

Essen Sie sich gesund mit der Bedarfsorientierten Ernährung nach Tönnies

Die „Bedarfsorientierte Ernährung“ basiert auf dem Wissen des deutschen Heilpraktikers Heinrich Tönnies (1936 - 2006) und versteht sich als Synthese aus modernen, wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischem Erfahrungswissen. Erkenntnisse hatten Tönnies gezeigt, dass Ernährung erst dann „bedarfsorientiert“ ist, wenn sie passt wie der Stecker in die Steckdose. Was dem einen gut tut, kann dem anderen schaden, denn jeder Körper hat seine eigenen Bedürfnisse.

Viele der heute weit verbreiteten Krankheitsbilder hängen direkt oder indirekt mit falscher, d.h. „nicht am Bedarf orientierter Ernährung“ zusammen. Bereits ein einzelner fehlender Wirkstoff kann zu einem Ungleichgewicht im Organismus führen. Oft der Anfang einer langen Leidensgeschichte. Meist entwickeln sich Krankheiten schleichend und zeigen sich zuerst im Befinden, bevor sichtbare körperliche Veränderungen stattfinden. Ernährung beeinflusst also nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche.

Der Tagesrhythmus

Der Tagesrhythmus wird ausgerichtet nach der Erkenntnis, dass in der Regel tierisches Eiweiß, Eisen, Vitamin D und Kalzium morgens besser verdaut und aufgenommen werden, pflanzliche Nahrung dagegen abends regenerierend und aufbauend wirkt. Ebenso ist Natrium morgens für die Aktivität wichtig, Kalium und Magnesium hingegen abends für die Regeneration bedeutsam.

Wie alles andere im Leben unterliegt auch unser Körper einem Rhythmus. So arbeiten unsere Organe je nach Tageszeit unterschiedlich. Eine den Tagesablauf möglichst unterstützende Ernährung hilft unserem Körper, seine Aufgaben möglichst optimal ausführen zu können.

„Stoffwechsel“ ist der Oberbegriff für alle im menschlichen Körper stattfindenden biochemischen Prozesse, die dem Aufbau, Umbau und Abbau von Stoffen dienen und dafür sorgen, dass die Körpersubstanz erhalten bleibt und der Organismus all seine Funktionen erfüllen kann. Für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit ist es von großer Bedeutung, dass es gelingt, das Wechselspiel zwischen Regeneration und Kraftentfaltung im Stoffwechsel mit dem biologischen Rhythmus des Körpers in Einklang zu bringen. Deshalb müssen über 50 lebensnotwendige



Stoffe wie Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zur richtigen Zeit und in ausgeglichenen Mengen über die Nahrung zugeführt werden.

Je mehr der Mensch Höchstleistungen erbringen will oder muss, desto mehr sollte er auch auf die Regenerationsfähigkeit seines Körpers achten, um nicht frühzeitigem Verschleiß zu unterliegen. Um eine möglichst hohe Regenerationsfähigkeit zu erreichen, sollten die notwendigen Stoffe zur richtigen Tageszeit zugeführt werden, um nicht gegen den biologischen Rhythmus des Körpers zu wirken. Nachts in der Ruhephase erfolgt die Regeneration wesentlich leichter als tags in der biologischen Aktivitätsphase des Körperstoffwechsels.

Daraus ergibt sich der Grundsatz, dass wir am Morgen mehr Anregendes und am Abend mehr Regenerierendes essen sollten. Auch die Zwischenmahlzeiten sind zwar wichtig, aber zentraler ist die Zusammenstellung des Morgen- und des Abendessens. Der Magen ist in den Morgenstunden am aktivsten, weil dann die Magensäurebildung optimal ist. Abbau, Verdauung und Aufnahme von tierischem Eiweiß, Salz, Calcium und Eisen sind dann am besten gewährleistet.

