

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal  
04303 928250 (tel)  
04303 928230 (fax)  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



# HAFER PORRIDGE

Hafer eignet sich sehr zur Reinigung der **Darmschleimhaut!**  
**Hafer ist auch sehr gut für den Magen!** Der im Hafer enthaltene  
Haferschleim legt sich auf die Schleimhaut wie ein Schutz.



## Zutaten und Zubereitung

- 50g Nackthaferkörner
  - 1/2 bis 1 reife Banane
  - 1 Apfel
  - 50 -100g Karotte oder Pastinake oder ...
  - 1 EL braunes Mandelmus
  - 20 g Sonnenblumenkerne
  - evtl. noch etwas Wasser
  - Alle Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne mit einer Küchenmaschine mit S-Messer zu einem Brei mixen. Je nach belieben, könnte ein Teil des Obstes auch in Stücke geschnitten werden.
- Anschließen in eine Schüssel füllen und die Sonnenblumenkerne unterheben.
  - Kann auch warm gegessen werden! Bis 42°C werden keine Vitalstoffe oder Grundnährstoffe durch Hitze geschädigt.

**Schon fertig und sehr lecker!!! Und so gut für Magen und Darm und...!!!**

## GUT FÜR DEN DARM - Bericht in ÖKO-Test 1/2022

Hafer schmeckt auch dem Darm, wie eine britische Studie der Universität Reading von 2016 zeigt. Der tägliche Genuss von 45 Gramm Hafervollkorn-Granola\* erhöhte signifikant die Anzahl an „guten“ Bifido- und Laktobazillen sowie die Gesamtkeimzahl im Darm. Das ist gut, denn diese Bakterien sorgen für ein gutes Klima im Darm. Sie bauen Ballaststoffe (**Faserstoffe!**) zu kurzkettigen Fettsäuren ab, die den pH-Wert im Darm senken und schädlichen Mikroorganismen Paroli bieten. Neuen Erkenntnissen zufolge regulieren die Darmbewohner aber - wie die Beta-Glucane - auch den Cholesterinspiegel. Denn sie entziehen dem Körper Gallensäuren, die in der Leber aus Cholesterin gebildet werden. Dadurch kursiert weniger Cholesterin im Blut, der Spiegel sinkt.

**Anmerkung: \*Nackthafer frisch geflockt ist noch viel besser!**