

FÜR FERMENTIERTE LEBENSMITTEL

# ENDLICH DARMGESUND

## DER ULTIMATIVE GUIDE



# FERMENTIERTE LEBENSMITTEL

EINFACHE UND LECKERE FERMENTIERTE  
LEBENSMITTEL ZUM SELBERMACHEN –  
UNTERSTÜTZE DEINE DARMBAKTERIEN

Es deutet vieles darauf hin, dass Probiotika erheblich zur Balance unserer Darmflora beitragen können. Um diese positiven Bakterien richtig zu nutzen, möchte ich Dir die Herstellung eigener Probiotika, bzw. probiotischer Lebensmittel näher bringen.

Das Schlüsselwort heißt an dieser Stelle "Fermentation" und mag dem einen oder anderen bestimmt bekannt vorkommen. Früher wurde diese Zubereitungsmethode häufig angewandt. Der Vorgang des Fermentierens lässt lebendige Bakterien entstehen, die die Darmflora unterstützen, stärken.

## **WAS IST FERMENTATION?**

Genau genommen handelt es sich dabei um die enzymatische Umwandlung organischer Stoffe. Im Rahmen der Fermentation wird durch Zugabe von Bakterien, Pilz- und sonstigen biologische Zellkulturen, die Gärung eingeleitet. Rohe fermentierte Lebensmittel liefern somit eine Vielzahl an lebendigen Bakterienkulturen.

Besonders wohltuend ist lebendige Nahrung, die natürliche und aktive Milchsäurebakterien enthält. Dabei steht beispielsweise Sauerkraut als rohes fermentiertes Gemüse ganz oben auf der Liste der Darmregulierer. Der Schwerpunkt liegt hierbei allerdings auf "lebendigen" Bakterien. Diese sind in den handelsüblichen, pasteurisierten Nahrungsmitteln, wie eben konventionellem Sauerkraut aus dem Supermarkt, leider nicht mehr vorhanden. Deswegen sollte man, wenn man die volle Kraft von natürlichen Probiotika ausschöpfen möchte, auf Nummer sicher gehen und probiotische Nahrungsmittel selbst herstellen. Wie das geht erfahrt ihr hier.

## **PROBIOTISCHE NAHRUNGSMITTEL SELBER HERSTELLEN**

Die Fermentation spielt in der Lebens- und Genussmittelherstellung wie bereits erwähnt eine zentrale Rolle. Die Lebensmittel erhalten dadurch nicht nur die wertvollen Probiotika, sondern werden zudem auch länger haltbar gemacht. Doch welche Lebens- und Genussmittel werden üblicherweise fermentiert? Im Folgenden eine kleine Übersicht der gängigsten (gesunden) fermentierten Lebensmittel:

- Sauerkraut
- Rotkraut
- Kimchi
- Miso
- Tee
- Kefir
- Kombucha
- Gewürzgurken

Der eigentliche Prozess der Fermentation an sich benötigt etwas Geduld. Die Vorbereitungen dafür gehen jedoch schnell von der Hand. Ich werde mich im Anschluss vier Probiotika-Rezepten widmen: Sauerkraut, Kimchi, Wasser-Kefir und Kombucha. Wer also selbst fermentieren möchte sollte folgende Utensilien dafür bereithalten:

- Gärgefäß / große Schraubgläser, Gärtopf
- Küchentuch
- Gummiband

- Sieb

## **SAUERKRAUT SELBER FERMENTIEREN**

Anhand dieses Rezepts für Sauerkraut lässt sich der Ablauf einer Fermentation sehr gut nachvollziehen. Denn die Grundzutat "roher, Weißkohl" enthält bereits sehr viele Vitamine und Mineralstoffe und andererseits die wertvollen Milchsäurebakterien, die sich während dem Fermentieren optimal vermehren können.

### **REZEPT FÜR SAUERKRAUT**

- Gärtopf
- Schraubgläser
- Krautstampfer
- 100g Salz
- 5 kg Weißkohl
- Küchenmesser
- Küchentuch
- schwerer Gegenstand zum Beschweren

Für die Herstellung von Sauerkraut eignet sich am besten frischer, fester Weißkohl. Zunächst sollte man die äußeren Blätter entfernen um den Weißkohl dann in feine Streifen zu schneiden.

Dann wird der Weißkohl im Gärtopf abwechselnd mit einer großzügigen Menge Salz, geschichtet. Zunächst gibt man also den in Streifen geschnittenen Weißkohl in den Topf und bestreut diesen dann mit Salz. Jede Schicht sollte daraufhin so lange mit dem Krautstampfer gestampft werden, bis der Zellsaft den Weißkohl überdeckt. Erst dann kann die nächste Schicht aufgetragen werden. Je nach Belieben können folgende Zutaten zur Verfeinerung zum Weißkohl hinzugegeben werden:

- Wacholderbeeren
- Karotten
- Apfelscheiben

Der Gärtopf wird nun nach dem oben beschriebenen Prinzip befüllt. Die durch das Stampfen entstehende Salzlake spielt dabei eine wichtige Rolle. Durch ihr sauerstoffreies Milieu wird die Milchsäuregärung überhaupt erst ermöglicht. Nachdem der komplette Weißkohl geschichtet und gestampft von der Salzlake bedeckt ist, wird der Weißkohl mit dem Küchentuch bedeckt und beschwert. Den Gärtopf dann verschließen und an einem kühlen Ort lagern. Man sollte etwa einmal pro Woche das Küchentuch austauschen. Nach 4-6 Wochen ist die Gärung bzw. Fermentation abgeschlossen und das Sauerkraut ist verzehrfertig und kann zusammen mit dem Saft in die Schraubgläser abgefüllt werden.

### **WELCHE PROBIOTIKA BEFINDEN SICH IM SAUERKRAUT?**

Während des Fermentationsprozesses von Sauerkraut beginnen die Milchsäurebakterien, welche auf den Blättern leben, den im Weißkohl enthaltenden fermentierbaren Zucker zu vergären. Während dieses Prozesses findet eine ziemliche Fluktuation von weniger säuretoleranten Milchsäurebakterien

hin zu stärker säuretoleranten Bakterien statt. Einigem Sauerkraut enthaltene Probiotika möchte ich nachfolgend auflisten:

#### HÄUFIG

- *Leuconostoc mesenteroides*
- *Lactobacillus brevis*
- *Pediococcus pentosaceus*
- *Lactobacillus plantarum*

#### GELEGENTLICH

- *Weissella species*
- *Lactobacillus curvatus*
- *Lactobacillus sakei*
- *Lactobacillus coryniformis*
- *Lactococcus lactis subsp. lactis*
- *Leuconostoc fallax*
- *Leuconostoc citreum*
- *Leuconostoc argentinum*

## KIMCHI SELBER MACHEN

Kimchi ist ein koreanisches Nationalgericht und mittlerweile auch in Europa sehr beliebt. Dabei handelt es sich um jede Art von Gemüse, das milchsauer vergoren ist. Neben dem klassischen Chinakohl-Kimchi gibt es zudem Gurken-Kimchi, Lauch-Kimchi und Rettich-Kimchi. Das Gemüse wird bei dieser Art der Zubereitung in einer wüzig-scharfen Marinade sauer gegärt. Diese traditionelle Herstellung ist zwar zeitaufwendig, lohnt sich jedoch aufgrund des zu erwartenden Geschmackserlebnisses. Normal macht man "echtes" Kimchi mit Fishsauce, ich habe diese jedoch mit Pilzsauce ersetzt.

