
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.

Subject: Re: Leinsamen-Einnahme. Wieviel Gramm pro Tag?

Posted by [kkoo](#) on Tue, 31 Jan 2006 15:01:18 GMT

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

Kerl1979 schrieb am Die, 31 Januar 2006 14:18Hallo 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.

zwei drei esslöffel pro tag, zerkauen oder gleich geschrotet, mit viel flüssigkeit...

Subject: Re: Leinsamen-Einnahme. Wieviel Gramm pro Tag?

Posted by [Kerl1979](#) on Tue, 31 Jan 2006 16:08:57 GMT

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

Danke für die Antwort

Subject: Re: Leinsamen-Einnahme. Wieviel Gramm pro Tag?

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 31 Jan 2006 17:31:56 GMT

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

also am besten ist es wohl, die ganzen zu kaufen, und zu zerkauen...da werden die wirkstoffe am besten vom körper resorbiert

Subject: Re: Leinsamen-Einnahme. Wieviel Gramm pro Tag?

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 31 Jan 2006 17:34:21 GMT

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

achja und siehe strikes postings zu leinsamen (erhöhter einnahme) und folgender b6 und zink defizite...

Subject: Re: Leinsamen-Einnahme. Wieviel Gramm pro Tag?

Posted by [fiebius](#) on Wed, 01 Feb 2006 09:08:48 GMT

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

1 Esslöffel enthalten 10G Leinsamen
=(50-150MG SDG je nach Qualität, empfohlen 100MG SDG)
4 Teelöffel enthalten 12G Leinsamen

Da einem Leinsamen schonmal sprichwörtlich
"zum Halse raushängen kann" und ggf. leichten Stuhl
verursacht, empfehle ich
2 Teelöffel morgens und 2 Teelöffel abends
einzunehmen und den ganzen Samen max. 30 sek.
kauen (anbrechen), dann mit viel Milch oder Wasser
runterspülen. Nur so wird er am besten verwertet.
Über 2 Esslöffel (100-300MG SDG) kann ich nicht empfehlen.
Die Studie gegen AGA wurde damals mit 50MG SDG pro Tag durchgeführt.

“Die Zufütterung von Leinsamen oder Leinöl”, schreibt Cornelia Wittek in ihrem Buch
“Von Apfelessig bis Teebaumöl, “sollte heute selbstverständlich sein.” Nicht nur der
Fellwechsel würde schneller und problemloser ablaufen, auch nach Koliken und Krankheiten
kommen Pferde schneller wieder zu Kräften.

So unbestritten die positiven Wirkungen von Leinsamen sind, so hartnäckig wird immer wieder
auf mögliche Gefahren einer Blausäure-Vergiftung hingewiesen. Der vielzitierte
“Vergiftungsfall” bei Pferden Ende des 19. Jahrhunderts wurde freilich nicht durch
blausäureabspaltende Glykoside verursacht, sondern durch die Verfütterung von
verdorbenem Leinsamen, der Schimmelpilze enthielt. Sogenannte HCN-Glykoside sind in
Leinsamen nur in sehr geringen Mengen enthalten. Selbst bei Verfütterung größerer Mengen
von Leinsamen verhindert der saure Magensaft eine Abspaltung von Blausäure. Bis heute sind
bei Daueranwendung von Leinsamen keine gesundheitsschädigende Nebenwirkungen bekannt
geworden und auch nicht zu erwarten.

Subject: Re: Leinsamen-Einnahme. Wieviel Gramm pro Tag?

Posted by [Kerl1979](#) on Wed, 01 Feb 2006 16:13:49 GMT

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

Vielen Dank für die vielen Infos. Würde gerne noch wissen, ob die Wirkstoffe in gemahlenem Leinsamen genauso effektiv vom Körper aufgenommen werden. Habe vom netten Schleckerversand 6 Päckchen umsonst bekommen

Subject: Re: Leinsamen-Einnahme. Wieviel Gramm pro Tag?

Posted by [Kerl1979](#) on Wed, 01 Feb 2006 16:17:38 GMT

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

Danke für die vielen Infos. Ist die Einnahme gemahlener Leinsamen genauso effektiv oder muss man hier Abstriche machen?
