

# Es war einmal

# ein B-Tox...

## Eine faserreiche Ballaststoffgeschichte

*Hallo,  
wie schön, dass du das hier liest!*

*In diesem Dokument erhältst du eine Geschichte, wie Ballaststoffe ganz natürlich die Leber bei der Entgiftung des Körpers unterstützen können.*

*Diese Geschichte soll dir die Methode Storytelling näher bringen. Durch Storytelling kannst du nämlich komplizierte und faktenreiche Sachverhalte einfach und nachhaltig erklären. Daher ist der Text in einfach verständlicher Umgangssprache verfasst.*

*Nutze diese Geschichte gerne als Aufhänger in einem Vortrag, in deiner Ernährungsberatung oder in einem netten Gespräch. Nenne bitte einfach nur die Quelle: Dr. Ann-Kristin Dorn.*

*Bevor die Geschichte losgeht, möchte ich Danke sagen an Alpro & Activia (Danone). Danke für die monetäre Unterstützung, damit andere Ernährungsexpertinnen und ich mehr Bewusstsein für Ballaststoffe schaffen können.*

*Die Geschichte kannst du dir jetzt durchlesen oder auf der Tonspur anhören im THE FOOD TALKS Podcast.*

*Viel Spaß dabei!  
Deine Ann-Kristin*

# Wie alles

# BEGANN...

Letztens war ich in einer niedlichen, kleinen Stadt; der Name fällt mir bestimmt wieder ein. Die haben da eine Besonderheit, von der muss ich dir unbedingt erzählen. Es handelt sich dabei um ein ausgeklügeltes System. Und zwar ist dieses System ein Kneipenviertel, das sich selber reinigen kann. Und zwar reinigen kann von Störenfrieden; Leuten, die Ärger machen.

**Kneipen-Detox. Raus mit allem, was stört.**

Ich bin davon so begeistert, weil ich da keine Angst mehr haben muss, dass irgendjemand übergriffig wird, wenn ich feiern gehe. Ich kann dann beschwingt auf der Tanzfläche sein, gemütlich an der Bar sitzen und entspannt nach Hause gehen ohne mich ständig umschauchen zu müssen, ob da jemand hinter mir her ist. Prügeleien finden gar nicht erst statt, die Straßen werden nicht verschmutzt und Vandalismus wird direkt im Keim erstickt.

**Kling gut, oder?**

In diesem Kneipenviertel werden die Störenfriede erkannt und sicher und dauerhaft entfernt. Und das läuft folgendermaßen ab: Werden Leute auffällig, also pöbeln oder sind einfach nur rotze voll und müssen dringend ins Bett, dann werden sie von dem Kneipenpersonal freundlich, aber bestimmt zu einer Rutsche begleitet. Die Rutsche kannst du dir ein bisschen so vorstellen, wie eine Rutsche im Schwimmbad. Die Rutsche ist eine Röhre und du rutscht so ein paar Kurven entlang. Macht also auch noch Spaß und dann landet man in einem gemütlichen Auffangbecken.

Wenn man dann aus dem Auffangbecken rauskrabbelt, gelangt man auf eine Straße und dort werden die Störenfriede in Empfang genommen. Jemand nimmt die dann richtig an die Hand und begleitet sie friedlich zum Ende der Straße. Das sind freiwillige Helfer:innen, die die Leute stützen oder sich das betrunkene Gerede anhören über den oder die Ex, über die beste Party ihres Lebens oder sie singen einfach ein paar Schlager.

Die Helfenden halten die Störenfriede freundlich, aber dauerhaft fest, denn sonst würden die ja schnell wieder zurück zur Party laufen und wieder Krawall machen. Durch die Hilfe dieser Freiwilligen bleibt es im Kneipenviertel entspannt und sicher. Und wenn es im Kneipenviertel ruhig ist, dann auch in der ganzen Stadt.

**Ist doch toll so ein Kneipen-Detox, oder?**

**Ab JETZT wird es  
fachlich**

Und jetzt stell dir mal vor, dass es so etwas auch in deinem Körper gibt. Dass dein Körper sich selber reinigen und entgiften kann; detoxen kann.

Sagen wir mal, dass die Stadt dein Körper ist und **das Kneipenviertel deine Leber**.

Deine Leber ist der Ort in deinem Körper, in dem sich unerwünschte Stoffe sammeln können. Die Leber erkennt sie, baut sie um und entlässt sie mit der Gallenflüssigkeit in die Rutsche.