Die Gegenspieler

Jedes Lebensmittel kann im Übermaß konsumiert auf der anderen Seite einen Mangel bewirken. Es gibt Stoffe, die

„Nahrungsmittel sind nicht gesund oder ungesund. „Jeder Mensch befindet sich in einem bestimmten Ernährungszustand, aus dem sich sein individueller Nahrungsbedarf ergibt. Entsprechend dieser Bedarfslage können die in einem Nahrungsmittel enthaltenen Nährstoffe für ihn zu- oder abträglich sein, kann sein Ernährungsgleichgewicht durch sie stabilisiert oder gestört werden.“ Zitat von Heinrich Tönnies

sich ergänzen und andere, die sich in ihrer Wirkung behindern. Der Begriff Gegenspieler wird in der Bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies verwendet für Wirkstoffe, welche eine gegenteilige Wirkung haben, sich jedoch auch ergänzen, indem sie in ausgewogenem Verhältnis zur Balance beitragen. Es empfiehlt sich, bei der Ernährung stets die Gegenspieler zu berücksichtigen.

Gegenspieler sind Mitspieler: Für einen ausgeglichenen Stoffwechsel werden Mi-

neralstoffe, Vitamine, Aminosäure in einem ausgewogenen Verhältnis benötigt. Ein Übergewicht eines einzelnen Wirkstoffes oder Lebensmittels erhöht den Bedarf von anderen Wirkstoffen, es entsteht Ausgleichsbedarf, und dieser äußert sich durch entsprechende Symptome.

Lebensmittel bestehen aus verschiedenen Wirkstoffen, die sich auf natürliche Art ergänzen. Durch günstige Gerichte wird diese Wirkung noch verbessert.

Was im Moment gesund ist, kann durch ein Übergewicht, durch eine Übertreibung mehr oder weniger schnell in eine gegenteilige Disharmonie führen, mit entsprechenden Symptomen. Es gibt Lebensmittel, die eine einseitige Wirkung haben und daher schneller ein Ungleichgewicht ausgleichen oder ein solches erzeugen können. Lebensmittel, welche als „sehr gesund“ gelten, haben oft eine stark einseitige Wirkung, d.h. schon kleine Mengen davon erzeugen eine starke Wirkung, ein Übergewicht und erhöhen den Bedarf der Gegenspieler stärker.

Man tut gut daran, mit sogenannten „gesunden“ Lebensmitteln und Wirkstoffen vorsichtig zu sein. Man könnte sich zuerst fragen, welche Wirkung mit einem „gesunden“ Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel erzielt werden kann oder soll, welches Ziel man erreichen will und was die Kehrseite der Medaille bedeutet.

ANZEIGE

JETZT NEU!

Annes Feinste Leicht

Mit Bio Stevia Tee & Rohrohrzucker!


Annes
FEINSTE

voller, aromatischer
Fruchtgeschmack



**30% WENIGER
KALORIEN***



DIE DÜFTE
ZUM ESSEN UND TRINKEN
Natürlich naturrein biologisch



18 Demeter und Bio-Aromen
zum Würzen und Aromatisieren
von Speisen, Getränken und Räumen.

Erhältlich im Bio Fachhandel

www.taoasis.com | www.baldiniduft.de



TAOASIS[®]
NATUR DUFT MANUFAKTUR



Je zivilisierter nun eine Gesellschaft ist, je mehr äußere Einflüsse wie Werbung und Gesellschaftsmuster die Meinungen und Befürchtungen beeinflussen, desto schwieriger ist es, die eigentlichen inneren Nahrungsbedürfnisse wahrzunehmen und umzusetzen.

