

Gesunde Ernährung – das um und auf für Darmgesundheit und Wohlbefinden.

Probiotika enthalten eine große Menge an speziellen Bakterienkulturen.

Frei übersetzt heißt Probiotika also so viel wie „für das Leben„. Probiotische Lebensmittel haben nachweislich einen positiven Effekt auf die Darmflora und das Immunsystem. Sie helfen gegen bei Durchfallerkrankungen, bei Verdauungsproblemen und Verstopfungen, verbessern die Infektabwehr und die psychische Gesundheit und können sogar vorbeugend gegen Darmkrebs helfen. Empfehlenswert wäre auch immer wieder mal einen Fastentag einzulegen bzw. 1-2 Mal im Jahr mal über mehrere Tage eine Fastenkur zu machen. Dies entspannt den Darm und lässt ihn wieder besser arbeiten.

Beispiele für wichtige Probiotische Lebensmittel:

- Joghurt
- Kefir
- Sauerkraut
- Kombucha
- Apfelessig
- Käse

Gesundes Rezept zum Ausprobieren - Gefüllte Zucchini aus dem eigenen Garten



Zutaten für 2-4 Personen:

- 1 große Zucchini
- 1 Ei
- Bergkäse
- 2 Karotten
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- Lauch
- Thymian und Rosmarien
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Backofen auf 200°C vorheizen. **Zucchini** putzen, längs halbieren und mit Hilfe eines Löffels aushöhlen. Lauch, Paprika, Karotten und das Zucchinifleisch alles gemeinsam mit einer Prise Salz und Pfeffer in einer Pfanne andünsten. Eier verquirlen und mit geriebenem Käse und den restlichen Zutaten vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini damit befüllen und alles gemeinsam für ca. 45 Minuten bei 185 Grad backen. Diese Kombination schmeckt einfach köstlich und hält fit und gesund.