

Fermentierte Lebensmittel – was macht sie so gesund?

Das gute alte Sauerkraut kommt als Klassiker eines fermentierten Lebensmittels heute bei vielen gesundheitsbewussten Menschen zu neuen Ehren. Die Fermentation ist ein natürlicher Gärungsprozess. Dabei wandeln eine Vielzahl von Mikroorganismen und Enzymen den enthaltenen Zucker oder Stärke in Milchsäure um, wodurch die Lebensmittel konserviert werden. So eingelegtes Gemüse, Kefir, Joghurt mit probiotischen Milchsäurebakterien oder der heute sehr beliebte Tee Kombucha setzen auf dieses uralte Prinzip von Mutter Natur. Die Inhaltsstoffe können so leichter vom Körper aufgenommen werden, die Verdauung wird angeregt, die Darmflora unterstützt.

Die richtige Balance ist entscheidend

Wir alle tragen Millionen unterschiedlicher Mikroorganismen in unserem Körper. Sie spielen eine zentrale Rolle in unserem Stoffwechsel und sind entscheidend für eine intakte Immunabwehr. Sind diese Kleinstlebewesen in unserem System in einer gesunden Balance, sind wir vor krankmachenden Erregern gut geschützt, fühlen uns körperlich fit und voller Energie.

Fermentierte Lebensmittel leisten dazu einen großen Beitrag. Wer keine Zeit hat diese Lebensmittel selbst

herzustellen, kann auf Bioprodukte zurückgreifen. Emikosan beispielsweise ist ein fermentierter Kräuterextrakt mit einem hohen Gehalt natürlicher Milchsäure. Während des Fermentationsprozesses werden darüber hinaus weitere Starterkulturen zugesetzt, die sich vermehren, gegenseitig ergänzen und so gemeinsam wirken können. Das Bio-Nahrungsergänzungsmittel mit seinen lebenden Kulturen, den sogenannten effektiven Mikroorganismen (EM), sorgt dafür, dass die „guten“ Mikroorganismen überwiegen und durch ein positives Milieu im Darm den Organismus unterstützen.

Mehr Infos unter www.emiko.de

Befindet sich das Milieu im Darm und damit unser Immunsystem einmal im Gleichgewicht ist dies aber häufig nicht von Dauer. Stress, Medikamente oder Krankheiten können unserem Körper immer wieder massiv zusetzen und aus dem Lot bringen. Wer aktiv gegensteuern möchte, sollte auf eine ausgewogene, ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung achten, in der auch probiotische Nahrungsmittel ihren Platz haben. Ergänzt man seine tägliche Ernährung mit effektiven Mikroorganismen, stärkt das den Körper von Innen und unterstützt ihn bei den vielen notwendigen Regenerationsprozessen.