Anregende oder regenerierende Lebensmittel

Wer somit meint, in größeren Mengen sei etwas „Gesundes“ noch gesünder, macht die Rechnung ohne die Gegenspieler. Muss man diese unbedingt auswendig lernen? Natürlicherweise könnte der Bedarf über einen unverdorbenen Geschmackssinn reguliert werden. Durch Verlangen oder Abneigung gegenüber gewissen Lebensmitteln zeigt der Organismus an, was aktuell benötigt wird. Bei abwechslungsreicher Mischkost, bei unbefangenen/unverdorbenem Geschmack und bei gesunden Organfunktionen wird die Balance sozusagen von alleine wieder hergestellt, ganz ohne dass man sich darüber den Kopf zerbrechen muss.

Die Nährstoffe werden in der Bedarfsorientierten Ernährungslehre nach ihrer Wirkung zuerst grundsätzlich in die zwei Hauptrichtungen „anregend“ und „regenerierend“ eingeteilt, und danach in verschiedene Wirkstoff-Gruppen. Jedes Lebensmittel hat aufgrund seiner Zusammensetzung eine spezielle Wirkung und kann bei entsprechenden Kenntnissen der Symptome und Zeichen (z.B. Antlitzdiagnostik) zum Ausgleichen von Mineralstoff-, Vitamin- und Aminosäuren-Defiziten eingesetzt werden. Im Normalfall sollte jede Mahlzeit ausgewogen sein, bei speziellem Bedarf (Mangel) kann eine einseitige Ernährung wiederum zur Balance führen.

Gaby Stampfli (48), Mutter und Buchautorin von „Kochen mit der Bedarfsorientierten Ernährung“:



„Die Bedarfsorientierte Ernährung begleitet mich bereits seit 1990. Damals kam ich zurück von einer längeren Reise. Endlich hatte ich mal mein Traumgewicht; doch war ich dabei sehr krank. Aus Neugierde wollte ich mehr über Ernährung lernen und kam per 'Zufall' zur Bedarfsorientierten Ernährung. Zuerst lernte ich die Grundlagen kennen und fing an, mich danach zu richten. Danach konnte ich meine persönlichen Gesundheitsbeschwerden bei persönlichen Beratungen bei Annemarie Schropp angehen. Mit den entsprechenden Tipps ging es mit der Gesundheit wieder aufwärts.“

Meine beiden - inzwischen volljährigen - Kinder sind mit dieser Ernährung aufgewachsen. Es zeigte sich, dass sie weniger krank waren und sich vor allem schneller wieder erholten als ihre Schulkameraden. Ich bin sehr dankbar für all das Wissen; konnten wir doch so die Neurodermitis unseres jüngeren Sohnes in einem erträglichen Ausmaß halten und brachten sie mit der Zeit sogar zum Verschwinden. Auch die vielen Erkältungskrankheiten, Kinderkrankheiten und auch Gefühlsschwankungen, welche Kinder und Jugendliche ausgeprägt durchleben, waren für uns besser auszuhalten.

In all den Jahren, in denen ich mich mit der Bedarfsorientierten Ernährung beschäftige, habe ich selten passende Rezepte gefunden. Deshalb habe ich selber ein Buch geschrieben. Es enthält rund 200 einfache aber abwechslungsreiche Rezepte, die dieser Ernährungsart entsprechen. Mein Wunsch ist es, dass die Bedarfsorientierte Ernährung im Alltag der Leser gesund und zudem auch köstlich ist. Sie finden viele Rezepte mit Hülsenfrüchten und oft noch wenig verwendeten Getreidesorten wie Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen, Grünkern. Die Grundzubereitung und Aufbewahrung der Hülsenfrüchte und Getreide, sowie eine spezielle Art, Gemüse zu kochen, gehören auch zu diesem Buch.“ (siehe den Buchhinweis im Literatur-Kasten).

Sich verändernde Faktoren

Je nach Tageszeit, Jahreszeit, Klima, Region, Umweltbedingungen, Beruf, Lebensalter, Konstitution, sozialem Umfeld und geistigen Interessen ändert sich der Bedarf an Nährstoffen. Im Sommer, im Süden, bei Stress oder Fieber werden andere Lebensmittel benötigt als im Winter, im Norden, bei eintöniger Arbeit und Depression.

