

Naturheilkunde: Was ist Fermentieren und welchen gesundheitlichen Nutzen hat es?



Das Fermentieren ist eine Art der Haltbarmachung und Konservierung von Lebensmitteln.

Wir kennen es nicht nur hier in unseren Breitengraden mit einem klassischen Vertreter, dem Sauerkraut, auch andere Regionen weltweit haben berühmte Vertreter wie Kimchi aus Korea, Miso aus Japan oder Kefir aus dem Kaukasusgebiet.

Gesundheitliche Vorteile

Das Fermentieren ist ein Prozess, bei dem verschiedene Mikroorganismen ein Lebensmittel abbauen und umwandeln. Das Ergebnis ist abhängig je nach Einsatz von Bakterien, Hefen oder Pilzen sowie Temperatur und Zeit. Fermentierte Lebensmittel können unterschiedliche gesundheitliche Vorteile bieten. Sie haben eine probiotische Wirkung, da sie Mikroorganismen enthalten, die die Darmgesundheit positiv unterstützen und erhalten.

Durch das Fermentieren kann die Bioverfügbarkeit gewisser Mikronährstoffe erhöht und dem Körper leichter verfügbar gemacht werden. Zudem sind fermentierte Lebensmittel oft leichter verdaulich und damit sehr bekömmlich.



Autorin: **Fiorina Springhetti**,
diplomierte Naturheilpraktikerin TEN mit
eigener Praxis in Hagendorn ZG.
Dozentin im Lehrgang eid.dipl.
NaturheilpraktikerIn TEN und
Autorin «Integrative TEN Ernährung».
www.springhetti.ch
www.nvs.swiss