



Drei Studien zur Wirksamkeit von Flohsamenschalen

Sehr geehrter Herr Michael,

Abnehmen und die richtige Diät sind Themen, zu denen man besonders im Frühjahr die unterschiedlichsten Vorschläge nachlesen kann. Keine Zeitschrift kann an diesem Thema vorbeigehen und muss im Wettbewerb mit der besten Diät mitspielen. Wir wollen nicht in diesen Wettbewerb eintreten, weil wir grundlegend glauben, dass (fast) jede Diät einen Mangel hat: Man vergisst, dass gerade während einer Diät die Versorgung mit Vitalstoffen wichtig ist. Jede Diät ohne die Zufuhr von lebenswichtigen Vitalstoffen würde schaden.

Heute habe ich, zur Einstimmung auf das Thema Abnehmen, die Zusammenfassungen von drei Studien zu Flohsamenschalen zu bieten. Auf Flohsamenschalen (auch als Psyllium bekannt) werden wir in Kürze dann noch einmal zurückkommen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Jubiläumsangebot aus Anlass des 500. Gesundheitsbriefs

Das ist ein kostenloses Jahresabonnement der Zeitschrift OM & Ernährung. Die besondere Idee zu dieser Zeitschrift war es, eine Medienplattform zu finden, die allen medizinisch tätigen Personen als sammlungsfähiges Fachkompendium zur Verfügung stand und mit einem zweiten Heftteil Patienten bzw. Verbraucher informierte. Inzwischen hat sich OM & Ernährung zur führenden Zeitschrift seines Genres entwickelt. Für mich war und ist diese Zeitschrift eine wichtige Quelle profunden Wissens um die orthomolekulare Medizin.

Ich möchte Ihnen diese Zeitschrift nicht nur einfach empfehlen sondern ans Herz legen, zumal Sie die Ausgaben des Jahres 2012 kostenlos erhalten können. Diesem Gesundheitsbrief füge ich eine pdf-Datei bei (zwei Seiten). Bitte das Bestellformular für Ihr Jubiläumsangebot (auf der Seite 2) einfach ausfüllen und per Post oder Fax an den Verlag senden.

Verzehr von Flohsamenschalen (*Plantago ovata*) und Mortalität bei kolorektalem Krebs

Diese Studie untersucht die Inzidenz und Mortalität von kolorektalem Krebs in verschiedenen Provinzen in Spanien in Abhängigkeit vom Flohsamen-Konsum. Das Ergebnis zeigte eine inverse Korrelation zwischen Flohsamenkonsum und krebsbedingter Mortalität. Von daher folgern die Autoren, dass ein erhöhter Flohsamen-Konsum Grund zur Annahme gibt, protektive Eigenschaften gegen kolorektale Krebserkrankungen zu haben, was aber in weiteren Studien noch weitere Bestätigungen finden sollte.

Quelle: Journal of Epidemiology 2009;19(4):206-11. Epub 2009 Jun 27. Plantago ovata consumption and colorectal mortality in Spain, 1995-2000. López JC, Villanueva R, Martínez-Hernández D, Albaladejo R, Regidor E, Calle ME. Department of Preventive Medicine and Public Health and History of Science, Faculty of Medicine, Complutense University, Madrid, Spain.

[Hier finden Sie weitere Beschreibungen zu Psyllium \(Flohsamenschalen\) im Vitalstoff-Journal](#)

Flohsamenschalen reduzieren LDL-Cholesterin

Ziel dieser Studie war, den Einfluss von löslichen Ballaststoffen aus Flohsamenschalen auf Biomarker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und LDL Cholesterin zu evaluieren. Die Studie wurde in Spanien, Frankreich und Holland multizentrisch, doppelblind, Placebo kontrolliert, randomisiert durchgeführt. Die Probanden wiesen leicht bis moderat erhöhte Cholesterinwerte auf. 126 Probanden erhielten 14 g Flohsamenschalen täglich, bzw. 128 Probanden erhielten Placebo als Kontrollgruppen. Die Studiendauer betrug acht Wochen. Es wurde ein Lipidprofil erstellt, Blutdruckmessungen, Insulinmessungen und Messungen von oxidiertem LDL durchgeführt. Einige genetische Polymorphismen, die in einem bekannten Zusammenhang mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen, wurden ebenso gemessen.