Wie die Bedarfsorientierten Ernährung entstanden ist

In ihrer Diplom-Arbeit im Jahr 2004 über die Bedarfsorientierte Ernährung erzählt die Ökotrophologin Manuela Brieger, wie die Theorie dazu entstand: „Als Neunzehnjähriger hatte Heinrich Tönnies einen Autounfall, der schlagartig sein Leben veränderte. Schwerste Verletzungen zwangen ihn zu genauesten Beobachtungen an sich selbst, um wieder gesund zu werden. Nachdem er drei Jahre nach seinem Unfall, 1963, mit gängigen medizinischen Ernährungsempfehlungen besonders schlechte Erfahrungen gemacht hatte, begann er selbst zu forschen. Zunächst erarbeitete er sich die Literatur, die Laien auf dem Gebiet der Ernährung zu Verfügung stand. Später, bei seiner Ausbildung zum Heilpraktiker, erweiterte er sein Wissen durch Fachliteratur. Während der ganzen Zeit überprüfte er die Wirkungen von Lebensmitteln

an sich selbst. In vielen Jahren sammelte er durch Selbstversuche ein umfassendes, einzigartiges Wissen über die Wirkungen von Lebensmitteln auf den menschlichen Körper. Er führte sich sogar Monosubstanzen medikamentös zu, dosierte sie so hoch, wie sie in der natürlichen Nahrung nicht vorkommen und überprüfte so die Wirkung der einzelnen Stoffe auf den Körper. Anschließend suchte er nach dem Antagonisten. Dabei führte er sich Stoffe – nun aus Nahrungsmitteln – zu, von denen er annahm, dass sie die entstandenen Symptome wieder verschwinden lassen würden.“

Tönnies' habe zwar die Ergebnisse seiner Versuche „nicht streng wissenschaftlich abgesichert“, kommentiert Manuela Brieger, „aber empirisch entwickelt“. Seine Einstellung der unermüdlichen Selbsterprobung erinnert sie an eine Aussage Johnstones über den Erfinder Edison, der eine Gummilösung entdeckt habe, „indem er Gummistückchen in alle nur erdenklichen Lösungsmittel legte und damit all jene Wissenschaftler schlug, die das Problem theoretisch angingen“.

Jeder braucht seine individuell passende Ernährung

Der Satz „Die eine richtige Ernährung gibt es nicht“, fasst laut Ökotrophologin Brieger die zentralen Gedanken der

Fortsetzung auf Seite 15

Bedarfsorientierte Ernährung bedeutet:

- Leistungsvermögen und Regenerationsfähigkeit gezielt fördern
- die Konzentrationsfähigkeit mit einem nahrhaften Frühstück um ein Vielfaches zu erhöhen
- die Belastbarkeit, das Durchhaltevermögen, den Denkprozess und das Kurz- und Langzeitgedächtnis mit der richtigen Auswahl von Nahrungsmitteln nachhaltig beeinflussen zu können.

Ulla Baumann: „Essen Sie sich gesund mit Bedarfsorientierter Ernährung“, mit Rezepten und Theorie; Fr. 49.50
Erhältlich über den Verein für Bedarfsorientierte Ernährung,

Schweiz, info@boe-verein.ch,
sowie über info@boe-online.ch

Gaby Stampfli: Rezeptsammlung „Kochen mit der Bedarfsorientierten Ernährung“, rund 200 schmackhafte Rezepte, € 36,

„Essen im biologischen Tagesrhythmus: Nach den Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung“. Menüvorschläge für jede Mahlzeit wie Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Zwischenmahlzeiten. Geordnet danach, wie viel Zeit zum Kochen vorhanden ist. Mit farbigen Illustrationen. € 32,-

E-Mail-Adresse: info@boe-verein.ch

Die Bücher von Frau Stampfli sind auch über den deutschen Buchhandel erhältlich.



