

# Fermentierte Lebensmittel

Wir neigen dazu, alle Bakterien als gesundheitsschädlich zu betrachten, und versuchen, sie um jeden Preis zu vermeiden. Diese Annahme ist allerdings falsch. Es gibt viele Arten von Bakterien, die Sie nicht vermeiden, sondern ganz bewusst einnehmen sollten.

Ihr Körper enthält mehr Bakterien, als Sie denken: 100 Billionen Bakterien ca. 200 verschiedener Arten. Diese nicht pathogenen (nicht krankheitserregenden) nützlichen Bakterien werden Probiotika genannt. Manchmal werden Sie auch als Darmflora bezeichnet, obwohl sie durchaus nicht nur den Darm besiedeln – sie sind auch auf unserer Haut und in unserer Lunge, in Augen, Nasenhöhle, Mund, Vagina und Harnwegen zu Hause.

Gesunde Bakterien, wie man sie zum Beispiel in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Kimchi und Kombucha findet, sowie solche, die in Nahrungsergänzungen enthalten sind, laufen unter dem Namen Probiotika.

Der Verzehr möglichst vieler dieser winzigen lebenden Organismen bietet viele gesundheitliche Vorteile, da in Ihrem Verdauungstrakt gesunde Bakterien im Wettstreit mit gesundheitsschädlichen Bakterien stehen. Solange die nützlichen Bakterien in der Überzahl sind, haben die ungesunden Bakterien weniger Möglichkeiten, sich auszubreiten.

Eine kürzlich durchgeführte Studie hat ergeben, dass bei Menschen, die regelmäßig scharfe, fermentierte Lebensmittel wie z. B. Kimchi konsumieren, die Sterblichkeit sowohl insgesamt als auch aufgrund bestimmter Ursachen niedriger war. Kurz gesagt: Wer fermentierte Lebensmittel verzehrt, praktiziert die Kunst des Jüngerwerdens.

Fermentierte Lebensmittel werden seit Tausenden von Jahren auf der ganzen Welt gegessen. Im alten Indien wurde vor dem Essen ein fermentierter Joghurttrunk namens Lassi getrunken, der den Körper mit Probiotika versorgte. Die Bulgaren sind bekannt dafür, dass sie gern fermentierte Milch und Kefir trinken – und für ihre gute Gesundheit. In der Ukraine gehören zu den fermentierten Liebesspeisen unpasteurisierte Joghurt, Sauerkraut und Buttermilch. In vielen asiatischen Kulturen werden fast täglich Kohl, Rüben, Auberginen, Zwiebeln, Möhren und mehr in fermentierter Form verzehrt. Joghurt wird in vielen Variationen auf der ganzen Welt gegessen.

Kimchi, eine fermentierte koreanische Beilage, die zu den meisten Mahlzeiten serviert wird, ist vom Nährwert her eine wahre Goldgrube. Dieses scharfe Gericht, das hauptsächlich aus fermentiertem eingelegtem Gemüse besteht, hat eine Reihe von Vorteilen für die Gesundheit. In Kombination mit Chilischoten ist das Kimchi-Gemüse eine gute Ballaststoffquelle. Kimchi enthält eine Reihe von Vitaminen und sogar „gesunde“ Bakterien, die nicht nur die optimale Funktion des Verdauungstrakts unterstützen, sondern zudem Hefe-Überwucherungen und Infektionen vorbeugen und sie bekämpfen.

Faszinierende neue Untersuchungen haben gezeigt, dass fermentierte Lebensmittel ausgezeichnete Chelatbildner sind.

Chelatbildner binden Metalle, wodurch die guten Bakterien in einigen fermentierten Lebensmitteln als effektive Entgifter wirken, die eine Fülle von Giftstoffen und Schwermetallen binden.

Fermentierte Lebensmittel wirken außerdem Wunder für Ihr Immunsystem. Wussten Sie, dass sich der größte Teil Ihres Immunsystems in Ihrem Darm befindet? Durch fermentierte Lebensmittel mehr nützliche Bakterien in Ihr Verdauungssystem einzuführen, kann so auch gegen Krankheit schützen. Es gibt Anhaltspunkte dafür, dass



ein gesunder Darm einen positiven Effekt auf Entzündungen, Allergien, Autoimmunerkrankungen und mehr haben kann. Die Probiotika aus fermentierten Lebensmitteln spielen eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung des Schleimhautimmunsystems in Ihrem Verdauungstrakt und helfen darüber hinaus bei der Erzeugung von Antikörpern.

Selbst auf Ihre Gene kann der Verzehr von fermentierten Lebensmitteln wohl eine positive Wirkung haben. Untersuchungen zufolge kann der Verzehr von Getränken, die viel Probiotika enthalten, die Aktivität von Hunderten Ihrer Gene beeinflussen – und ihnen anscheinend helfen, sich positiv zu entfalten und Krankheiten zu bekämpfen.

Von deutschem Sauerkraut und ukrainischer Buttermilch bis zu griechischem Joghurt und japanischem Amazake (einem fermentierten Reistrunk) sind Generationen von Menschen auf der ganzen Welt mit fermentierten Lebensmitteln vertraut. Und jetzt hat die moderne Wissenschaft bestätigt, dass diese Lebensmittel nicht nur lecker sind, sondern viele Vorteile mit sich bringen – nicht nur für die Verdauung, sondern möglicherweise auch gegen Allergien, zur Gewichtsregulierung, für die Immunreaktion und mehr!