
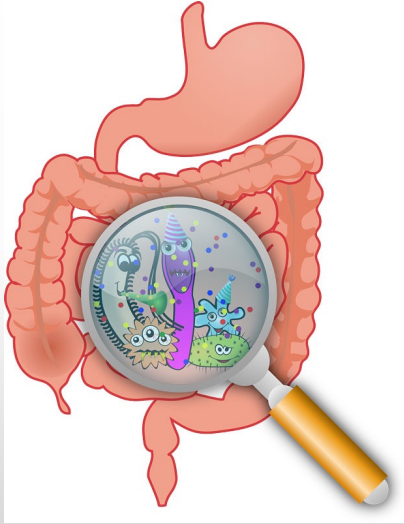


Das Mikrobiom unser 2. Gehirn?






28.01.23
Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitumfasten.de
1

1

Wunderwerk Mikrobiom

- Kann Nährstoffe aus Nahrungsbrei filtern
- Produziert Stuhl
- Produziert 20 verschiedene **Hormone** (Botenstoffe) z.B. Glückshormone wie Dopamin u. Serotonin aber auch das Schlafhormon Melatonin
- Besitzt eine Oberfläche, die hundertmal größer ist als die der Haut, also etwa 300-400 Quadratmeter
- Sitz von 2/3 unseres Immunsystems und 95 % der Mikroflora des gesamten Körpers.
- 1000 unterschiedliche Bakterienstämme besiedeln unseren Darm – die Zusammensetzung wirkt sich aus auf: Körpergewicht, Stimmungslage, Ernährungszustand und Krankheitsanfälligkeit



28.01.23
Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitumfasten.de
2

2

Das Östrobolom



- Sammlung von Mikroben, die in der Lage sind, Östrogen selber herzustellen
- U.a. reguliert Östrogen
 - ➔ das Körperfett,
 - ➔ hat großen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit,
 - ➔ den Knochenbau,
 - ➔ die Erinnerungsfunktion und
 - ➔ die Zellteilung
- Beeinflusst maßgeblich die hormonelle Balance von Östrogen im Körper
- Genetische Faktoren, die Art der Ernährung, Alkoholkonsum, Umwelteinflüsse und Medikamente (insb. Antibiotika und hormonelle Verhütungsmittel) können das Östrobolom und damit das Gleichgewicht von Östrogen im Körper durcheinander bringen

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

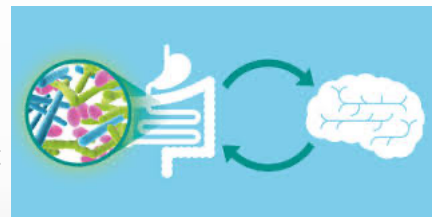
3

3

Das „Bauchhirn“ denkt mit



- Dünn- und Dickdarm sind stark von mehrlagigen Nervenzellen durchzogen
= Darmwandnervensystem
- Intuition wird mit dem Bauchgefühl gleichgesetzt
- Dieses kann selbständig Reize verarbeiten und wird deshalb „Bauchhirn“ genannt.



Verklebungen und Vergiftungen behindern dieses System und damit auch die Synapsen des „Bauchhirns“.

Beim Fasten wird der Darm reiner und feiner ➔ dies verändert ggf. die Wahrnehmung, Gedanken und Gefühle.

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

4

4



ZeitzumFasten

Auch wenn die Erkenntnisse noch recht jung sind: Wissenschaftler haben bewiesen

- kranker Darm = Kranker Körper + kranke Psyche
- die modernen und westlichen Zivilisationskrankheiten lauern im Darm.
- Industrielle Ernährung, Fertignahrung und Konservierungsmittel ist der Feind der Darmflora.
- Viele Krankheiten, z.B. Allergien, entstehen, weil der Darm krank ist.
- Nicht pasteurisierte Lebensmittel und milchsauer vergorenes wie Sauerkraut unterstützen unsere MITBEWOHNER.

Eine regelmäßige Verdauung ist ein wesentlicher Wohlfühl- und Gesundheitsaspekt

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

5

5



ZeitzumFasten

Den Darm unterstützen

- 1 Glas warmes Wasser zum Tagesbeginn auf nüchternen Magen
- 2-3 mal tgl. eine kleine Schlüssel Birnenkompott oder –mus mit einem Eßl. Geschroteter Leinsamen essen
- Über Nachr eingeweichte Pflaumen mitsamt dem Einweichwasser morgens essen
- Daran denken: kauen, kauen, kauen
- Bei ausbleibendem Stuhlgang: 200 ml Sauerkrautsaft und danach mind. 2 Gläser warmes Wasser trinken, ggf. nach 2 Std. wiederholen
- Bauchmassage hilft bei einem trägen Darm
- Alternativ Brottrunk aus dem Reformhaus
- Flohsamenschalen ins Essen mischen und danach ausreichend trinken
- Viel Flüssigkeit zu sich nehmen, Wasser, Tee, stark verdünnte Obstsaftsäfte
- Falls verträglich viel Frischkost essen, Obst, Gemüse, Salat
- Bewege dich regelmäßig
- Unterdrücke den Stuhlgang nicht, denn darauf reagiert der Darm meist sehr empfindlich. Ausreichend Zeit einplanen, hockende Position begünstigt die Entleerung.
- Einlauf ggf. als Erste-Hilfe-Maßnahme und zur Anregung der Darmmobilität