## REZEPT FÜR KIMCHI

- Gärtopf, Schraubgläser
- Krautstampfer
- Küchenmesser
- Küchentuch
- schwerer Gegenstand zum Beschweren
- 2 mittlere Köpfe Chinakohl
- 1 weißer Rettich
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Karotte
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 frische rote Chilischote
- 2 EL Knoblauch
- 2 EL Ingwer
- 1 TL Zucker (brauchen die Bakterien für den Fermentationsprozess)

- 5 EL vegetarische Pilzsoße (alternativ Fisch-Sauce)
- 2 EL Reismehl
- 10 EL Wasser
- 3-5 EL Chili-Flocken
- grobes Meersalz

Zunächst den China-Kohl halbieren und die Hälften sorgfältig abwaschen. Blatt für Blatt mit grobem Meersalz einreiben und über Nacht in einem verschließbaren Behälter aus Plastik, Glas oder Steingut bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Am nächsten Tag die gesalzenen Kohlhälften gründlich abwaschen und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Die Blätterenden sollen schlaff und weich sein.

Dann eine Hälfte des Rettichs und die Karotte in feine Streifen schneiden (ca. 3cm). Den Schnittlauch in ebenso lange Streifen schneiden. Die andere Hälfte des Rettichs in 3cm große Würfel zerteilen.

Für die würzig-scharfe Marinade zunächst den Knoblauch, die Chili-Schote und den Ingwer in einem Mixer zerkleinern und dann mit der Pilzsoße zu einer Paste verrühren. Das Reismehl wird mit heißem Wasser ebenfalls zu einer Paste verrührt. Diese hindert die rote Marinade daran zu flüssig zu werden.

In einem ausreichend großen Gefäß die Rettich- und Karottenstreifen mit den beiden Marinaden vermengen und mit den Chiliflocken abschmecken. Diese Mischung dann in den Gärtopf (augekleidet mit einer Plastiktüte) geben. Die Rettichwürfel nun ebenfalls in der Marinade wenden und dann ebenfalls in den Gärtopf geben. Daraufhin die Kohlhälften wie am Tag zuvor mit dem Salz, jetzt stattdessen mit der Marinade einreiben (dafür empfehlen sich Gummihandschuhe). Blatt für Blatt sorgfältig mit der Marinade bestreichen und anschließend wieder andrücken. Dann die Kohlhälften mit der Schnittfläche nach oben ebenfalls in den Gärtopf legen. Das Gefäß worin mariniert wurde, mit einer halben Tasse Wasser ausschwenken und über den Kohl geben.

Den Gärtopf verschließen und 1-2 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach sollte man die Mischung in den Kühlschrank legen und noch einmal 2 Tage fermentieren lassen. Erst dann ist der Kimchi gebrauchsfertig. Er kann im Kühlschrank einige Zeit aufbewahrt werden.

## **WELCHE PROBIOTIKA SIND IN KIMCHI ENTHALTEN?**

In Kimchi finden sich vorwiegend Milchsäurebakterien. Insgesamt wurden jedoch fast 200 verschiedene Stämme im Kimchi isoliert. Die häufigsten möchte ich kurz auflisten:

- Lactobacillus Plantarum
- Lactobacillus Brevis
- Streptococcus Faecalis
- Leuconostoc Mesenteroides
- Pediococcus Pentosaceus

## WASSER-KEFIR SELBER MACHEN

Den meisten dürfte das Getränk "Kefir" wohl aus der türkischen Kultur bekannt sein. Ursprünglich stammt es jedoch aus dem Nordkaukasus bzw. Tibet. Im Allgemeinen ist natürlich eher der Milchkefir bekannt. Da Milchprodukte in unserem Körper aber nichts zu suchen haben, widme ich mich an dieser Stelle dem Wasser-Kefir. Beim Wasser-Kefir handelt es sich laut Definition um ein kohlenstoffhaltiges Gärgetränk, das mithilfe einer Kefirkultur bestehend aus Hefen und Milchsäurebakterien angesetzt wird.

### REZEPT FÜR WASSERKEFIR

- Schraubglas
- 1 l Wasser
- Sieb
- 3 EL Wasserkefirknöllchen
- 3 EL Rohrohrzucker (wird von den Bakterien während der Fermentation verarbeitet)
- 1 unbehandelte getrocknete Feige
- 1 unbehandelte Zitronenscheibe

Zunächst den Rohrohrzucker in Wasser auflösen und mit den Wasserkefirknöllchen, der getrockneten Feige und der Zitronenscheibe in ein nicht ganz verschlossenes Glas geben. Dieses lässt man dann bei Zimmertemperatur vor Sonnenlicht geschützt 1-3 Tage stehen. Danach siebt man die Flüssigkeit ab und kann diese trinken.

### WELCHE PROBIOTISCHEN STÄMME FINDEN SICH IM WASSERKEFIR?

Die Kristalle des Wasserkefirs bestehen aus einer komplexen Matrix an komplexen Polysacchariden auf denen eine Kombination aus probiotischen Bakterien und Hefen lebt. Bis zu 453 lebende Stämme wurden aktuell im Wasserkefir identifiziert. Nachfolgend die Stämme, welche den größten Teil ausmachen:

#### STAMM LACTOBACILLUS

- Lactobacillus Brevis
- Lactobacillus Casei
- Lactobacillus Hilgardii
- Lactobacillus Hordei
- Lactobacillus Nagelii

#### STAMM LEUCONOSTOC

- Leuconostoc Citreum
- Leuconostoc Mesenteroides
- STAMM ACETOBACTER
- Acetobacter Fabarum
- Acetobacter Orientalis

## STAMM STREPTOCOCCUS+

- Streptococcus Lactis

## HEFESTÄMME

- Hanseniaspora Valbyensis
- Lachancea Fermentati
- Saccharomyces Cerevisiae
- Zygorhizula Florentina

## KOMBUCHA GETRÄNK, DO IT YOURSELF

Kombucha zählt ebenfalls zu den kalt getrunkenen Gärgetränken und wird schon seit dem 4. Jahrhundert n. Chr. als Universalheilmittel eingesetzt. Dieses zunehmend als "Trendgetränk" bezeichnete Mittel, entsteht durch die Fermentierung von gesüßtem Tee und dem Kombuchapilz.

