

# DATENBLATT

## Der Yoghurt-Drink

### ... mit lebenden Kulturen für eine gesunde Darmflora

**80% unseres Immunsystems sitzt in unserem Darm. Sorgen Sie für ein gutes Darmmilieu und bleiben Sie gesund!**

In unserem Darm leben 100 Billionen Bakterien. Es werden grob zwei Arten unterschieden: Die gesundheitsschädlichen, fäulnisbildenden Bakterien und die **guten, gesundheitsförderlichen Bakterien**. Zu den Guten zählen u. a. zwei wichtige Bakterienarten, die **Bifidobakterien** und die **Lactobakterien**. Diese sind für uns lebenswichtig. **Sie wehren krankmachende Bakterien ab und schützen uns so vor Krankheiten**. Die Darmflora eines gesunden Menschen besteht zu 90% aus guten Bakterien. Babys erhalten diese wertvollen Bakterien über die Muttermilch. Danach beeinflussen wir unser persönliches Darm-Milieu durch unsere Lebens- und vor allem Essgewohnheiten. Durch falsche Ernährung, Stress, Medikamente oder Infektionen gerät die Balance in unserem Darm durcheinander. Die guten Bakterien fühlen sich nicht mehr wohl und sterben. Dadurch können sich immer mehr krankmachende Bakterien ansiedeln.

**Erste Anzeichen für eine gestörte Darmflora sind:**

**Aufstoßen, Blähungen, Darmkrämpfe, Koliken, übel riechender Stuhl und Schweiß, Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen, Allergien wie z.B. Heuschnupfen, Lebensmittelunverträglichkeiten, häufige Infekte, Übergewicht (Darmbakterien steuern Essverhalten!!), psychische Probleme, Darmentzündungen, bis hin zu Tumorbildungen im Darm!**

### Die Vorteile vom Yoghurt-Drink:

- enthält 12-20 Milliarden Mikroorganismen pro Portion der wichtigen **Lacto- und Bifidobakterien**
- **Inulin** sorgt für die optimale Vermehrung der Bakterien
- sorgt für eine **intakte Darmflora** und **förderst die Verdauung**
- **stärkt Ihre Abwehrkräfte** und das **Immunsystem**
- Dieser Yoghurt-Drink ist der **Einzig Joghurt** auf dem Weltmarkt mit der Innovativen Erfindung (patentiert!) des **Nährstofftransportkonzeptes**. Durch dieses Konzept werden die im Joghurt enthaltenen Bakterien **5-10 mal schneller** im Darm **aufgenommen**.
- Dieses Produkt wird nach **GMP-Standard** produziert.  
Das entspricht einer höheren Qualität und Reinheit als Bio!
- da der Joghurt **frisch zubereitet** wird, ist gewährleistet, dass die Kulturen noch leben beim Verzehr. Nur lebende Bakterien wirken!
- viele **Ärzte und Wissenschaftler** arbeiten täglich an der Weiterentwicklung der Produkte



# DATENBLATT

## Und so einfach geht's:

**Empfehlung:** Essen Sie täglich 200 ml Joghurt. Das entspricht 12-20 Milliarden Mikroorganismen pro Portion, die aufgrund des NTC-Konzeptes optimal vom Körper aufgenommen werden!

**Zubereitung:** Einfach und schnell mit dem Yoghurt Bereiter (19,90 €).

Aus 1 Liter entrahmter Milch (0,3 % Fett, **Zimmertemperatur**) und 1 Beutel Yoghurt ergibt sich 1 Liter verzehrfertiger Joghurt

**TIPP:** Man kann auch fettarme Milch (1,5%). Vollmilch (3,5%) oder lactosefreie Milch verwenden. Je höher der Fettgehalt, desto fester wird der Joghurt.

Bitte nur haltbare, **keine Frischmilch** verwenden!

1. Innenbehälter zur Hälfte mit der Milch befüllen, und den Yoghurt Beutelinhalt hinzugeben.
2. Mit einem Schneebesen gründlich umrühren, bis das Pulver komplett aufgelöst ist.
3. Restliche Milch hinzufügen und gründlich umrühren.
4. Deckel des Innenbehälters aufsetzen, dabei möglichst viel Luft raus drücken.
5. Kochendes Wasser in den Außenbehälter bis zur Oberkante der Auflage für den Innenbehälter gießen.
6. Innenbehälter einsetzen.
7. Deckel des Außenbehälters aufsetzen und ca. 10 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen; kürzere Reifezeit bewirkt milderen Geschmack, längere Reifezeit bewirkt stärkere Säuerung
8. Zur Nachreifung und Kühlung den fertigen Joghurt mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen, wo er max. 5 Tage aufbewahrt werden kann. Optimal in Kombination mit unserem Basics - Drink

**Bitte beachten Sie:** Die Einnahme von Antibiotika ändert die Zusammensetzung und Aktivität der Darmflora in dramatischer Weise!

