

---

Subject: Leinsamen-Einnahme. Wieviel Gramm pro Tag?

Posted by [Kerl1979](#) on Tue, 31 Jan 2006 13:18:47 GMT

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

---

Hallo liebe Leidensgenossen,  
ich habe neuerdings meine Einnahmeliste um Leinsamen erweitert. Leider musste ich feststellen, dass Leinsamen in bestimmten Mengen einen hohen Blausäurewert aufweist. Gibt es Erfahrungswerte wieviel man bezüglich dieses Zeugs zu sich nehmen kann?  
Auf einer Reitsportseite wurde berichtet, dass einige damit schon Ihre Gäule vergiftet hätten (Gut, das waren auch bestimmt mehr als ein paar Gramm)  
Danke für Eure Antworten.

---