



Newsletter April 2016

Gesundheit für die Darmflora

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Als kleiner Junge verbrachte ich meine Sommerferien mehrmals in Bulgarien und hörte damals bereits von der legendären Gesundheit und Langlebigkeit bulgarischer Bauern. Bei Ausflügen in abgelegene Dörfer war es in der Tat eindrucksvoll, welche Robustheit alte Menschen hier aufwiesen. Viele Jahre später ging ich diesen subjektiven Eindrücken nach und fand z. B. eine Region in Bulgarien, in der bei einer Einwohnerzahl von 10 000 immerhin 154 Menschen nach amtlichen Angaben über 100 Jahre alt waren. Was in den bäuerlichen Regionen Bulgariens ebenfalls auffiel, was der überragende Geschmack von Joghurt. Milchprodukte machten damals geschätzt bis zu 50 Prozent der Ernährung dieser Menschen aus, aber natürlich waren sie von einer Qualität, die einen zum Schwärmen brachte.

Wie kann die alte Legende, der zufolge gesäuerte Milchprodukte so gesund sind und an der Langlebigkeit der Menschen in Bulgarien und im Kaukasus zu den Zeiten, als in diesen Regionen noch traditionelle Kost üblich war, erheblichen Anteil hatten, mit den vielen gesundheitlichen Problemen, die sich heute durch Milchprodukte ergeben, in Einklang gebracht werden? Eine wichtige Antwort liefert eine genauere Betrachtung der probiotischen Bakterienkulturen, die aus Milch einen Joghurt machen. Es ist allgemein bekannt, dass wir für unsere Gesundheit eine Darmflora benötigen, die von Milchsäure bildenden Gärungsbakterien dominiert wird. Bereits Professor Ilja Metschnikow, der ein überragender Immunologe war und 1908 für die Entdeckung der Phagozytose den Nobelpreis in Medizin erhielt, postulierte die Bedeutung der Milchsäurebakterien im Darm für eine bis ins hohe Alter stabile Gesundheit. Nicht wenige gesundheitsbewusste Menschen nehmen gelegentlich Probiotika als Supplement ein oder unterziehen sich teilweise drastischen Kuren, um ihre Darmflora ins Gleichgewicht zu bekommen. Selbst

die effektiven Mikroorganismen, die ja eigentlich für die Landwirtschaft konzipiert wurden, werden getrunken in der Hoffnung, dass sie die Herstellung eines gesunden Darmmilieus begünstigen.

Dabei wäre alles viel einfacher, wenn wir Milchsäurebakterien in wirklich effektiver Form so zu uns nähmen, wie es die bulgarischen Bauern jahrhundertlang taten: durch echten Joghurt. Ein solches Produkt kann man nicht kaufen, denn Lebensmittelvorschriften wie auch völlig verständliche betriebswirtschaftliche Gesichtspunkte machen es notwendig, dass ein Joghurt aus der Kühltheke im Laden nach der Fermentation durch Milchsäurebakterien pasteurisiert wird. Das trifft für Bio-Joghurt aus bester Demeter-Milch ebenso zu, wie für das Produkt aus minderwertiger Milch im Supermarkt. Auch wenn ein kleiner Teil der Milchsäurebakterien die Hitzetortur des Pasteurisierens überlebt, so ist nach neuesten Erkenntnissen der Gehalt an diesen freundlichen Helfern im Dienste unserer Gesundheit in einem unpasteurisierten Joghurt, der aus der richtigen Mischung von Bakterienstämmen hergestellt wird, beeindruckende 600-mal höher als in einem gekauften Produkt.

Ein weiterer wichtiger Punkt sind die Bakterienstämme an sich, denn es gibt Milchsäurebakterien, die zwar hilfreich für die Herstellung von Joghurt sind (sogenannte Starterkulturen), die aber für unsere Darmflora wenig Bedeutung haben. Ein gesunder Darm benötigt vor allem die verschiedenen Bifidus- und Acidophilus-Stämme, die in Joghurt aus der Milchwirtschaft fast nicht mehr vorkommen, weil man dort mit Starterkulturen wie *Thermophilus* oder *Bulgaricus* auskommt.

Der *True Life*-Joghurtbereiter

Eine elegante Lösung gibt es nun in Form des *True Life*-Geräts zur Herstellung von Joghurt mit den dazu gehörigen ausgewogenen Bakterienkulturen. Erhältlich ist der *True Life* von der Firma *Natürlich Quintessence*, die immer wieder mit ausgesprochen gut durchdachten und wertvollen Produkten auf sich aufmerksam macht:

<http://www.natuerlich-quintessence.de/neu/true-life-joghurtbereiter.html>

Mit einem *True Life*-Gerät kann man bequem in 10 bis 12 Stunden exzellenten Joghurt herstellen, der 6 Milliarden lebende probiotische Bakterien pro 100 Milliliter aufweist, im Gegensatz zu den müden 10 Millionen pro 100 Millilitern, die ein pasteurisierter Joghurt vorzuweisen hat. Dazu sind die *True Life*-Kulturen reich an den verschiedenen Acidophilus- und Bifidus-Stämmen. Durch eine solche Fermentation wird Joghurt – auch aus pasteurisierter Milch oder H-Milch – wieder zu einem lebendigen Lebensmittel, das echte Enzyme enthält und Lebensprozesse in Gang setzt. Der Geschmack des so selbsthergestellten Joghurts erinnert mich an meine frühen Joghurt-Erlebnisse in Bulgarien. Auf diese Weise kann man sich die wertvollsten probiotischen Bakterien zuführen und dem Darm auf eine Weise zu besserer Gesundheit

verhelfen, die sich über Jahrhunderte bei großen Bevölkerungsgruppen bewährt hat.

Mit herzlichem Gruß,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Aktuelles Seminare

Nachdem nun auch das Hamburger Seminar „Lernen wie ein Genie“, ebenso wie das vorangegangene Seminar in Wolfratshausen, ausgebucht war, habe ich mich entschlossen, zwei weitere Termine in diesem Jahr zum Thema „Lernen“ anzubieten.

In Wolfratshausen geben wir ein Seminar vom 02. bis 04. September, alle genaueren Informationen dazu gibt es von der Akademie Naturwissen: www.natur-wissen.com

Ein weiteres Seminar „Lernen wie ein Genie“ findet bei mir zu Hause in Bad Kissingen vom 23. bis 25. September, allerdings mit einem begrenzten Kontingent an Plätzen, statt. Für weitere Informationen bitte eine E-Mail an den Webmaster schicken. webmaster@befreite-ernaehrung.de

Mailjet.com