Unser Yogurt-Drink hilft nach der Antibiotikaeinnahme, die Darmflora wieder aufzubauen.

**Auch für Kinder geeignet!**

# DATENBLATT

## Inhaltsstoffe und deren Wirkung

### **Bifidobakterien**

besiedeln hauptsächlich den Dickdarm, aber auch Mundhöhle und Vagina

- gehören zu den wichtigsten Bestandteilen der Darmflora; werden mit der Muttermilch an die Säuglinge übertragen, weshalb gestillte Kinder weniger zu Infektionen neigen
- schützen vor Krankheitskeimen und schädlichen Bakterien (z.B. Salmonellen, E.coli, Helicobacterpylori)
- helfen bei Durchfallerkrankungen und Reizdarmsyndrom
- schützen die weibliche Scheide vor Befall mit Krankheitserregern (z.B. Candida)
- treten mit unserem Immunsystem in Kontakt, regulieren so die Antikörperproduktion und regen Wachstum von Immunzellen an (bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sehr hilfreich!)
- produzieren Vitamine z.B. Vit. B1, B2, B6, B12, Vit.K, die wir direkt über den Verdauungstrakt aufnehmen und sofort verwerten können
- schützen Darmschleimhaut vor toxischen (giftigen) Wirkungen von Nahrungsantigenen
- erleichtern die Verdauung von Laktose und unterstützen dadurch bei Laktose-Intoleranz

