

Das Warmhalten der Leinsamenkompressen

Du legst sie zwischen zwei Wärmflaschen, welche Du neben Dich ins Bett nimmst, so dass sie mühelos griffbereit sind.

Oder Du hältst die Kompressen in einem Sieb über einer Pfanne im Wasserdampf oder auf dem umgekehrten Pfannendeckel warm.



Einwirkungsdauer

Du musst die Kompressen häufig wechseln, da sie Dir nur guttut, solange sie warm ist (4–5 Minuten). Insgesamt wechselst Du die Leinsamenkompressen während 1/2–1 Stunde. Der Kopf soll nicht zu lange warm behandelt werden. Anschliessend bleibst Du mindestens 1/2–1 Stunde im Bett und vermeidest jede Zugluft (Erkältungsgefahr).

Pflegemassnahmen

bei Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen

- *Nasentropfen mit physiologischer Kochsalzlösung (sS 56).*
- *Kopfdampf (Inhalation mit Kräutern, zB Kamillen)*
- *Leinsamenkompressen oder Nackenkompressen mit Meerrettich*

Führe diese Massnahmen ein- bis mehrmals täglich aus.

