

# Produkttest "Kefir"

Ein Beitrag von Inter-Mundos ([www.inter-mundos.de](http://www.inter-mundos.de))

Thomas Schneider

05.10.2021

## Produkttest "Kefir"

So wie viele Autisten leide auch ich unter ständigen Magen-Darm-Beschwerden. Der, durch die dauernde Reizüberflutung verursachte Stress, schlägt sich bei vielen buchstäblich auf den Magen. Völlegefühl, Blähbauch und Reizdarm sind die Folge. Dieser Umstand ist auch der Grund für die fälschliche Annahme, Autismus würde von Darmbakterien ausgelöst - Ursache und Wirkung wird vertauscht.

Zur Linderung habe ich schon einiges ausprobiert - Kohletabletten und Flohsamenschalen halfen mir sehr gut, allerdings ist die Wirkung nur von kurzer Dauer und die Einnahme muss dadurch täglich wiederholt werden.

Aus Neugier habe ich nun Kefir ausprobiert - gar nicht wegen meiner Beschwerden, sondern "einfach so". Dabei habe ich festgestellt, dass ich mich nach zwei Wochen sporadischer Einnahme weitaus weniger aufgebläht fühle. Auch die Beschwerden in Verbindung mit meinem Reizdarm wurden deutlich gelindert.

Ich hoffe, diese positiven Auswirkungen haben langfristig Bestand. Vielleicht kann das auch dem einen oder anderen von euch weiterhelfen - aber Achtung! Kefir schmeckt anfangs sehr gewöhnungsbedürftig und ich musste mich das erste Mal wirklich überwinden. Mittlerweile schmeckt er mir aber richtig gut!

Wie geht Ihr mit euren Beschwerden um? Oder habt ihr vielleicht gar keine? Welche Tipps habt Ihr, damit umzugehen? Lasst es mich gerne wissen und schreibt mir eine Email.