### REZEPT FÜR KOMBUCHA

- 1 Kombucha-Pilz mit mindestens 100 ml Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit
- 1 Liter Wasser
- rund 8 g Tee
- 1 Gärgefäß (aus Glas oder Keramik) für die gewünschte Menge Kombucha
- 90 g Zucker (dieser wird von den Bakterien während der Fermentation verarbeitet)
- 1 Küchentuch
- 1 Gummiband

Zunächst die gewünschte Menge Wasser aufkochen. Pro Liter rund 8 g Tee hinzufügen und gut 15 Minuten ziehen lassen. Pro Liter 90 bis 100 g Zucker im fertigen Tee vollständig auflösen und unterrühren. Den Tee dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und ein sauberes Gärgefäß bereitstellen. Am besten eignet sich ein breites Glasgefäß. Dann den Kombucha Pilz zusammen mit dem Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit (mindestens 100 ml pro Liter) in das Gärgefäß geben und mit dem abgekühlten Tee auffüllen. Hierbei darauf achten, dass die Flüssigkeit eine große Oberfläche aufweist, das ermöglicht dem Pilz besser zu wachsen.

Das Gärgefäß mit einem gut durchlässigen Abdecktuch und einem Verschlussspanner (z. B. Gummiring) verschließen und 6-14 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Die Flüssigkeit sollte mindestens 6 Tage gären um die wertvollen Inhaltsstoffe freizusetzen. Das fertige Getränk nun in nicht verschlossene Flaschen (gärt nach) abfüllen und kühl stellen. Es muss nicht unbedingt durch ein Sieb gefiltert werden, da es sich bei den dunklen Schwebestoffen in der Flüssigkeit um gesunde Hefezellen handelt.

Mindestens 10 % des fertigen Getränks dient zusammen mit dem Kombucha Pilz als Ansatzflüssigkeit für die nächste Kultur. Bei jedem Neuansatz sollte man den Teepilz herausnehmen und mit fließendem Wasser abwaschen. Evtl. die untersten, dunkel verfärbten Schichten entfernen.



## WELCHE PROBIOTISCHEN STÄMME FINDEN SICH IN KOMBUCHA?

Die Probiotika in Kombucha bestehen aus einer symbiotischen Zusammensetzung aus probiotischen Bakterien und Hefen. Die Zusammensetzung kann je nach Kultur unterschiedlich ausfallen.

Nachfolgend die häufigsten Stämme die sich in Kombucha identifizieren lassen:

- Acetobacter Xylinoides
- Acetobacter Ketogenum
- Saccharomyces Ludwigi
- Saccharomyces Apiculatus
- Schizosaccharomyces Pombe
- Zygosaccharomyces
- Saccharomyces Cerevisiae
- Brettanomyces
- gelegentlich Stämme vom Lactobacillus
- gelegentlich Stämme vom Pediococcus
- Gluconacetobacter Kombuchae
- Zygosaccharomyces Kombuchaensis

## TIPPS FÜRS FERMENTIEREN

✓ We Du das erste Mal fer e tierst, da fa ge it u ko plizierte Le e s ittel a . Für de Beginn eignen sich Kimchi, Sauerkraut oder Kombucha. Wenn sicherer, kannst Du zum Beispiel Obst und Gemüse der Hochsaison ausprobieren.

✓ Lese die Rezepte sorgfältig dur h, u Dir ei e erste Ei dru k ü er de zeitli he Auf a d des Fermentierens zu verschaffen.

✓ A hte darauf, dass Ar eitsflä he u d Geräte sau er si d. Was he Dir or der Zu ereitung die Hände mit unparfümierter Seife.

✓ Reduziere Fre dgerü he o Duftkerze oder Parfü . Dei Geru hssi sollte ähre d des Fermentierens einwandfrei sein.

✓ Lagere gäre de ei eißhaltige Zutate u d Ge üse, das Du fer e tierst, ie als glei hzeitig am selben Ort. Folgen können unerwünschte Kreuzkontaminationen und Ausbreitung schädlicher Bakterien sein. Übrigens eignen sich Kühlschränke, kühle Vorrats- sowie Kellerräume als ideale Lagerorte.

✓ Fer e te edeute ei e Er ähru gsu stellu g für de Körper. Steige daher mit kleinen Portionen von 2-4 Esslöffeln ein, um Verdauungsbeschwerden vorzubeugen.

# LECKERE UND SUPERGESUNDE DARM-SMOOTHIES

DIESE SMOOTHIES SCHMECKEN NICHT NUR GUT,  
SONDER HELFEN AUCH DEINEN GUTEN  
DARMBAKTERIEN

Grüne Smoothies sind fein pürierte Zaubertrunks aus einem Standmixer. Sie bestehen aus süßen Früchten wie Äpfel oder Birnen, kraftvollem Pflanzengrün wie Salat oder Spinat und sauberem Wasser. Die Früchte verleihen dem Smoothie den angenehm süßen Geschmack und durch das Chlorophyll erhält er seine magisch-grüne Farbe. Bei der Zubereitung verwendet man die ganze Frucht, manchmal auch mit Schale und Kerngehäuse.

Die Magie kommt also vom Pflanzengrün, denn es enthält besonders viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe. In der Vergangenheit wurde die Wichtigkeit der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente unterschätzt. Die sekundären Pflanzenstoffe wie Chlorophyll, der grüne Pflanzenfarbstoff, liefern ebenfalls einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Durch die Zubereitung in einem leistungsstarken Standmixer erhält der grüne Smoothie eine esoders sä ige e gl. s ooth Ko siste z. Die Pfla ze faser erde da ei fei aufgespalte , odur h das typis h „ ei he Gefühl auf der Zu ge e tsteht. Ga z eso ders diese Fasern sind Nahrung für Deine guten Darmbakterien. Außerdem wird die Nährstofffreisetzung durch das Mixen optimiert.

### **Pflanzengrün: Die kraftvollste aller Zutaten!**

Was macht den grünen Smoothie zum Zaubertrunk? Es ist das Pflanzengrün! Also zum Beispiel Salate, Spinatgemüse wie Babyspinat oder Mangold, Kohlgemüse wie Grünkohl oder Schwarzkohl, Blätter von Bäumen oder Sträuchern oder Wildkräuter.

Dieses ei fa he Grü zeug u d er ei tli he Nahru gs ittel der Ar e u d Tiere si d die Lebensmittel mit der höchsten NährstoffDichte auf unserem Planeten. Gemessen an seinem Energiegehalt (Kalorien), enthält Pflanzengrün sehr viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Vitalstoffe oder auch Mikronährstoffe.

### **Du bist Deine Darmflora!**

Heutzutage verbinden wir Bakterien meist mit negativen Dingen, wie etwa diversen Krankheiten. Dabei bedeuten Bakterien Leben und ohne diese Kleinstlebewesen wäre unser Leben überhaupt nicht möglich. In unserem Darm tummelt sich eine Anzahl von Bakterien, die um das 10 fache höher ist, als es Zellen in unserem Körper gibt! Wäre es in Anbetracht dieser Zahl nicht logisch, dass unsere Darmflora eine entscheidende Rolle bei der Instandhaltung der Gesundheit und Funktion unseres Körpers einnimmt?

