

FODMAP-armes Bananenbrot



Sie benötigen:

- 3 reife Bananen
- 3 Eier
- 1 EL Vanille-Zucker
- 1 EL brauner Rohrzucker
- 2 EL Kokosöl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 100 g Dinkelmehl
- 100 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Bananen und Eier zusammen mit dem Vanille-Zucker, Rohrzucker und Kokosöl in einer Rührschüssel verquirlen.
3. Die trockenen Zutaten untermischen und gut verrühren.
4. Eine Kastenform einfetten oder mit einem Backpapier auslegen. Teig hineinfüllen und ca. 35 Min. backen.
5. Anschließend aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.

TIPP

Wenn Sie es süß mögen, können Sie noch dunkle Schokotropfen unter den Teig heben oder vor dem Backen über den Teig streuen.

Selten war ein Sprichwort so akkurat! Essen ist der Kraftstoff unseres Körpers. Mit jeder Mahlzeit, die wir zu uns nehmen, entscheiden wir, mit was wir unseren Körper „betanken“.

Leider ist das, was auf dem Teller landet, nicht immer das, was wir wirklich brauchen. Zeitmangel und die Macht der Gewohnheit sorgen dafür, dass wir oft nicht bedenken, was genau wir zu uns nehmen. Noch dazu ist jeder Körper unterschiedlich. Die eigenen Unverträglichkeiten müssen erst einmal analysiert werden – ein Prozess, der oft unangenehm und frustrierend sein kann.

Mit etwas Glück gibt Ihnen dieser Newsletter neue Denkanstöße für Ihren Weg der gesunden Ernährung.

Ernährungs-Tipps zum Mitnehmen!

- **Hören Sie bei der Ernährung auf Ihren Körper** – er wird Ihnen sagen, welche Lebensmittel Sie vertragen und welche nicht.
- **Ändern Sie Ihre Ernährung nur Stück für Stück**, um die Reaktionen Ihres Körpers zuordnen zu können.
- Nehmen Sie sich **Zeit zum Essen**.
- Fertigprodukte enthalten oft viel Zucker und Konservierungsstoffe – versuchen Sie doch einmal, **etwas selbst zu machen**.
- Nehmen Sie an **Darmvorsorgeuntersuchungen** teil – es ist alles halb so schlimm!

AKTIONSTAGE IM FRÜHLING


26.02.2020 bis 09.04.2020


Nehmen Sie die Fastenzeit zum Anlass, sich Ihrer Gesundheit zu widmen. Kommen Sie zu einer kostenlosen Beratung zu uns – **ob Sie fasten oder nicht**. Wir messen Ihren BMI sowie Hüft- und Bauchumfang und beraten Sie gern bezüglich Ihrer Ernährung.

Jetzt Termin vereinbaren!

(030) 310136 18

Kontakt

 **emovis GmbH**
Wilmsdorfer Straße 79
10629 Berlin
(Nähe Adenauerplatz)

 Tel.: 030- 310 136 - 18
Fax.: 030- 310 136 - 33

 E-Mail: info@emovis.de

 www.studien-in-berlin.de



Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

* Sollten Sie keine weitere Post von uns wünschen, teilen Sie uns dies bitte kurz schriftlich, telefonisch oder per E-Mail mit. Vielen Dank.



emovis Newsletter
SONDERAUSGABE ERNÄHRUNG

Du bist, was Du isst.

mein Name ist Jörg Lehmann.

Ich bin Fachwirt für ambulante medizinische Versorgung sowie Ernährungsberater und nun schon seit über 10 Jahren bei *emovis* tätig.



Ernährung und ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit beschäftigen mich sehr und ich weiß, dass es vielen von Ihnen genau so geht. Darum freue ich mich, Ihnen in diesem Newsletter das Thema Ernährung etwas näher bringen zu können.

Informieren Sie sich auf den kommenden Seiten zu den Themen **Gewichtsreduzierung, Reizdarm, Fasten und die FODMAP-arme Ernährung.**

Vielleicht lernen wir uns bei einer kostenlosen Ernährungsberatung im Rahmen unser Aktionswochen „**Du bist, was Du isst.**“ kennen, wenn ich nicht sogar schon das Vergnügen hatte.

