

Mit Darmsanierung das Wohlfühlgewicht erreichen

Milchsäure-Gärungserzeugnisse bewirken wahre Wunder: Wie Jedermann seinem Körper etwas Gutes tun kann

Im Frühjahr werden wir verstärkt mit dem Thema Diät konfrontiert, mit den gefassten „guten Vorsätzen“ für das neue Jahr, das Gewicht in den Griff zu bekommen, sich dauerhaft gesund und bewusst zu ernähren. Mit einer Ernährungsumstellung ergeben sich immer auch weitere Fragen: Wie entspanne ich mich in einer Stresssituation, in der ich zuvor einen Schokoriegel gegessen hätte? Wie integriere ich den Einkauf frischer Zutaten zusammen mit dem unerlässlichen Sportprogramm in meinen Alltag?

Die Antworten auf diese Fragen sind verschieden, eine große Anzahl an Lösungsvorschlägen lassen sich in diversen Artikeln und Büchern finden und sicherlich auch umsetzen. Doch warum fällt es uns so schwer, uns gesund zu ernähren? Und wie findet man für sich die richtige Ernährungsweise heraus?

Statt Ernährungs- und Sporttipps möchte ich Ihnen die Darmsanierung ans Herz legen, damit Sie die gefassten Ziele erreichen und sich ein Leben lang wohler fühlen. Sie können hierzu einen Heilpraktiker aufsuchen und/oder es mit dem von vielen Ärzten und Heilpraktikern empfohlenen Verzehr von Brottrunk versuchen.

Die Sanierung und Gesunderhaltung des Darms gelingt dem Brottrunk durch seine Milchsäure, die aus der Vergärung von Brotgetreide entsteht. Die löslichen Ballaststoffe, besonders die des Hafers, haben nebenbei eine Cholesterin senkende Wirkung. Brottrunk enthält in geringen Mengen Kohlenhydrate des Getreides in Form von Einfachzucker/Stärkeesten, welche nicht bis in die unteren Darmabschnitte gelangen, sondern vorher vom Körper resorbiert werden, was die Bekömmlichkeit des Produktes erklärt und die lange Haltbarkeit ohne Konservierungsstoffe ermöglicht.

Durch den Verzehr von Brottrunk, Fermentgetreide und der damit einhergehenden Milchsäure-Gärung wird eine saure Darmreaktion erzielt, die die Entwicklung sowie den Aufstieg von Fäulnis-Bakterien in die oberen, der Verdauung dienenden Darmabschnitte hemmt. Dabei übernimmt die Milchsäure eine Sperrfunktion: Würde die Fäulnis im oberen bzw.

mittleren Dünndarm auftreten, würde dadurch die Nahrungsauswertung empfindlich gestört. Wiederum hemmen umgekehrt die entstandenen basischen Fäulnisprodukte die schädlichen Gärungsbakterien, wodurch folgendes Gleichgewicht resultiert: Im oberen Dickdarm überwiegt die Gärung die Fäulnis, im unteren Dickdarm Letztgenannte.

Ein Ungleichgewicht im Darm entsteht durch falsche Ernährung; wir leben im Überfluss, werden aber krank durch Mangelernährung. Brottrunk und Fermentgetreide sind eine ideale Nahrungsergänzung, um den Darm und damit den gesamten Organismus wieder in sein individuelles Gleichgewicht zu bringen.

Was heißt Diät eigentlich? Der Begriff „Diät“ leitet sich aus dem griech. „diaita“ ab, was übersetzt „Gesunde Lebensführung“ bedeutet und für die Ernährung von kranken und gesunden Menschen gleichermaßen steht. Schon in der Antike erkannte man, dass einige Lebensmittel gesundheitsfördernd, andere hingegen störend auf den Organismus wirken.

Nahrungsmittel können krank machen, andere hingegen dem Menschen gut tun, ohne ein Arzneimittel zu sein: die diätetischen Produkte. Diese wurden ins Lebensmittelgesetz aufgenommen und unterliegen der gesetzlichen Diätverordnung. So auch der Brottrunk. Neben den diätetischen besitzt er eine Vielfalt an gesundheitsfördernden Wirkungsweisen:

- Blut reinigend
- Stoffwechsel fördernd
- Gewebe entschlackend

Brottrunk saniert nachweislich (Studie von Dipl. oec. Troph. Sonja Carlsson, 2008) das Darmmilieu, vermag pathogene Mikroorganismen im Darm zurückzudrängen und das Immunsystem zu stabilisieren (Studie von Prof. Dr. Grossarth-Maticek, Universität Heidelberg, 2008).