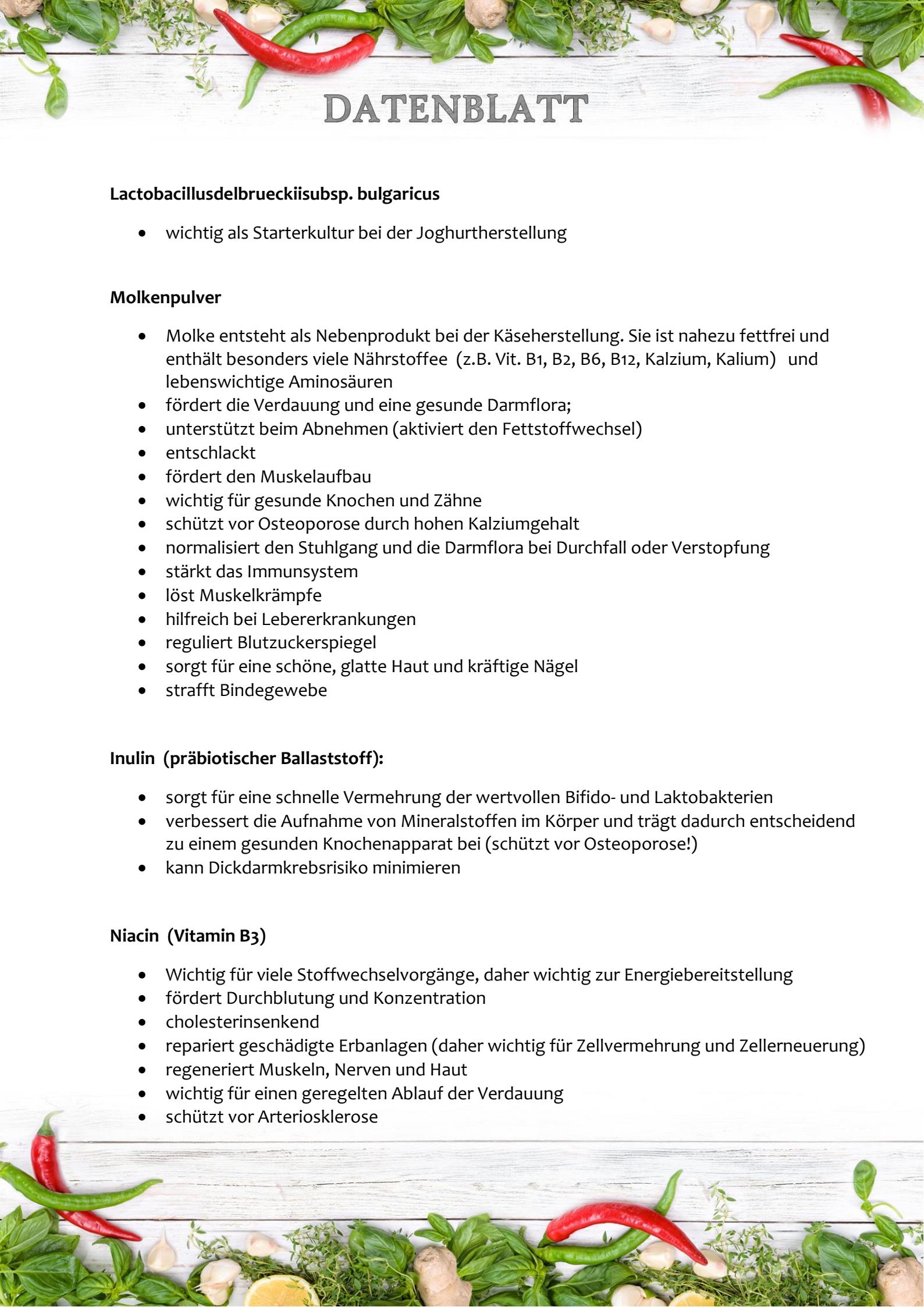
### **Lactobacillusacidophilus**

besiedeln hauptsächlich den Dünndarm und die weiblichen Geschlechtsorgane (Gebärmutterhals, Uterus, Vagina)

- 200 verschiedene Stämme, daher besonders wichtig für ein gut funktionierendes Verdauungssystem
- schützen die weibliche Scheide vor Bakterien (z.B. Candida)
- helfen bei Magengeschwüren, Befall von Darmparasiten, Verstopfungen, Durchfall, Blähungen,
- beugen Harn-Trakt Infektionen vor
- regen Immunzellen an
- senken Cholesterinspiegel,
- senken Risiko für Darmkrebs
- wehren schädliche Bakterien ab (z.B. E. coli, Helicobacterpylori, Salmonellen)

### **Streptococcusthermophilus**

- Wichtig als Starterkultur bei der Joghurtherstellung, helfen beim Aufbau einer gesunden Mundflora; Prophylaxe vor Karies
- Stellen sehr wirkungsvolle Bakteriozine her, die schädliche Arten der Gattung am Wachstum hemmen und abtöten. Hierbei sorgt der ungefährliche Stamm mithilfe seiner produzierten Bakteriozine dafür, dass die gefährlichen Streptokokken auf Dauer aus dem Mundraum verdrängt werden.
- schützen vor möglichen Krankheitskeimen in den oberen Atemwegen, helfen beim Reizdarmsyndrom, helfen bei Durchfällen z.B. bei einer Antibiotika-Einnahme



# DATENBLATT

## **Lactobacillus delbrueckii subsp. *bulgaricus***

- wichtig als Starterkultur bei der Joghurtherstellung

## **Molkenpulver**

- Molke entsteht als Nebenprodukt bei der Käseherstellung. Sie ist nahezu fettfrei und enthält besonders viele Nährstoffe (z.B. Vit. B1, B2, B6, B12, Kalzium, Kalium) und lebenswichtige Aminosäuren
- fördert die Verdauung und eine gesunde Darmflora;
- unterstützt beim Abnehmen (aktiviert den Fettstoffwechsel)
- entschlackt
- fördert den Muskelaufbau
- wichtig für gesunde Knochen und Zähne
- schützt vor Osteoporose durch hohen Kalziumgehalt
- normalisiert den Stuhlgang und die Darmflora bei Durchfall oder Verstopfung
- stärkt das Immunsystem
- löst Muskelkrämpfe
- hilfreich bei Lebererkrankungen
- reguliert Blutzuckerspiegel
- sorgt für eine schöne, glatte Haut und kräftige Nägel
- strafft Bindegewebe

## **Inulin (präbiotischer Ballaststoff):**

- sorgt für eine schnelle Vermehrung der wertvollen Bifido- und Laktobakterien
- verbessert die Aufnahme von Mineralstoffen im Körper und trägt dadurch entscheidend zu einem gesunden Knochenapparat bei (schützt vor Osteoporose!)
- kann Dickdarmkrebsrisiko minimieren

## **Niacin (Vitamin B3)**

- Wichtig für viele Stoffwechselvorgänge, daher wichtig zur Energiebereitstellung
- fördert Durchblutung und Konzentration
- cholesterinsenkend
- repariert geschädigte Erbanlagen (daher wichtig für Zellvermehrung und Zellerneuerung)
- regeneriert Muskeln, Nerven und Haut
- wichtig für einen geregelten Ablauf der Verdauung
- schützt vor Arteriosklerose