Mit freundlichem Gruß

Jörg Lehmann

Regelmäßige Bewegung und Sport ist wichtig und gut für gleich mehrere Aspekte unserer Gesundheit. Von Rückenschmerzen bis Diabetes: Sport kann bei vielen Beschwerden vorbeugen oder Linderung verschaffen.

Trotzdem macht Sport allein nicht gesund. Die Basis eines gesunden Lebensstils bleibt die Ernährung. Kein Sport der Welt kann eine ausgewogene Ernährung ersetzen. Denn, wie wir gelernt haben: **Du bist, was Du isst!**

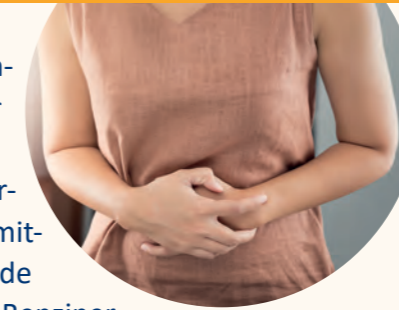


Jetzt an Studie teilnehmen!

Derzeit haben Sie die Möglichkeit, bei uns an Studien zu **Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen** oder **Reizdarm** teilzunehmen. Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin. Wir freuen uns auf Sie!

(030) 310136 18

Ausgewogene Ernährung ist nicht immer leicht, vor allem wenn der eigene Verdauungstrakt nicht mitspielt. Es ist, als würde man Diesel in einen Benzinzer füllen: Der Körper kann mit den zugeführten Lebensmitteln nichts anfangen und rebelliert. Viele kennen dieses Phänomen als Reizdarmsyndrom.



Bislang gibt es leider noch keine erfolgreiche Behandlungsmethode gegen Reizdarm. Allerdings gibt es verschiedenste Therapieansätze. Diese müssen nicht immer aus der Schulmedizin kommen – auch naturheilkundliche Ansätze sind möglich. Erfragen Sie ganz einfach, welche Methoden in unseren aktuellen Studien verfolgt werden!

Selbstverständlich können auch bestimmte Ernährungsumstellungen Einfluss auf bestimmte Symptome nehmen. **Besonders populär bei Reizdarmbeschwerden ist die FODMAP-arme Ernährung.** Hierbei werden bestimmte Lebensmittel vermieden, die sich durch eine gewisse chemische Zusammensetzung auszeichnen. Sie können nur schlecht vom Dünndarm aufgenommen werden – darum soll ihr Verzicht sich positiv auf die Verdauung auswirken.

i FODMAP = Fermentierbare Oligo-, Di-, Mono-saccharide und (and) Polyole

Was auch immer sie plagt, fest steht: um Änderungen herbeizuführen, muss etwas verändert werden.

Nehmen Sie doch die Fastenzeit als Anlass, den ersten Schritt zu tun. Die Fastenzeit ist eine alte Tradition, die ihren Ursprung in allen Weltreligionen hat, und ist geprägt vom Gedanken des Neuanfangs. Das Konzept: Verzicht schärft das Bewusstsein für andere Dinge.

Aber vollkommener Verzicht auf Essen, Ist das nicht ungesund? Keineswegs!

Ganz im Gegenteil: Unser Körper ist evolutionsbedingt dafür gemacht. Wir haben für Sie zusammengefasst, was im Körper während einer einwöchigen Fastenzeit passiert:

Der **Körper plündert** seine **Zuckerreserven**. Später wird Energie aus Fettreserven, Muskeln und Organen gewonnen.



Der **Energiebedarf sinkt** um 20-25%



Das **Stressempfinden nimmt ab** und das Gehirn produziert mehr stimmungsaufhellendes Serotonin.



Der Verdauungstrakt reduziert seine **Aktivität auf ein Minimum**.



Das **Herz schlägt langsamer** und der Blutdruck sinkt.