### **Die Macht der Mikroben**

Wir wissen inzwischen, dass die Zusammensetzung unseres Darmes bereits bei der Geburt entscheidend für den Rest unseres Lebens geprägt wird. Weitergehend nimmt die Wahl der Mutter den Säugling per Brust oder per Flasche zu stillen, einen weiteren Einfluss in diesem Bezug. Wer per Kaiserschnitt auf die Welt gebracht oder mit der Flasche gestillt wird, der könnte also wichtige Grundlagen für ein gesundes und glückliches Leben verpassen.

Auch antibakterielle Seifen und Reiniger haben Hochkonjunktur. In unserer regelrechten Panik vor schädlichen Bakterien und Keimen bekämpfen wir den unsichtbaren Feind, halten Flächen möglichst steril und waschen uns möglichst häufig unsere Hände. Unsere Vorfahren dagegen

lebten wesentlich unhygienischer. Nach erfolgreicher Jagd wurde wohl kaum zum nächstmöglichen Seifenspender gegriffen. Mit der Nahrung nahmen unsere Vorfahren auch wesentlich mehr Dreck und Schlamm zu sich, was dafür sorgte, dass sich eine gesunde Auswahl verschiedener Bakterienstämme im Darm ansiedeln konnte.

### **Probleme die unsere Vorfahren so nicht kannten!**

Durch den Einsatz von Antibiotika konnten im letzten Jahrhundert eine hohe Zahl an Leben gerettet werden und der Einsatz eines Antibiotikums ist in vielen Fällen nicht nur sinnvoll sondern notwendig. Einige Ärzte aber sind mit dem Griff zum Rezeptblock zu schnell bei der Hand. Und so sei der Einsatz eines Antibiotikums wohl überlegt, denn es gleicht einem regelrechten Angriff auf unsere Mikroorganismen.

Zusätzlich fördern wir durch übermäßigen Verzehr von Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln Dysbalancen in unserer Darmflora. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass chronischer Stress ein hohes Potenzial zur negativen Beeinflussung unserer Darmgesundheit und Darmflora besitzt.

Wie wichtig es ist, auf die Darmgesundheit zu achten, wird durch folgenden Fakt deutlich: Beeinträchtigte Darmbarrieren (auch bekannt als Leaky Gut Syndrom) können über verschiedene Wege auch starken Einfluss auf Deine Haut haben.

### **4 Tipps für gesunde Darmbakterien**

#### 1) Ernähre Dich von unverarbeiteten Lebensmitteln

Versuche Dich an die Grundsätze dieses Buches zu halten. Deine Darmbakterien freut das! Stark verarbeitete Lebensmittel, insbesondere solche mit hohem Zuckeranteil, mögen sie hingegen eher weniger.

#### 2) Konsumiere probiotische Kulturen

Förderliche Kulturen solltest Du vor allem über fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Kokosjoghurt, Kefir oder Kombucha zuführen. Die Integration dieser Lebensmittel in den Ernährungsalltag soll Erfahrungsberichten nach bereits zu wahren Wundern im Wohlbefinden und der Verdauungsgesundheit einiger Personen geführt haben. Auch bei mir hat es einen wahren Lebenswandel nach sich gezogen. Sollte eine Zufuhr über diese Lebensmittel nicht möglich sein, lohnt es sich nach einem probiotischen Nahrungsergänzungsmittel Ausschau zu halten - zwei davon habe ich Dir ja in der Liste der Nahrungsergänzungsmittel hinterlegt. Die Zufuhr von probiotischen Lebensmitteln ist insbesondere nach einer Antibiotikabehandlung sehr wichtig.

#### 3) Füttere Deine Darmbakterien mit präbiotischen Lebensmitteln

Kümmere Dich gut um Deine Darmbakterien! Du musst mit Ihnen weder spazieren gehen noch hast Du irgendwelche anderen Verpflichtungen. Vergiss aber niemals sie zu füttern! Damit die Bewohner Deines Darmes optimal versorgt sind, solltest Du einen großen Anteil an

präbiotischen Lebensmitteln zuführen. Als prebiotisch, sprich Deine Darmflora nährend, werden lösliche Ballaststoffe bezeichnet, wie beispielsweise in den Schalen von Äpfeln, Chikoree, Spargel, Zwiebeln, Knoblauch, Spinat und unzähligen anderen Grünzeug enthalten. Trinke also am besten einfach grüne Smoothies ;)! Du findest hierunter unzählige Rezepte.

#### 4) Konsumiere regelmäßig resistente Stärke (die intrazellulär gebunden ist)

Resistente Stärke ist der neue Superstar am Himmel der Darmgesundheit. In Versuchen wurde nachgewiesen, dass sie dazu in der Lage ist, die Bakterienzusammensetzung im Darm positiv zu beeinflussen. Durch die Stärke aus Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Getreide, Mais, etc. vermehren sich bestimmte Arten von schlechten Darmbakterien zu stark, wodurch sich das Gleichgewicht im Darm verschiebt (hierdurch bekommt man bspw. Auch Mundgeruch, da sich diese Bakterien auch dort vermehren). Diese Bakterien sind natürlich normal und bei jedem im Darm zu finden, aber wenn sie zu viel werden und die guten Darmbakterien verdrängen wird es problematisch. Deswegen solltest Du Deine guten Darmbakterien mit resistenter Stärke füttern. Resistente Stärke ist immer dann gut, wenn sie in Pflanzen intrazellulär gebunden ist. Man erkennt das an den Ringen in z.B. Karotten, Süßkartoffel, rote Beete, etc. Im Grunde hilft also jedes Wurzelgemüse Deinen guten Darmbakterien.

#### **So verträgt JEDE(R) den grünen Smoothie**

An dieser Stelle möchte ich für Sie zusammenfassen, auf was Sie besonders achten müssen, damit keine Verdauungsprobleme oder Unverträglichkeiten auftreten.

- Trinke den grünen Smoothie am besten auf nüchternen Magen. Nüchtern heißt: eine halbe Stunde vor dem Essen und frühestens zwei Stunden nach dem Essen.
- Wähle für den Anfang nur die Obst- und Blattsorten aus, von denen Du weißt, dass Du sie verträgst. Wenn Du weißt, dass Du eine Allergie auf Erdbeeren hast, wirst Du die natürlich nicht reinmischen.
- Fange ganz einfach an mit einer Blatt- oder Salatsorte und ein bis zwei Obstsorten.
- Wenn Du einen empfindlichen Magen hast, reduziere das Obst.
- Wichtig ist Abwechslung, denn jedes Blatt enthält unterschiedliche Inhaltsstoffe.
- Nimm am besten lauwarmes, gefiltertes Wasser. Ein zu kaltes Getränk im Magen raubt Deinem Körper zu viel Energie.
- Mache Deinen Smoothie nicht zu dünn, damit Du nicht in Versuchung kommst, ihn einfach nur runterzuschlucken. KAUE ihn! Dann kann der Speichel ihn schon vorverdauen.
- Achte beim Kauf des Mixers weniger auf die Wattzahl als auf die Umdrehungen. Wenn Du noch nicht sicher bist, dass Du Deinen Speiseplan dauerhaft mit grünen Smoothies ergänzen willst, probiere ruhig erst einmal aus, wie der Smoothie mit Deinem Mixer wird, den Du schon zu Hause hast. Aber denke daran: je feiner der Mixer zerkleinert, desto besser verträglich wird Dein Smoothie

# Smoothie Rezepte

## Bunter Garten Smoothie

- 1 Rote Bete
- ½ Salatgurke
- 1 Kohlrabi
- 1 Tomate
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 TL Leinöl
- 2 Prisen Meersalz
- 1 Prise Pfeffer

Das Gemüse putzen. Die Rote Bete und Kohlrabi dünn schälen. Das andere Gemüse wird mit der Schale verwendet. Lediglich die Grünansätze der Möhren entfernen. Das Gemüse in Stücke schneiden und in einen Mixer geben und gut durchmischen. Den Smoothie mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und das Leinöl unterrühren.

