
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

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 11 Feb 2006 08:08:56 GMT

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

zerkaut, und viel trinken!

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 11 Feb 2006 09:33:23 GMT

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

Jep. Oder die Körner leicht in einem Mörser anstoßen und dann in Joghurt einrühren, dann geht es leichter runter.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?

Posted by [Figaro03](#) on Sat, 11 Feb 2006 10:50:27 GMT

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

Iss nicht zuviel davon, das gibt Durchfall!

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 11 Feb 2006 11:32:52 GMT

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

also bei mir haben die wunder bewirkt, in punkto stuhlgang

aber auf keinen fall durchfall

mir taten die leinsamen auch gut, glaube ich, ich denke, ich werde die wieder in betracht ziehen..

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?
Posted by [Blue77](#) on Sun, 12 Feb 2006 13:32:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und wie viel isst man von denen? 2 EL am Tag?

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?
Posted by [7321](#) on Wed, 31 May 2006 12:32:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme seit einigen Tagen 1 EL (betrachte Leinsamen auch als Antioxidant). Ich geb ihn in ein Glas Wasser und lass ihn 1 Stunde oder mehr aufquellen.
Leider hab ich mir den dunklen gekauft. Den muss man leicht kauen. Der goldene quillt doppelt so stark (besseres Sättigungsgefühl) und ist angeblich bereits leicht angebrochen. Daher beim nächsten Mal den goldenen kaufen!

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?
Posted by [Claudi](#) on Wed, 31 May 2006 14:58:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Sam, 11 Februar 2006 12:32
mir taten die leinsamen auch gut, glaube ich, ich denke, ich werde die wieder in betracht ziehen..

Meinst du damit das Allgemeinbefinden?

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?
Posted by [coolman](#) on Wed, 31 May 2006 16:20:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Empfehle Bio-Leinsamen von neuform aus dem Reformhaus!
Den gibt es "fein aufgebrochen".
Benutze einen Küchenstab mit Mühle, um den LS zu mahlen.
Hab auch mal dunkeln LS probiert.
Für meinen Geschmack aber zu bitter.

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Jun 2006 22:25:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

coolman schrieb am Mit, 31 Mai 2006 18:20Empfehle Bio-Leinsamen von neuform aus dem Reformhaus!

Den gibt es "fein aufgebrochen".
Benutze einen Küchenstab mit Mühle, um den LS zu mahlen.
Hab auch mal dunkeln LS probiert.
Für meinen Geschmack aber zu bitter.

Bei DM gibts auch den BIO-Leinsamen. Jedoch viiell günstiger.

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 01 Jun 2006 22:26:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach ja, ich glaube die Leinsamen wirken
Meine Tonsur wird von Tag zu Tag dichter. Das merke ich schon. Und das ist den Leinsamen zuzuschreiben. Geiles Zeug

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?
Posted by [kaya](#) on Fri, 02 Jun 2006 05:09:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 02 Juni 2006 00:26Ach ja, ich glaube die Leinsamen wirken
Meine Tonsur wird von Tag zu Tag dichter. Das merke ich schon. Und das ist den Leinsamen zuzuschreiben. Geiles Zeug

dann setz doch mal fin und minox ab!

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?
Posted by [coolman](#) on Fri, 02 Jun 2006 16:13:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 02 Juni 2006 00:25coolman schrieb am Mit, 31 Mai 2006 18:20Empfehle Bio-Leinsamen von neuform aus dem Reformhaus!
Den gibt es "fein aufgebrochen".
Benutze einen Küchenstab mit Mühle, um den LS zu mahlen.
Hab auch mal dunkeln LS probiert.
Für meinen Geschmack aber zu bitter.

Bei DM gibts auch den BIO-Leinsamen. Jedoch viiell günstiger.

Naja, wenn man auch 15EL nimmt...

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?
Posted by [kkoo](#) on Fri, 02 Jun 2006 17:09:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

coolman schrieb am Fre, 02 Juni 2006 18:13ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 02 Juni 2006 00:25coolman schrieb am Mit, 31 Mai 2006 18:20Empfehle Bio-Leinsamen von neuform aus dem Reformhaus!

Den gibt es "fein aufgebrochen".
Benutze einen Küchenstab mit Mühle, um den LS zu mahlen.
Hab auch mal dunkeln LS probiert.
Für meinen Geschmack aber zu bitter.

Bei DM gibts auch den BIO-Leinsamen. Jedoch viiell günstiger.

Naja, wenn man auch 15EL nimmt...

wenn mal diese menge nicht ein tip von tino war!

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Jun 2006 22:39:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Fre, 02 Juni 2006 07:09ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 02 Juni 2006 00:26Ach ja, ich glaube die Leinsamen wirken
Meine Tonsur wird von Tag zu Tag dichter. Das merke ich schon. Und das ist den Leinsamen zuzuschreiben. Geiles Zeug

dann setz doch mal fin und minox ab!

Das setze ich auf jeden Fall ab. Aber erst wenn wieder alles zugewachsen ist. Frühestens jedoch ab Januar.

Subject: Re: Einnahme von Leinsamen?
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 03 Jun 2006 09:57:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudit schrieb am Mit, 31 Mai 2006 16:58glockenspiel schrieb am Sam, 11 Februar 2006 12:32
mir taten die leinsamen auch gut, glaube ich, ich denke, ich werde die wieder in betracht ziehen..

Meinst du damit das Allgemeinbefinden?

Hallo Claudit! sorry, ich hatte das hier verschwitzt...

ich habe es nicht allzulange genommen, ich denke so 2 monate ca?
ich konnte sie nicht mehr runterschlucken, mich hat es mit der zeit angewidert...

ich weiss nicht mehr, was ich davon halten soll, ich hatte das subj. gefühl, dass ich weniger HA
hatte, aber das halte ich mittlerweile für einbildung