Beispiele aus der Bedarfsorientierten Lebensmittel bewusster wahrnehmen und gezielter auswählen -

Essig

Essigsäure hat das chemische Bestreben, sich mit einer Base zu verbinden. Befindet sich im Körper Ammoniak, das bei der Verdauung von tierischem Eiweiß entsteht, wird dieses Ammoniak durch Essig ausscheidbar. Das entlastet Leber und Gehirn. Es ist daher empfehlenswert, nach tierischem Eiweiß abends ein Essigwasser (auf Basis von Wein, Birne oder Quitte) zu trinken, mindestens eine Stunde nach der Mahlzeit.

Andererseits löst Essig auch Kalk auf, in der Küche wie im Organismus (Knochen). Deshalb sollten Vegetarier und Veganer aufpassen. Auch wer seine Abendmahlzeit ohne tierisches Eiweiß zubereitet,

benötigt keinen Essig."Tatsächlich lässt sich beobachten, dass Menschen mit starkem Kalziummangel eine große Abneigung gegenüber Essig entwickeln, dass sie fast schockartige Kreislaufschwächen bekommen nach Essigkonsum (Kalkmangel führt zu Kreislaufschwäche).

Der *Apfelessig* stimuliert mit seiner relativ ausgeprägten Chromwirkung die Ausschüttung von Insulin und verstärkt damit die Neigung zu Unterzuckerungen mit nachfolgendem Heißhunger oder Gereiztheit. Bei vielen Menschen, vor allem bei Kindern, führt zu viel Chrom in der Ernährung auch zu Darmstörungen oder zu Hautausschlägen (Neurodermitis).

Zwiebel

Bei Zwiebeln kommt es auf die Menge an, zu viel davon kann schaden. Deshalb: Regelmäßig, aber eher sparsam wie ein Gewürz verwenden!

Die Zugabe von Zwiebel passt vom Geschmack gut zu eher beruhigend wirkenden Getreidesorten wie Reis, Quinoa, Buchweizen. Ein Risotto ohne Zwiebel schmeckt fade. Wie so oft ist, was vom Geschmack her passt, auch von der Wirkung her günstig. Die Zwiebel hat eine Schwefelwirkung: „Wenig Schwefel verstärkt die Wirkung von Vitamin B1, viel Schwefel aber verhindert sie“, sagte Heinrich Tönnies. Vitamin B1 verstärkt die Tatkraft.

Schwefel zur rechten Zeit ist außerdem wichtig für die Infektabwehr, zu viel davon aber schadet der Leber. Wenn hier also die Menge das Gift macht, wäre es richtig, Zwiebel wie ein Gewürz nur sparsam zu verwenden.

In der Praxis hat man große und kleine Zwiebeln. Jeder Gärtner und Gartenfreund freut sich, wenn seine Zwiebeln groß werden. In einer kleineren Haushaltung stellt sich dann aber die Frage, wie man angeschnittene Zwiebeln ohne gesundheitliche Nachteile und unangenehme Geruchsbildung aufbewahren kann und darf. Daher der Tipp: Wenn eine angeschnittene Zwiebeln auf ihrer eigenen Schale kühl gelagert wird, bleibt sie frisch und verbreiten keine unangenehmen Düfte im Kühlschrank.

Sie muss dazu nicht einmal mit Folie abgedeckt werden. Man verwendet mit Vorteil Glas oder weißes Porzellan. Die starken ätherischen Öle der Zwiebel können nämlich aus Kunststoff und Metall (Chromstahl) Stoffe heraus lösen, die man lieber nicht mit essen möchte.



Ernährung nach Tönnies

von Ulla Baumann, www.boe-online.de

Gebäck

Beim Gebäck unterscheidet die bedarfsorientierte Ernährung zwischen Gebäck mit Eiern, welches sich eher zum Verzehr am Nachmittag eignet, und solchen Sorten, welche nur Mehl und Fett enthalten und daher auch abends gut verdaulich sind.