Das Leinöl sorgt dafür, dass der Körper die fettlöslichen Vitamine aufnehmen kann. Zudem ist Leinöl reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

## Gurken-Tomaten-Smoothie

- 1 Salatgurke
- 2 große Tomaten
- 1 Prise Chilipulver
- 20 Basilikumblätter
- 2 EL Olivenöl
- 8 EL Crushed Ice
- Meersalz
- Pfeffer
- 20 g Pinienkerne

Gurke schälen, halbieren und Kerne mithilfe eines Löffels entfernen. Anschließend Gurke und Tomaten in Stücke schneiden und mit Chilipulver, Basilikum, Olivenöl und Eis in einen Mixer geben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrösten. Smoothie mit einigen Tropfen Olivenöl mischen, in Gläser geben und mit den Pinienkernen garnieren.

### **Spinat-Gurke-Apfel-Smoothie**

5 Blätter Löwenzahn  
1 Tasse Blattspinat  
¼ Gurke  
1 Apfel  
(½ Tasse Minzblätter)  
20 g geschrotete Leinsamen  
1 Ingwerknolle (daumengroß, geschält)  
0,5 l Wasser

Zutaten waschen und schälen, klein schneiden, in einen Mixer geben und gut durchmischen.

### **Spinat-Apfel-Avocado-Smoothie**

2 handvoll Spinat  
1 handvoll Feldsalat  
1 Apfel  
½ Avocado (ohne Kern)  
Zitronenstück (ca. 1/8 einer Zitrone mit Schale)  
0,5 l Wasser  
½ Tasse Kokosraspeln

Zutaten waschen und schälen, kleinschneiden, in einen Mixer geben und gut durchmischen.

### **Roter Beeren-Smoothie**

½ Tasse Beeren  
1 kleine Fenchelknolle  
Saft einer halben Limette  
1 Teller voll Rotkohl (gerieben oder in Streifen geschnitten)  
1 Knolle Kurkuma  
1 EL MCT-Öl

Zutaten waschen und schälen, kleinschneiden, in einen Mixer geben und gut durchmischen.

### **Brennnessel-Rote Bete-Smoothie**

1 handvoll Brennnesseln (oder Spinat)  
4-5 Löwenzahnblätter  
1 Rote Bete (gekocht)  
1 handvoll Beeren  
½ Apfel (mit Schale)  
100 ml Kokoswasser  
1 TL MCT-Öl oder normales Kokosöl

Zutaten waschen und schälen, kleinschneiden, in einen Mixer geben und gut durchmischen.

### **Chicoree-Wildkräuter-Smoothie**

½ Tasse frischer Koriander  
½ Chicoree  
1 handvoll Wildkräuter  
½ Limette (Saft)  
½ Tasse Beeren  
100 ml Wasser oder Kokoswasser

Zutaten waschen und kleinschneiden, in einen Mixer geben und gut durchmischen.

### **Tomaten-Karotten-Rotkohl-Smoothie**

3 Tomaten  
1 Karotte (mittelgroß)  
1 Stange Sellerie  
1 Tasse Rotkohl (in Streifen geschnitten)  
1 Zitrone (Saft)  
1 Prise Pfeffer  
1 Kurkuma-Knolle (daumengroß), alternativ ½ TL Kurkuma Pulver

Zutaten waschen und schälen, kleinschneiden, in Mixer geben und gut durchmischen.

### **Mangold-Kohl-Apfel-Smoothie**

200 ml Wasser oder Kokoswasser  
2 Mangoldblätter  
2 Kohlblätter  
1 Apfel 1 EL MCT-Öl  
etwas Petersilie etwas  
Löwenzahn 2 EL  
geriebene Mandeln  
1 EL geschrotete Leinsamen

Zutaten waschen und schälen, kleinschneiden, in Mixer geben und gut durchmischen.



## **Drei einfache grüne Smoothies**

### **Herbst-Winter-Smoothie**

2 Äpfel/Birnen  
125 g Feldsalat oder Grünkohl  
100 ml Wasser

### **Beeren-Sommer-Smoothie**

250 g Erdbeeren/Brombeeren/Johannisbeeren/Himbeeren  
1/2 Kopfsalat  
150 ml Wasser

### **Tropisch fruchtiger Ananas-Smoothie**

1/2 Ananas  
1/2 Kopfsalat  
150 ml Wasser

## **Zwei grüne Smoothies mit Spinat**

### **Kiwi-Apfel-Spinat-Smoothie**

4 Kiwis  
2 Äpfel  
125 g Babyspinat  
4 Blatt Salbei  
1 Stück Ingwer (daumengroß)  
500 ml Wasser

### **Beeren-Spinat-Smoothie**

125 g Babyspinat  
1 Handvoll Erdbeeren  
60 g Heidelbeeren  
30 g Brombeeren  
30 g Himbeeren  
375 ml Wasser

## **Zwei grüne Smoothies für Fortgeschrittene**

### **Verdissimo**

2 Handvoll Grünkohl  
4 Stangen Staudensellerie  
1/2 Avocado  
1/2 gelbe Paprika  
3 Äpfel  
1/2 Zitrone (Saft)  
Wasser nach Belieben

### **African Cole**

2 Handvoll Spitzkohl  
1 Handvoll Petersilie  
1 kleine Banane  
2 kleine Äpfel  
1 Stück Ingwer (daumengroß)  
1 Prise Chili oder schwarzer Pfeffer  
2 TL Meersalz  
Wasser nach Belieben

### **Glowing Green Smoothie**

1 Kopf Romana-Salat  
3-4 Stängel Staudensellerie  
2 Handvoll Babyspinat  
1 Apfel  
1 Birne  
1 Banane  
1/2 Zitrone (Saft)  
1/3 Bund Petersilie  
1/3 Bund Koriander

### **Fertige Smoothie Pulver**

Natürlich solltest Du die Smoothies bestenfalls immer frisch zubereiten und Deinem Körper die Chance geben, von den frischen Zutaten profitieren zu können. Allerdings kann ich es verstehen, wenn Du manchmal nicht die Zeit hast, einen frischen Smoothie zuzubereiten. Dann kannst Du in Ausnahmefällen auch mal auf ein fertiges Smoothie-Pulver ausweichen.

