

Reduktionsdiät macht schlank und Darmbakterien gesund und schlank

Mehr und mehr Menschen machen eine Reduktionsdiät und nehmen ab. Unter Reduktionsdiät werden Kostformen, Ernährungspläne oder Prinzipien verstanden, die die übermäßige Kalorienaufnahme „reduzieren“. In aller Munde ist die 16-zu-8-Diät, das heißt 16 Stunden nichts essen und in den verbleibenden 8 Stunden zwei, höchstens drei, Mahlzeiten.

Der Körper bekommt dadurch eine gewisse Ruhezeit, und das ist gut für das gesamte Körpersystem. Doch höre ich auch zur 16:8-Diät immer wieder vom sogenannten **Jojo-Effekt**: „Ich esse übers Wochenende anders und zack gehen wieder ein oder zwei Kilo drauf!“ Könnte dies die ursprüngliche Ernährungsweise unserer Vorfahren gewesen sein, denn in der kalten Jahreszeit gab es weniger zu essen und man legte sich früh in der Höhle nieder?

Zur guten Verstoffwechslung gehören immer Bewegung, eine ausgewogene Ernährungsweise, angemessenes Trinken und die guten Darmbakterien.

Sogar die „BILD am Sonntag“ schrieb: **“Wie dick wir sind, liegt an den Darmbakterien“**. Zu wenig und unnatürlich gegessen büßt das Mikrobiom an Vielfalt ein. Wichtig sind Lebensmittel, die die Darmflora unterstützen.

Unsere Vorfahren haben natürliche vielfältige Nahrungsbestandteile aufgenommen, wie Samen, Früchte, Kräuter, Vollkorn und auch Fleisch und Fisch.

Heute sind unsere **Lebensmittel künstlich verfeinert**, bestehen aus **nur wenigen Hauptzutaten** (z. B. Weizen, Soja) und stammen von **herangezüchtetem Vieh**, das viel Fleisch bringen soll. Auf die Zustände bei Viehhaltung, Transport und Schlachtung möchte ich gar nicht eingehen.

Es ist bekannt, dass **durch die Verabreichung von Antibiotika die Darmflora reduziert wird** und Gewichtszunahmen und Fettleibigkeit entstehen können. Mit **Kaiserschnitt geborene Kinder sind ebenfalls betroffen**, da die vaginalen Bakterien fehlen, die zu einer gesunden Darm- und Hautflora beitragen.

Darmbakterien benutzen den Menschen als Wirt und haben vielfältige Aufgaben:

- > Sie **fördern die Aufnahme von Nährstoffen** ins Blut
- > Sie **optimieren den Fett- und Gallensäurestoffwechsel**
- > Sie **helfen bei chronischen Entzündungen** (z. B. Morbus Chron, Neurodermitis)
- > Sie **unterstützen das Immunsystem**

Fördere Deine Ballaststoffaufnahme mit Vollkornprodukten, Nüssen, (auch rohes) Gemüse, Kräuter und Obst. Naturjogurt mit rechtsdrehender Milchsäure, Kefir und sauer vergorene Lebensmittel (z. B. Sauerkraut) unterstützen ebenfalls.

Vermeide Konservierungsstoffe, antiseptische Mundwässer, Junkfood, und reduziere den Zuckerkonsum.

Ich möchte Dich inspirieren und auffordern, etwas für Deine gute Darmflora zu tun. Gehe in Deine Sommerparty für Deine Gesundheit mit einer Darmtonisierung oder Darmregeneration.

Gern berate ich Dich zu Thema Stoffwechselregulation und den unterschiedlichen Probiotika. Ich freue mich auf Deinen Anruf unter 06126-700 35