

Warum fermentiert Lebensmittel wichtig für uns sind

Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten sind heutzutage ein großes Problem mit dem viele Menschen zu kämpfen haben. Und immer mehr Menschen sind davon betroffen. Grund ist meist ein zu schwaches Immunsystem – ausgelöst durch falsche Ernährung bzw. verunreinigte und/oder chemisch aufbereitete Lebensmittel und Getränke. Auch Stress ist eine zusätzliche Belastung für unseren Stoffwechsel und für unsere Verdauung.

Wir haben ein sehr kompliziertes und sensibles Verdauungssystem, das von vielen Faktoren gestört werden kann. Dazu zählen psychischen Einflüssen ebenso wie eben eine unvorteilhafte Ernährung. Es gibt viele Medikamente, die bei Stoffwechselstörungen regulieren, blockieren oder etwas in Fluss bringen können. Aber nur wenige fördern ein gesundes Milieu, damit sich die Darmflora, der Stoffwechsel und das Immunsystem wieder ausbalancieren können.

Gesundheit beginnt im Darm. Durch den Bestseller „Darm mit Scharm“ wird dies nun auch einer breiteren Öffentlichkeit bewusst. Schlussendlich wissen wir alle, was wir ändern müssten – in der Ernährung, unserem Stressverhalten und in Bezug auf körperliche Betätigung. Aber es ist halt so schwer, den inneren Schweinehund auf Dauer zu bekämpfen ...

Enzyme und rechtsdrehende Milchsäurebakterien sind die Schlüssel für eine gesunde Verstoffwechslung. Ist davon ausreichend vorhanden, werden krankmachende Nebenprodukte in der Nahrung oder auch Medikamenten nicht mehr im Darm abgelagert sondern sofort ausgeschieden. Auch schon seit langer Zeit abgelagerte sog. Schlacken werden auf natürliche Weise ausgeschieden.

Enzyme in dafür ausreichender Form sind in fermentierten Lebensmitteln vorhanden. Sauerkraut ist so ein Lebensmittel, das in unserem Speiseplan vorkommt. Regelmäßig genossen vertragen es leider nur wenige Menschen. Es ist also wichtig, gut verträgliche fermentierte Lebensmittel zu finden, die auf Dauer eingenommen werden können.

Was fermentierte Lebensmittel mit einer hohen Anzahl an Enzymen im Körper bewirken

Da fermentierte Lebensmittel nicht mit Wärme behandelt werden, bleiben die Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und auch Enzyme in ihnen nahezu vollständig erhalten. Zu ihnen gesellen sich noch die bereits angesprochenen Milchsäurebakterien. Wenn wir fermentierte Lebensmittel essen, nehmen wir also deren Vitalstoffe genauso auf, wie besagte probiotische Milchsäurebakterien, die besonders gut für unseren Darm sind. Denn sie siedeln sich in unserer Darmflora an und leisten bei der Aufnahme von Nährstoffen wertvolle Dienste.

1. Enzyme regulieren die Darmbakterien und verbessern somit die Darmatmosphäre. Die Verdauung wird angeregt, gleichzeitig stärken Enzyme das Immunsystem, was den Vorteil mit sich bringt, dass der ganze Körper im Inneren in Balance gebracht wird und auch bleibt.
2. Reinigung des Darms und Beseitigung der Giftstoffe - d.h. die durch die Nahrung aufgenommenen Schadstoffe (Hormone, Chemikalien, Schwermetalle etc., die in Nahrungsmitteln vermehrt vorhanden sind) werden auf natürlichem Wege ausgeschieden.
3. Reinigung des Blutes - des gesamten Blutkreislaufes
4. Reduzierung des Fetthaushaltes im Körper
5. Minderung der Nachwirkungen eines Katers (Nachwirkung nach Alkoholkonsum)

In der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) werden Kräutern und Samen bestimmte Eigenschaften nachsagt; hier ein paar Beispiele:

- **Maulbeere:** Wirkt entwässernd, reduziert das Blutfett, Blutentgiftung, unterstützt den Stoffwechsel, verlangsamt den Hautalterungsprozess.
- **Cassia Fistula:** wirkt mild entwässernd, darmreinigend und abführend; kühlend bei Hitze, fördert Ausscheiden von Gluten, Absenkung des Yang
- **Semen Pruni:** gezielte Befeuchtung des Darms, Absenkung des Qi, Abtransport von verschlackter Körperflüssigkeit, Abbau von Schwellungen aufgrund von Wasseransammlung. Eine Qi-Stagnation im Dickdarm wird durch die Befeuchtung der Körpermitte und der Senkung des Qi beseitigt.
- **Yerba Mate:** wirkt über Koffein leistungssteigernd und reguliert das Hungergefühl; senkt das Blutfett (Cholesterinspiegel), reguliert den Blutdruck.
- **Karottenextrakt:** Schützt die Sehkraft, wirkt als starkes Antioxidans, dient als Vitamin A - Vorstufe.