Folgende Pulver habe ich bereits probiert und als gut befunden:

[Grüne Mutter](#) von Alpha Foods

Sie schmecken lecker, leicht süßlich, sind aber ohne Zucker. Echt super vielseitige Zutaten.

[Weizengrad Pulver](#) von Lebepur

Wenn Du wirklich keine Abstriche machen willst und es kein Problem für Dich ist, dass die Süße fehlt, dann wähle dieses Smoothie Pulver. Ich konsumiere ein wenig davon jeden Morgen in Verbindung mit einer halben Zitrone. Um den Geschmack noch ein wenig aufzupeppen, kannst Du natürlich auch noch Obst dazugeben.

# **WURZELGEMÜSE – DAS DARM SUPERFOOD**

**DU KANNST DAS WURZELGEMÜSE ZU STAMPF  
VERARBEITEN, ALS BEILAGE VERWENDEN, ABER  
AUCH SUPPEN DARAUSS MACHEN! SUPER  
GESUND!**

Wurzelgemüse kommen direkt aus der Erde – der unterirdische Teil der Pflanze entwickelt sich zu der kostbaren Wurzel. Im Vergleich zu anderem Gemüse enthalten die meisten Sorten wenig Wasser, dafür aber mehr Energie. Außerdem sind sie reich an wichtigen MikroNährstoffen und punkten mit sehr wenig Kalorien. Alle Sorten sind sehr nährstoffreich und ein richtiges Powergemüse für unseren Körper. Da es so viele Sorten gibt, kann man sich ganz einfach abwechslungsreich ernähren.

Wurzeln mit einem Schichtaufbau wie z.B. Zwiebeln sind Umbildungen der Verbindung der Sprossachse und der Blätter, die im Laufe der Evolution zusammengefaltet wurden, um Nährstoffe besser speichern zu können. Im Vergleich zu Knollen zeigen Pflanzen, die sich aus Blättern entwickelt haben, für Menschen eine optimale Zusammensetzung an Inhaltsstoffen. Eine weitere Wurzel mit einem Schichtaufbau ist die Rote Beete. Sie gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist verwandt mit dem Mangold und voll mit gesunden Pflanzenstoffen.

Hier sind nun die Arten von Wurzelgemüsen und deren Vorteile aufgezählt. Darunter findest Du unzählige Rezepte, die Dir dabei helfen werden, die 5 Tagen einfach zu überstehen.

## **Arten**

Karotte – die Beta-Carotin-Wurzel

Das wohl bekannteste Wurzelgemüse ist die Karotte oder auch Möhre genannt. Sie hat viele wichtige Nährstoffe, u.a. Beta-Carotin, also Pro-Vitamin A, das gut für unsere Haut und unsere Augen ist. Schon eine Möhre am Tag reicht, um den Tagesbedarf an Beta-Carotin zu decken. Da das Vitamin fettlöslich ist, nimmt unser Körper es besser in Verbindung mit Fett auf. D.h. Möhren in Weidebutter schwenken, Öl zum Salat geben oder zur Karotte ein Paleobrot essen – das ist gesünder, als die Karotte roh zu essen. Da in der Schale viele Nährstoffe sitzen, sollte man möglichst auf das Schälen verzichten und die Karotten stattdessen gründlich waschen. Im Möhrengrün stecken mehr Nährstoffe als in der eigentlichen Wurzel. Deshalb kann es gut als als Petersilienersatz verwendet werden. Zum Beispiel zum Garnieren eines Salats.

Radieschen - klein aber oho

Radieschen gehören zum Rettich. Gerade als Snack oder im Salat sind die roten Knollen sehr beliebt. Kleine Radieschen sind geschmacklich schärfer als die oftmals holzig oder fad schmeckenden, größeren. Das liegt vor allem daran, dass in den kleinen Radieschen anteilig mehr Senföle enthalten sind, die für die Schärfe verantwortlich sind. Wer es nicht so feurig mag: Ein bisschen Salz auf die Radieschen mildert die Schärfe. Vor der Lagerung sollte man das Grün der Radieschen entfernen, da es der Knolle Wasser entzieht. So halten die Radieschen länger. Am besten in ein feuchtes Tuch wickeln und im Kühlschrank lagern. Leider eignet sich dieses Wurzelgemüse nicht für ein Püree, ist roh dafür umso gesünder.

Pastinake oder Petersilienwurzel – welche ist welche?

Zwei längst vergessene Knollengemüse, die gerade ein Comeback erleben, sind Pastinake und Petersilienwurzel. Beiden Rüben sehen sich sehr ähnlich: Die Pastinake ist aber deutlich dunkler als die Petersilienwurzel. Während die Petersilienwurzel eher würzig schmeckt, ist die Pastinake süßer im Geschmack. Sie enthalten beide sehr wenig schädliches Nitrat und sind leicht bekömmlich. Beim Einkauf erkennt man die Frische an einer festen, glatten Haut und wenn sie noch schön knackig sind. Außerdem liegen Pastinaken schwer in der Hand und geben bei Druck nicht nach.

#### Rote Beete - das rote Superfood

Rote Beete enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken können. Aufgrund des Farbstoffs Betanin sollte man beim Schälen Handschuhe tragen. Mit Hilfe von Vitamin C nimmt der Körper das Eisen aus der roten Knolle besser auf. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, Rote Beete mit Zitronensaft abzuschmecken. Mittlerweile gibt es viele Züchtungen, zum Beispiel findet man auf dem Markt auch gelbe oder weiße Arten, die sich dann Ringelbeete nennen.

#### Topinambur

Topinambur ist eine tolle Alternative zur Kartoffel. Sie kann mit Schale gekocht, gegart, gebraten oder gebacken werden. Außerdem ist sie ein Appetitzügler, weil Topinambur u.a. Inulin enthält. Der lösliche Ballaststoff quillt in Magen und Darm auf, indem er viel Wasser bindet und macht so satt. Zusätzlich regt der Quellstoff die Verdauung an.

#### Knollensellerie

Der Knollen- oder Wurzelsellerie zählt ebenfalls zu den Rüben. Er ist reich an Kalium und enthält Vitamin C. Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen bewirkt den typischen Geruch und Geschmack. Das Aroma wird intensiver, je kleiner man Knollensellerie schneidet. Sellerie hat im Herbst Hauptsaison. Er darf im Suppengrün nicht fehlen.

#### Schwarzwurzel

Unter der dunklen Schale der Schwarzwurzel verbirgt sich ein weißes Gemüse mit nussigem Geschmack. Es wird wie Spargel zubereitet und kommt meist als Kochgemüse auf den Teller. Schwarzwurzeln enthalten viel Eisen und bestehen zu dreiviertel aus Wasser.

#### Steckrüben

Die dicken, runden Steckrüben haben ein weißliches bis gelbes Fleisch und schmecken ähnlich, wie Kohl. Steckrüben waren lange Zeit als Arme-Leute-Essen verschrien, denn sie waren Notreserven in schlechten Zeiten. Sogar Kaffee und Marmelade wurde aus ihnen gemacht. Inzwischen ist die leckere Steckrübe vollends rehabilitiert. Sie enthält viele Mineralstoffe und ist durch ihren hohen Wassergehalt sehr kalorienarm.

