

chW *Scriptum*

Phytopharmacognosie *unique*

Echter Lein, *Linum usitatissimum* L.



chW wissenschaftliches Begleitmaterial

© chW 2023

chW c.hinterseher Wissen!

www.c-hinterseher-wissen.com

info@c-hinterseher.de

Christoph Hinterseher

Preysingstraße 1

81667 München

Tel.: 089-4411 85 38



Inhaltsverzeichnis

Phytopharmacognosie <i>unique</i>	1
Echter Lein, <i>Linum usitatissimum</i> L.....	1
Einleitung.....	4
Historie	4
Nomenklatur	4
Botanik	5
Droge	5
Wirkungen	6
Wirkstoffe.....	7
Indikationen	8
Praxis	8
Contraindikationen	9
Praxis / Dosierung	9
chW Studienservert	11
chW Newsletter	11



Einleitung

... Pflanzen, Menschen und (A)Vertebraten ... Heute betritt *Linum usitatissimum* L., der Echte Lein, unsere PPG-Bühne. Der ein oder andere wird den Echten Lein womöglich aus den ernährungswissenschaftlichen Feldern bereits kennen und von ihm als besonderem Supplement gehört haben. Passend zu '*Linum usitatissimum*', „dem Gebräuchlichsten“ haben wir den Eindruck, dass wir mit Leinsamen und entsprechendem Öl oder Schrot eine ganze Menge an Gesundheit auslösen können. In Folge wird aber das Leinöl mit seinen uns bekannten Vorzügen nicht im Vordergrund stehen. Bei uns steht *Linum usitatissimum* als Heilpflanze im Mittelpunkt.

Zunächst beleuchten wir aber die Historie dieser Vitalpflanze.

Historie

Fest steht, dass der Echte Lein schon immer weltweit als sogenannter „Nawaro-Vertreter“ an unserer Seite war. Dieser Begriff steht bekannterweise für nachwachsende Rohstoffe. Der Lein ist also ein nachwachsender Rohstoffvertreter. Er ist bekannt als historischer Naturfaserrohstoff.

Autos, die in den letzten 10 Jahren zugelassen worden sind, verfügen in den Türdichtungen auf jeden Fall über einen von zwei Nawaro-Bestandteilen als Isolationsmaterial. Hier werden entweder Hanffasern oder der Echte Lein verwendet. In den meisten europäischen Fahrzeugen handelt es sich um eine Mixtur aus beiden Pflanzen. Tatsächlich gibt es auch keinerlei Ersatz dafür. Wir reden von der großen Autoindustrie. Dass in diesem Kontext nachwachsende Pflanzenfaserrohstoffe eine Rolle spielen, ist wahrlich interessant.

Traditionell historisch ist der Echte Lein aber ebenso ein Mucilaginosum, also schleimbildendes Mittel. Es ist bekannt, dass Leinsamen auch zu denjenigen Frucht- und sich vermehrenden Pflanzenbestandteilen gehört, die einen cyanogenen Glycosid Hintergrund aufweisen. Hier ist demnach eine gewisse Vorsicht geboten. Es braucht eine gewisse Vorwässerung, um eine Ausspülung der Blausäureinhalte zu erreichen.

Uns wird es aber, wie bereits erwähnt, weniger um die Samen und das klassische Öl gehen.

Wir werden in Folge erfahren, wie wir die Heilpflanze *Linum usitatissimum* L. am allerbesten einsetzen.

Befassen wir uns zunächst aber traditionell mit der entsprechenden Nomenklatur.

Nomenklatur

Gerade mit einem landwirtschaftlichen Bezug würden viele von uns diese Pflanze vermutlich ganz anders bezeichnen. Wir haben sicherlich alle schon vom 'Flachs' bzw. der 'Flachsfaser' oder 'Flachsbeere' gehört. Es handelt sich bei dem Echten Lein nicht um eine Beerenpflanze, aber die verdorrten Blüten bzw. die Fruchtsätze erinnern in der Tat an apfelähnliche scheinbare Beeren, so dass sich dieser Begriff ebenfalls volkstümlich durchgesetzt hat. Viele Kolleginnen und Kollegen halten Lein und Flachs aber tatsächlich für unterschiedliche Pflanzen. In den industrielleren Sparten wird im Zusammenhang mit dem Echten Lein außerdem gerne vom 'Saat-Lein' oder dem 'Öl-Lein' gesprochen. Auch 'Glix' ist hier ein zugehöriger Begriff. Zum Erkennen ist es tatsächlich sinnvoll, alle Begriffe zu beherrschen, denn sie sind allesamt prominent und werden von einigen AnbieterInnen und Anbietern entsprechend benutzt.