Als Ergebnis fanden die Forscher, dass die Flohsamenschalen im Vergleich zu Placebo das Plasma-LDL-Cholesterin um 6 Prozent, Gesamt-Cholesterin um 6 Prozent, Triglyceride um 21.6 Prozent, Apolipoprotein B-100 um 6.7 Prozent, oxidiertes LDL um 6.8 Prozent, Insulinkonzentrationen um 4.7 Prozent und den systolischen Blutdruck um 4 mmHg senkten. Alle Ergebnisse waren statistisch signifikant.

Als Ergebnis hielten die Forscher fest, dass Flohsamenschalen nicht nur LDL-Cholesterin senken, sondern darüber hinaus Triglyceride, Gesamt-Cholesterin, Apo B-100, oxid-LDL, Insulinresistenz und systolischen Blutdruck signifikant bei Patienten reduziert, die unter einer milden bis moderaten Hypercholesterinämie leiden. Von daher ist der Gebrauch von Flohsamenschalen gerade bei den Patienten zu empfehlen, die in die Kategorie von verschiedenen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie das metabolische Syndrom, fallen.

Quelle: Atherosclerosis. 2010 Aug;211(2):630-7. Epub 2010 Mar 17. Soluble fibre (Plantago ovata husk) reduces plasma low-density lipoprotein (LDL) cholesterol, triglycerides, insulin, oxidised LDL and systolic blood pressure in hypercholesterolaemic patients: A randomised trial. Solà R, Bruckert E, Valls RM, Narejos S, Luque X, Castro-Cabezas M, Doménech G, Torres F, Heras M, Farrés X, Vaquer JV, Martínez JM, Almaraz MC, Anquera A. Unitat de Recerca en Lipids i Arteriosclerosi, CIBERDEM, Hospital

[Eine weitere Quelle zum Nachlesen im Vitalstoffjournal: Ballaststoffe](#)

Gewichtsveränderungen durch die Gabe von Ballaststoffen

Das Ziel dieser Studie war ein Vergleich von einer Gabe von unterschiedlich dosierten Ballaststoffen und deren Effekt auf Körpergewicht, Sättigungsgefühl, Lipidprofil und Glukosemetabolismus. An der doppelblinden, randomisierten Studie nahmen 200 übergewichtige Probanden teil. Diese wurden aufgeteilt in drei Gruppen. Die erste Gruppe erhielt zusätzlich zu einer kalorienarmen Diät zweimal täglich 3 g Flohsamenschalen und 1 g Glucomannan, die zweite Gruppe erhielt dies dreimal täglich und die dritte Gruppe erhielt ein Placebo. Es wurden Gewichtsveränderungen festgehalten, aber auch Sättigungsgefühl, diätetische Compliance, Lipidprofil, Glukosetoleranz, Insulinresistenz und C-reaktives Protein.

Die Gewichtsverluste waren in den beiden Flohsamenschalen-Gruppen größer als in der Placebogruppe. Allerdings war der Unterschied nicht statistisch signifikant. Anders verhielten sich die anderen Parameter, die alle deutlich verbesserte Werte im Vergleich zu Placebo zeigten und auch statistische Signifikanz aufwiesen.

Die Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass die 16-wöchige Ergänzung mit löslichen Ballaststoffen aus Flohsamenschalen von den Probanden gut vertragen wurde. Sie erhöhte den Sättigungsgrad bei den Probanden und verbesserte einige der Risikofaktoren für die Ausbildung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, von denen die signifikante Abnahme der LDL-Cholesterinkonzentration als die Wichtigste erscheint.

Quelle: British Journal of Nutrition, 2008 Jun;99(6):1380-7. Epub 2007 Nov 22. Effect of two doses of a mixture of soluble fibres on body weight and metabolic variables in overweight or obese patients: a randomised trial. Salas-Salvadó J, Farrés X, Luque X, Narejos S, Borrell M, Basora J, Anguera A, Torres F, Bulló M, Balanza R; Fiber in Obesity-Study Group. Human Nutrition Unit, Facultat de Medicina i Ciències de la Salut, Hospital Universitari de Sant Joan, Universitat Rovira i Virgili, C/Sant Llorenç 21, 43201 Reus, Spain.

[Link zu unserem Angebot: Psylliumschalen fein gemahlen](#)

[Weiterempfehlen](#)

[Abbestellen](#)

Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von Nature Power kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

Nature Power Trading Ltd. - Bullrushes Farm, Coombe Hill Road - East Grinstead, West Sussex - England, RH19 4LZ