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

6

6

Sich darmgesund ernähren



- Reich an **Probiotika** –
z.B. Fermentierte Milch, in Salz eingelegtes Gemüse, Kimchi, Kombucha, Wasser Kefir
Der Körper hat keine Speicherfunktion für Probiotika, deshalb tgl. auf den Speiseplan
- **Ballaststoffe** (binden überschüssiges Östrogen)
z.B. Gemüse (bei jeder Mahlzeit die Hälfte des Tellers)
Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Leinsamen, Chiasamen
Artischocken, und u.g. Kreuzblütler - Flohsamen, Apfelpektin, Guar
und in Nüssen wie Macadamianüsse, Pistazien, Pekan-Nüsse und Kürbiskerne und in allen Vollkornprodukten
- **Präbiotika** z.B. Inulin, Chicoree, Lauch, kalte Kartoffeln, grüne Bananen, Spargel, Knoblauch
Sehr gesund sind auch Kreuzblütlergemüse wie: Brokkoli, Blumenkohl, Kohl, Grünkohl, Pak Choi u. Co.

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitumfasten.de

7

7

JEDEN TAG PROBIOTIKA




Fermentierte Milch

Kimchi



Koreanischer Mix aus eingelegtem Kohl, Rettich, Schalotten, Gurke und Gewürzen. In vielen anderen Varianten im Bio Laden zu finden.

In Salz eingelegtes Gemüse



Sauerkraut, Kohl, Rüben, Auberginen, Gurken, Beete, Zwiebeln, Karotten, Kohlrabi (nur in Salz eingelegt, nicht erhitzen - das zerstört Bakterien.)



Natto



Japanisches Gericht aus fermentierten Sojabohnen (enthält Vitamin K2).

Kombucha



Fermentiertes Getränk aus schwarzem oder grünem Tee, unter Zusatz von Bakterien und Hefe.

Wasser Kefir



Wasser mit Zusatz von Rohrzucker, Trockenobst- und Bakterien-Kristallen.

XBYX - WOMEN IN BALANCE
mehr unter www.xbyx.de

Rezeptvorschläge: siehe auch xbyx.de

Frühstück:
2-4 EL Naturjoghurt zu Smoothie oder Müsli

Mittag:
Tempeh zur Gemüsepfanne oder zum Salat

Abends:
Vollkornbrot belegt mit Käse und frischem, rohes Sauerkraut, dazu Tomatensalat mit Lauch

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitumfasten.de

8

8

Ballaststoffe 30-40 g pro Tag



Lebensmittel	Ballaststoffe
2 Eßl (20g) Dinkelflocken	2 g
100 g Heidelbeeren	5 g
Linsen-Gemüse-Pfanne: 100 g Grünkohl – 4 g, 100 g Möhren – 4 g, 50 g Linsen – 9 g; dazu gedünstete Zwiebeln und Knoblauch = Präbiotika	17 g
100 g Hummus (Kichererbsen)	6 g

100 g Weißmehl = 4 g Ballaststoffe
100 g Vollkornmehl = 12 g Ballaststoffe

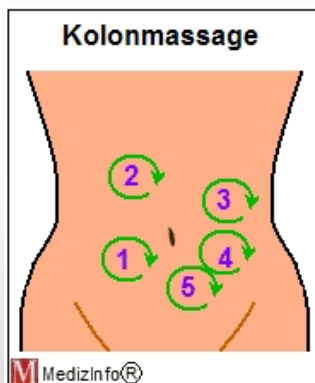
28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

9

9

Kolon (Darm-) Massage



Den Bauchnabel im Uhrzeigersinn in kreisenden Handbewegungen Umrunden

Die Bewegung schneckenförmig nach außen führen, immer weiter Vom Nabel weg

Den aufsteigenden, querliegenden und absteigenden Teil des Darms massieren

Insgesamt ca. 20 Minuten

Anschließend ein Glas lauwarmes Wasser trinken

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

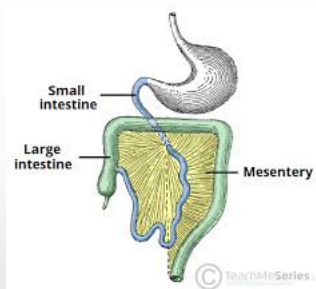
10

10

Mysterium Mesenterium



ZeitzumFasten



- Die Sauerstoffversorgung aller Bauchorgane geschieht über die Blutgefäße des Mesenteriums (dt. Gekröse)
- Kaum bekannt da es selten Beschwerden verursacht
- Mesenterialinfarkte nehmen leider zu → Verschuß der Blutgefäße, die die Verdauungsorgane versorgen.
- In der Fastenzeit werden alle Blutgefäße intensiv gereinigt, also auch die Mesenterialgefäße. → Sauerstoffversorgung aller Bauchorgane wird verbessert. Genauso wie in den Herzkrankgefäßen und in allen Arterien des Gehirns

28.01.23

Margot Behrens - Hirschhorner Str. 4 - 64646 Heppenheim -
0171-1413752 info@zeitzumfasten.de

11