

## **Flohsamen** **(Plantago psyllium)**

Im Originaltext spricht Hildegard von Flohkraut. Flohsamen sind nicht nur das beste Darmregulans bei Verstopfungen, sondern sie reinigen auch den Darm von Fäulnisstoffen und Darmgasen, wie z. B. von krebserregenden Endprodukten einer fleischreichen Ernährung. Darüber hinaus senken sie erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, fördern das Wachstum darmfreundlicher Bakterien, fördern die Vitaminsynthese und verhindern die Bildung von Gallensteinen.

Hildegard bescheinigt dem Flohsamen eine frohmachende Wirkung: „Durch seine angenehme Inhaltsstoffe macht der Flohsamen den bedrückten Geist des Menschen froh, fördert die Gehirnleistung (eine bessere Durchblutung) und stärkt die Gesundheit des Nervensystems.“

In einer Stellungnahme der Amerikanischen Gesellschaft für Herz-Erkrankungen (AHA) heißt es: „Die Aufnahme löslicher Ballaststoffe über Nahrungsmittel wie Flohsamen kann im Rahmen einer Ernährung, die arm an gesättigten Fetten und Cholesterin ist, das Risiko von Herzerkrankungen verringern.“ Für Menschen mit erhöhten Blutcholesterinwerten kann Flohsamen eine sinnvolle Ergänzung zu einer an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin armen Ernährung darstellen, um zu einer Senkung der Blutcholesterinwerte beizutragen.

Die Hauptanbaugebiete liegen im Mittelmeerraum, vor allem in Südfrankreich. Die Samen ähneln Flöhen, besonders wenn sie beim verschütten auf dem Tisch oder Boden fortspringen; daher der Name.