## Süßkartoffeln

Die Süßkartoffel stammt aus Mittel- und Südamerika. Anders als die klassische Kartoffel enthält die Süßkartoffel keine Seifenstoffe (Saponine), die für die Verarbeitung der Lebensmittel im Darm problematisch sein können. Es gibt verschiedene Sorten, die sich sowohl in der Farbe ihrer Schale, als auch in der Farbe ihres Fruchtfleisches unterscheiden.

Die Süßkartoffel hat nicht nur einen geringeren glykämischen Index als die Kartoffel (führt also zu geringeren Insulinausstößen), sondern beinhaltet auch weniger resistente Stärke, die wir erstens nicht verdauen können und zweitens problematische Bakterien im Übermaß vermehren lässt. Daneben ist die Knolle außerdem reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Eisen, Mangan, Folat (natürliche Folsäure) Kupfer, Vitamin E und C und Biotin, um nur einige zu nennen. Süßkartoffeln regulieren auf natürliche Weise unseren Blutzuckerspiegel, sind ballaststoffreich und besitzen zudem dank ihres hohen Gehalts an sekundären Pflanzenstoffen hohe antioxidative Kraft.

## Rezepte

Diese Rezepte eignen sich wunderbar dazu einfach ein wenig mehr zu machen und das Püree für zwei oder drei Tage vorzubereiten. So kann man es sich in den Folgetagen auch in die Schule, Universität oder auf Arbeit mitnehmen. Am besten sollte man noch nach Belieben mediterrane Kräuter wie bspw. Basilikum, Oregano , Thymian, Koriander, usw. dazu geben - diese also zum Garnieren nutzen oder einfach unterrühren. Deren sekundäre Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend und belebend.

Genauso sollten Knoblauch und Zwiebeln in keinem Püree fehlen. Sie sind mit ihrer stark antioxidativen Wirkung (durch den Inhaltsstoff Quercetin) nicht nur gut gegen Entzündungen, sondern sind mit dem relativ hohen Gehalt an Schwefel auch einer gesunden Darmflora zuträglich und unterstützen die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion.

Alle diese Rezepte kann man entweder als Püree oder Suppe zubereiten, wodurch sich gleich doppelt so viele Möglichkeiten ergeben. Viel Spaß beim Kochen ;).

### **Karotten-Püree**

Für 2 Personen

2 Karotten

2 Petersilienwurzeln

10 g Weidebutter

½ TL Gemüsebrühe

Meersalz

Petersilie (gehackt)

Karotten und Petersilienwurzeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne anbraten. Gemüsebrühe zugeben, etwas Wasser aufgießen und weichkochen. Butter, Salz und Pfeffer zugeben und das Gemüse zerstampfen. Petersilie unter das Püree rühren.



### **Karotten-Zucchini-Püree**

Für 2 Personen

2 Karotten

2 Zucchini

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Kokosöl

20 g Weidebutter

1 EL Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Ggf. Petersilie (feingehackt)

Ggf. 1 Frühlingszwiebel

Karotten, Knoblauch, Frühlingszwiebel und Zwiebel schälen. Zucchini, Karotten und Zwiebel in Würfel, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Nach ca. 3-4 Minute etwas Wasser (ca. 50 ml) zugeben und das Ganze bei geringer Temperatur garen. Es sollte nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden sein. Mit Gemüsebrühe würzen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie unter das Püree mischen.

### **Wurzelgemüse-Püree**

Für 2 Personen

½ Steckrübe

2 Karotten

1 Pastinake

1 Zwiebel

1 EL Kokosöl

1 EL Gemüsebrühe

Wasser

Salz

Pfeffer

Sämtliches Gemüse schälen und würfeln. Einen Esslöffel Kokosöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Etwas Wasser angießen, mit Gemüsebrühe würzen und weich dünsten. Nach ein paar Minuten den Strom ausschalten und die Restwärme nutzen. Mit einem Handmixer das weiche Gemüse zu einem festen Brei pürieren. Je nach Geschmack noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Süßkartoffel Karotten Püree**

Für 2 Personen

3 Stück Süßkartoffeln

2 Karotten

1 EL Weidebutter

100 ml Mandelmilch  
1 (milde) Peperoni  
Salz  
Pfeffer  
Zimt gemahlen  
Muskat  
Gemüsebrühe

Die Süßkartoffeln und Karotten schälen und in Stücke schneiden. In Gemüsebrühe ca. 15-20 Minuten kochen. Wenn sie gar sind, das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit dem Stampfer (nicht mit dem Mixer) zerstampfen. Die Butter und die Mandelmilch dazugeben und weiter stampfen, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Die Peperoni aufschlitzen, Kerne entfernen und fein schneiden. Danach unter das Püree rühren. Wer keine Peperoni frisch verwenden will, nimmt gemahlene Chili oder Cayennepfeffer. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer winzigen(!) Prise Zimt abschmecken.

### **Maronen Püree**

Für 2 Personen  
300 Gramm Edelkastanien (Maronen) frisch  
25 Gramm Weidebutter  
65 ml Gemüsebrühe  
5 EL Kokosmilch  
½ Stk. Zitrone frisch gepresst  
½ EL Salz

Maronen oben kreuzweise einschneiden. Auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene solange rösten, bis sich die Schalen nach außen biegen. Dies dauert etwa 10 Minuten. Dann Maronen etwas abkühlen lassen, schälen und die Innenhaut abziehen. Weidebutter in einem Topf erhitzen. Die Maronen dazugeben und unter ständigem Rühren 10 Minuten anbraten. Gemüsebrühe und Mandelmilch dazugießen, kurz aufkochen und 40 Minuten köcheln lassen. Anschließend im Mixer pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

### **Kürbis Zucchini Püree**

Für 2 Personen  
½ EL Olivenöl  
½ rote Zwiebel - in Spalten geschnitten  
0,25 TL Kreuzkümmel  
½ kleiner Kürbis - in Würfel geschnitten  
½ große Zucchini - grob geschnitten  
Salz und Pfeffer

Das Kürbisfruchtfleisch dünsten, danach fein pürieren und mit Kreuzkümmel. Zucchini und Zwiebel ebenfalls anbraten und mit dem Püree vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Rote Beete Püree**

Für 2 Personen

400 g rote Bete

½ kleine Zwiebel

1 EL Weideutter

Salz & Pfeffer

Kreuzkümmel

gemahlener Koriander

Rote Bete schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Weidebutter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und rote Bete darin andünsten. Mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer würzen. 100 ml Wasser zugießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Rote Bete stampfen und Salz und Koriander abschmecken.

