
Subject: Leinsamen einnehmen leicht gemacht
Posted by [markymarkymark](#) on Thu, 22 Dec 2005 23:19:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also für alle die es interessiert:

Einfach, schnell und so wie ich meine nur die ersten paar x gewöhnungsbedürftig, also nix Joghurt und son scheiss, da könnte man eh kotzen und machts nciht lang.....

Also so gehts easy:

Glas Wasser auf den Tisch

Löffel rein in den Leinsamen, ab in den Mund

nun einfach das Wasser trinken, die Leinsamen sind nach dem 2 Schluck weg, den Rest vom Glas hinterher (für viel Flüssigkeit) und fertig der ganze Lack.

Grüße

Subject: Re: Leinsamen einnehmen leicht gemacht
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Dec 2005 23:22:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi, aber da hast du doch das problem, dass die leinsamen vom körper nicht wirklich aufgenommen werden, man muss sie also zerkauen oder vorher in einem mörser zerstampfen...

Subject: Re: Leinsamen einnehmen leicht gemacht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 22 Dec 2005 23:30:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau so ist es...

Subject: Re: Leinsamen einnehmen leicht gemacht
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 23 Dec 2005 10:26:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Fre, 23 Dezember 2005 00:22hi, aber da hast du doch das problem, dass die leinsamen vom körper nicht wirklich aufgenommen werden, man muss sie also zerkauen oder vorher in einem mörser zerstampfen...

Dann nimm halt gleich aufgebrochene, dann musst auch nicht mehr kauen.

Subject: Re: Leinsamen einnehmen leicht gemacht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 24 Dec 2005 00:12:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gute Idee. Wo kriegt man das Zeug?

Subject: Re: Leinsamen einnehmen leicht gemacht
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 24 Dec 2005 09:30:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

z.B. beim DM.

Subject: Re: Leinsamen einnehmen leicht gemacht
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 24 Dec 2005 09:52:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi frühaufsteher, geschroteter ist angeblich auch nicht so gut, das war ein post im alten forum von pilos:

"hier die neuesten Erkenntnissen.

Ganzer Leinsamen wird im Darm nicht verdaut, geschroteter nur teilweise verdaut, so dass er mitsamt seinen wertvollen Inhaltsstoffen, wie ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffe, ausgeschieden wird.

Wissenschaftler der Universität Kiel und Bonn sind zu der Erkenntnis gekommen, dass Leinsamen, der nur leicht aufgebrochen wurde, vom Organismus besser verwertet werden kann. So aufbereitet fördern 2 bis 3 Esslöffel Leinsamen täglich nicht nur die Verdauung, sondern helfen auch Erkrankungen des Magen-Darm-.

also selber mit den zähnen gemahlen ist es am besten."
