

---

Subject: Einnahme von Leinsamen?

Posted by [Blue77](#) on Sat, 11 Feb 2006 07:50:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich nehme seit Kurzem auch jeden Tag 2 EL Leinsamen. Erstens soll es ja gegen HA eine positive Wirkung haben und auch für einige andere Dinge ist es gut. Da auf der Packung aber nirgends zu lesen ist, wie man es einnehmen soll, würde mich interessieren, ob ihr diese Körner zerkaut oder unzerkaut mit Wasser runterspült?

Stefan

---