### **Rote Beete Süßkartoffel Püree**

Für 2 Personen

2 Süßkartoffeln

1 Rote Bete gekocht (verzehrbar)

200 ml Mandelmilch

Salz

½ Knoblauch

Weidebutter

Süßkartoffeln kochen und anschließend mit Mandelmilch und etwas Butter stampfen. Eine gekochte Rote Beete (bekommt man verzehrbar im Supermarkt) mit dem Handmixer pürieren und unter das Süßkartoffelpüree mischen. Mit Salz und etwas Knoblauch abschmecken.

### **Brokkoli-Püree**

Für 2 Personen

1 großer Brokkoli

10 Tropfen Sesamöl

1 Limette

Olivenöl

Meersalz

Pfeffer

Brokkoli in kleine Röschen schneiden und waschen. In einem Topf 250 ml Wasser erhitzen und salzen. Brokkoli 10 Minuten weichkochen. Mit Olivenöl und abgeriebener Limettenschale zerstampfen und grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Sesamöl abschmecken.

### **Schwarzwurzel Süßkartoffel Püree**

Für 2 Personen

400 g Schwarzwurzeln

1 Süßkartoffel, (ca. 180 g)  
Salz  
200 ml Mandel - oder Kokosmilch  
2 Tl Weidebutter  
Muskat  
1 Spritzer Zitronensaft

Schwarzwurzeln und Kartoffel sorgfältig waschen, putzen, schälen und klein schneiden. Sofort in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben, aufkochen und ca. 15 Minuten weich garen. Inzwischen Mandel- oder Kokosmilch in einem Topf kochen. Schwarzwurzeln und Kartoffeln abgießen und gut ausdämpfen lassen. In einen Mixer geben und mit der Milch und der Weidebutter sehr fein pürieren. Zurück in einen Topf füllen, bei sehr milder Hitze warm halten und mit Salz, Muskat und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.

# **PROBIOTIKA FÜR EINEN GESUNDEN DARM**

**DIESE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL WERDEN  
DEINE HAUT BEI DER REGENERATION  
UNTERSTÜTZEN!**

Mit diesen Präparaten habe ich gute Erfahrungen gemacht. Du kannst aber auch ähnliche andere Produkte verwenden. Ich verdiene kein Geld an den Produkten und profitieren auch in keiner anderen Weise davon, ob Du nun dasselbe Produkt nutzt, wie ich oder Dich für ein anderes entscheidest.

## Probiotika

### [Omnibiotics 10aad](#)

Diese nehme ich ein, wenn meine Darmbakterien mal wieder Unterstützung brauchen oder ich bspw. bei einer Krankheit keine andere Wahl hatte als vorübergehend Antibiotika zu nehmen.

### [Omnibiotics Stress](#)

Diese kannst Du noch zusätzlich einnehmen, falls der Fragebogen ergibt, dass es in Deinem Fall aufgrund des hohen Stress-Levels eine gute Wahl wäre.

Ich nehme Probiotika immer morgens noch vom dem Zähneputzen mit dem ersten Glas Wasser zu mir.

## Fragebogen OMNI-BIOTIC STRESS-Repair

Leidest du unter den folgenden Symptomen?	nie	manchmal	immer
Verspannungen			
Antriebslosigkeit			
Erschöpfung			
Druck			
Stimmungsschwankungen			
Verdauungsproblemen			
Schlafstörungen			
Allergien			

Wenn ich mich überwiegend für "manchmal" oder "immer" entscheide , nehme ich von Zeit zu Zeit eine Kur [OMNI-BIOTIC Stress-Repair](#). Unsere Darmflora wird nämlich sehr stark durch unser Stresslevel beeinflusst.

# **BIST DU VON CANDIDA BEFALLEN?**

**DIESER EINFACHE TEST HILFT DIR ES  
HERAUSZUFINDEN!**

Hier möchte ich ein Bsp. anführen, dass dazu führen kann, dass es erstens länger dauert und wir zweitens stärkere Entgiftungssymptome bekommen, bevor sich unsere Haut bessert.

Wenn wir nämlich ein Pilzproblem im Darm mit Candida haben.

Candida Albicans ist eine häufige Folge von Antibiotika-Behandlungen (ersichtlich in jeder Packungsbeilage bei Nebenwirkungen).

Der Pilz hat die Gelegenheit sich in den Schleimhäuten (Darm, Lunge, Blase..) auszubreiten und gute Mikroorganismen zu verdrängen. Diese Ausbreitung kann sich über Monate/ Jahre entwickeln, deshalb spürt man hier gleich die „Unordnung“ im Darm. bringt es nicht damit in Zusammenhang. Die Folgesymptome haben mittlerweile auch einen Namen: Dysbiose und ggf. ein darauf folgendes Leaky-Gut Syndrom. Häufig können sie nicht nur den Grundstein für Hautbeschwerden, sondern auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten legen.

Man kann diesen Pilz abtöten, beispielsweise mit Grapefruitkernöl aber auch die Umstellungen des Kurses (vor allem weniger Stärke und Zucker) sollten dazu führen, dass er sich langsam auflöst

Wichtig: Beim Zerfall der Pilze werden giftige Stoffwechselprodukte (z.B. Ammoniak) frei.

Wer also einen starken Pilzbefall hatte und eine zu rasche Abtötung von Candida bewirkt, setzt ziemlich schnell zu viele giftige Stoffe aus dem Innern der Pilze frei. Das kann zu Reaktionen wie Benommenheit, Kopfschmerzen und Schüttelfrost führen. Wenn diese Anzeichen auftreten, sollte man die Dosierung reduzieren.

Da ich zu meinen Anfangszeiten eine zu schnelle Entgiftung gewählt, hatte ich diese Symptome tatsächlich - ihr solltet sie aber nicht bekommen.

Hierunter ist auch nochmal ein ganz einfacher Test, mit dem Ihr herausfinden könnt, ob Ihr tatsächlich unter diesem Problem leidet.

In unserem Körper haben Pilze auch ihren Nutzen und ihre Ordnung, denn sie schützen uns vor Giften, jedoch sollten sie nicht zum Hauptfaktor werden und sich zu massiv verbreiten. Bis zu einem gewissen Grad sind sie aber normal: Auch Candida.

Nie werden wir sie also ganz los, es geht lediglich um die Herstellung der richtigen Balance.



# Der Candida-Test

Den nachfolgenden Candida-Test kann jeder Interessierte leicht durchführen. Bei einem Candida-Befall wirst Du interessante Reaktionen feststellen können. Unmittelbar nach dem Aufstehen wird ein Glas mit stillem Wasser in Zimmertemperatur befüllt. Spucke in das Glas und beobachte, was innerhalb der nächsten Stunde passiert.

- Von dem Speichel, der auf der Oberfläche schwimmt, strecken sich lange Fäden ins Wasser hinunter
- Im Wasser treiben wolkige Flocken
- Auf dem Grund des Glases sammelt sich wolkig aussehender Speichel

## Die Auswertung des Candida-Tests

Je schneller und je dicker die Fäden sind, je schneller der Speichel sinkt, umso mehr Pilze befinden sich in dem Speichel. Entstehen keine Fäden und schwimmt der Speichel auch nach einer Stunde noch auf der Wasseroberfläche, hast Du wahrscheinlich keine Pilzinfektion.