Was die Inhaltsstoffe und die Wirkungsweise des Brottrunks anbelangt, gehört dieser zu den am besten getesteten und analysierten Lebensmitteln bzw. Diätetika überhaupt. Sämtliche Inhaltsstoffe werden streng von Laboren untersucht, die positiven Ergebnisse auf den Menschen aber auch auf die Landwirtschaft

etc. von namhaften Universitäten und Medizinern, letztendlich aber eben auch von den zufriedenen, gesunden und vitalisierten Konsumenten bestätigt.

Wichtig im Rahmen gesunder Ernährung sind Lebensmittel mit Vitaminen, Enzymen, Milchsäure und nützlichen Bakterien, welche die Grundvoraussetzung für unser Wohlbefinden sind. Brottrunk wird nach einem Spezialverfahren aus biologisch angebautem Getreide hergestellt. Er enthält Brotgetreidesäuren in einem Verhältnis von 1:1, welches sich eklatant von dem anderer gesäuerter Produkte unterscheidet (z. B. Verhältnis rechts-zu linksdrehender Milchsäure in Sauermilchprodukten, die im Gegensatz zum Brottrunk laxierend wirken) und stabilisierend in eine Magen- und Darmträchtigkeit eingreifen, durch die Vernichtung von Fäulnis-Bakterien.

Die gesundheitsfördernde Wirkungsweise ergibt sich aus einer gesunden Darmflora, die für die Nährstoffresorption, die Versorgung mit Nähr- und Aufbaustoffen und als Teil des Immunsystems für die Ausscheidung von Schadstoffen verantwortlich ist. Eine funktionierende Darmtätigkeit gepaart mit gesunder Darmbesiedlung beeinflusst eine Vielzahl an Krankheiten positiv und hilft natürlich auch bei deren Prävention.

Bei jedem Übergewicht oder einer Erkrankung sollten immer die Ursachen erforscht und nicht nur die Symptome in Form von sichtbaren Pölsterchen behandelt werden. Die Nahrungszufuhr extrem zu drosseln und nur eine beschränkte Auswahl davon zu sich zu nehmen, ist nicht der Königsweg, denn der auf Diät gesetzte Körper braucht weiterhin Mineralien und Nährstoffe, die nur durch eine gesunde Darmflora aufgenommen werden können – Vitamine aus dem Reagenzglas sind kein Ersatz!

Stimmt z. B. der Magnesiumhaushalt des Menschen, wird er ein weniger ausgeprägtes Süßigkeiten-Verlangen haben. Ernährt er sich gesund und ausgeglichen, kann er seine Vitalität spüren und schnell merken, dass Frittiertes weniger gut schmeckt als gedacht und dem Körper keine Power gibt, sondern sie vielmehr entzieht.



Brottrunk enthält keinen Alkohol und kann auch Kindern, selbst Babys (50 ml täglich mit Quellwasser und nach Belieben mit Apfelsaft verdünnt) gegeben werden, um Infekte zu verhindern und die Konstitution zu stärken. Er ist auch zur äußerlichen Anwendung in Form von Umschlägen geeignet, sei es bei Rheuma, Schuppenflechte, Akne oder Neurodermitis. Die in der Herstellung von natürlichen Salben erfahrene Firma gisunt® entwickelte eine auf Brottrunk basierende Hautpflege-Serie, die als Salbe oder Lotion erhältlich ist. Es werden neben dem Brottrunk nur hochwertige Öle bzw. Shea-Butter und Aktiv-Sauerstoff zugesetzt. Es sind hochwirksame Produkte, die zu einem gesunden, gepflegten und durchfeuchteten Hautklima führen, Irritationen, Rötungen und Reizungen nachweislich mildern sowie für Neurodermitiker geeignet sind. Diese Kosmetiklinie, die völlig frei von künstlichen Zusatzstoffen, Paraffinen und deren Abkömmlingen ist, kann bequem wie eine Tages- oder Feuchtigkeitscreme angewendet werden. Die basische Wirkungsweise auf der Haut glättet und beruhigt, sorgt für ein gesundes Hautmilieu und eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit. Diese zeitgemäße Pflege ist für den täglichen Gebrauch konzipiert und bewirkt eine nachhaltige gepflegte Haut.

Regina I. Biehl

Literatur

Dipl. oec. Troph. Sonja Carlsson: Biologie in der Diätetischen Ernährung – Forschungsergebnisse und Erfahrungen aus der Praxis, 2008

Prof. Dr. med. F. Matzkies: Erläuternder Kommentar zur klinischen Prüfung des Brottrunk – Wirkung eines laktathaltigen Getränkes aus fermentierten Getreiden auf den Stoffwechsel des Menschen, 2008

Dr. H. Wehner: Krankenhaus-Konzept und Klinische Anwendungen in der gisunt-Klinik Zetel – Brotgetreidesäuren, Brottrunk, BroLacSani und Fermentgetreide, 2005