# Volle B-Power

## VORAUSS

Die Rutsche ist der Gallengang, in dem die Störenfriede von der Leber auf die Straße transportiert werden. **Und die Straße ist dein Darm.** Der Darm ist ja wie ein langer Weg, der am Ende Störenfriede und alles andere ausscheiden kann.

Wer sind denn jetzt aber diese freiwilligen Helferlein, die die Störenfriede bis zum Ende der Straße begleiten?

Das sind die **Ballaststoffe** aus deiner Nahrung. Ballaststoffe können Störenfriede dauerhaft binden und sie über den Darm aus dem Körper ausschleusen. Ballaststoffe halten diese Störenfriede richtig fest, sodass sie nicht zurück zur Party im Körper rennen und dort für Ärger sorgen können. Das heißt, dass Ballaststoffe Störenfriede nicht nur sicher zum Darmausgang begleiten können, sondern auch noch die Rückresorption in den Körper verhindern.

Warum ist es so gut, dass Ballaststoffe Störenfriede binden können? Was ist der gesundheitliche Vorteil?

Diese Störenfriede können z.B. verstoffwechselte Giftstoffe oder Medikamente sein. Die wollen wir nicht wieder im Kreislauf haben.

Zudem gehören zu den Störenfrieden auch die Gallensäuren und die bestehen zum Großteil aus Cholesterin. Hohe Cholesterinwerte können die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen und das kann sogar zum Herzinfarkt führen. Daher ist es sinnvoll, wenn das Cholesterin aus dem Körper geschleust wird und zwar durch die Hilfe von Ballaststoffen.

### **Und die Moral von der Geschicht':**

Iss ausreichend Ballaststoffe und befördere sie wieder ans Licht.

## B-toxen

# leicht gemacht

Durch eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen kannst du deine Leber ganz natürlich bei der Entgiftung deines Körpers unterstützen. Das ist **natürliches Detox**. Und weil die Ballaststoffe hier eine wirklich wichtige Funktion übernehmen, nennen wir es doch nicht Detox, sondern einfach B-Tox.

### **B-Tox - dein Ballaststoff-Detox.**

Und woher bekommst du nun diese freiwilligen B-Tox-Helferlein? Durch was ganz Verrücktes: **eine ausgewogene Ernährung**.

Ein guter Leitfaden für eine ballaststoffreiche Ernährung ist das **Tellermodell**. Die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllen, ein Viertel mit proteinreichen Lebensmitteln und das verbleibende Viertel mit Kohlenhydraten.

# Das Tellermodell

## für die volle B-Tox-Power

Die Gemüsehälfte kann z.B. gefüllt werden mit Brokkoli und Möhren. Das Proteinviertel mit magerem Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten, wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Soja. In das Viertel passen auch sehr gut Nüsse und Samen, wie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne. Das Kohlenhydratviertel kann befüllt werden mit Vollkornnudeln, ungeschältem Reis, Pseudogetreide wie Amaranth oder Quinoa.

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann b-toxen sie noch heute.

**Und schon kann dein Körper b-toxen.**



# Info-

# SEITE

## Wo hast du diese schöne Geschichte nochmal gefunden?

<https://thefoodtalks.de/b-tox-dein-ballaststoff-detox/>

## Die Ernährungsexpertinnen:

Alexa Iwan

Laura Merten

Lisa Nentwich

Petra Handorfer

Dr. Christina Steinbach

Dr. Marie Ahluwalia

Dr. Ann-Kristin Dorn



**Danke** für die monetäre Unterstützung von **Alpro & Activia (Danone)**, sodass wir Ernährungsexpertinnen mehr Bewusstsein für eine ballaststoffreiche Ernährung schaffen können.

## Du möchtest mich kontaktieren und mehr erfahren?

**Webseite:** [www.thefoodtalks.de](http://www.thefoodtalks.de)

**E-Mail:** [info@thefoodtalks.de](mailto:info@thefoodtalks.de)

**Instagram:** [thefoodtalksofficial](https://www.instagram.com/thefoodtalksofficial)

**Facebook:** [The Food Talks](https://www.facebook.com/TheFoodTalks)



**Urheberrechte und Copyright** liegen bei Dr. Ann-Kristin Dorn.

Lebensmittelabbildungen stammen aus Canva Pro.