Wie süß das Gebäck oder Nachtmisch sein soll, entscheide jeder selbst, sagt die Berner Ernährungslehrerin Ulla Baumann, „nicht das Rezept“. Süß ist Gewohnheitssache: Je mehr Süßes gegessen wird, desto stärker wird auch die Lust nach Süßigkeiten. Zucker erhöht den Vitamin B1-Bedarf. Deshalb lohnt es sich, nach dem Verzehr von Süßem diesen Mangel mit Hefeflocken (Edelhefe) oder schonend zubereitetem Vollgetreide wieder auszugleichen.

Ein wenig leicht resorbierbare Kohlenhydrate vor dem Schlafen erleichtern der Leber die Energiespeicherung für den nächsten Tag. Damit besteht am nächsten Tag weniger das Bedürfnis nach Süßigkeiten. Ein solches Bett-hupferl muß nicht sehr süß sein.

Rezept für Spitzbuben

Teig:

175 g weiche Butter, weich und glatt rühren

1-2 EL Zucker, mahlen, oder Puderzucker verwenden, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel Vanillezucker zugeben und glatt rühren,

250 g Halbweiß- oder Dinkelmehl beifügen, vorsichtig zusammekneten. Den Teig an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Teig 2 mm dick auswallen und kleine Plätzchen ausstechen. Die Hälfte als Deckel mit einem kleinen Ausstecher verzieren.

Backen:

7-10 Minuten bei 200 °C.

Füllung:

1-2 dl Sauerkirschensaft mit Maizena eindicken oder Fruchtgelee verwenden, noch warm auf die Unterseite der Plätzchen geben, Deckel aufsetzen.

Evtl. mit Puderzucker oder Milchzucker bestäuben.

Geeignet als Vorspeise oder nachmittags zum Sich-Aufwärmen an kalten Tagen.

Früchte im Herbst

Haben Sie sich auch schon gefragt, warum der Schnupfen Sie ausgerechnet im Herbst erwischt, etwa im September, wenn es verglichen mit dem Winter noch relativ warm ist? „Wässrige Absonderungen entstehen durch ein Ungleichgewicht im Natrium-Kalium-Haushalt“, erklärte das Heinrich Tönies. Seine Beobachtung bedeutet für unsere Ernährung: Bei Temperaturschwankungen benötigt der Körper für den Ausgleich mehr Salz sowie Natriumchlorid in feinstofflicher Form (das Schüßlersalz Nr.8).

Zu viele Früchte mit ihrem hohen Kaliumgehalt können das Gleichgewicht des Natrium-Kalium-Haushalts genauso stören wie zu viele Salzstangen. Da es vor allem Nebennierenhormone sind, welche den Wasserhaushalt regulieren, erwischt es zuerst die Kinder, deren Hormonsystem noch nicht voll ausgebildet ist, und dann diejenigen, die unabhängig vom Wetter regelmäßig ihre Früchteportionen verzehren oder trinken.

Kalium ist für die Regeneration (nachts) wichtig. Das heißt: Früchte sind nachmittags und abends vor dem Schlafen verträglicher. Wobei gegartes Gemüse abends prinzipiell wichtiger ist als Früchte, da Früchte keine Magnesiumwirkung haben, Gemüse aber dieselbe Kaliumwirkung hat wie Früchte. Kompott ist verträglicher als rohe Früchte, besonders wenn eine Prise Salz dran ist.

Eine Kombination mit Butterbrot oder Schlagrahm und Salzstangen, oder mit Hirse/Butterreis oder Rohschinken/Speck/Käse oder gesalzenen Nüssen wirkt ausgleichend.

Erhöhen Sie bei Schnupfen den Salzkonsum, drosseln sie den Fruchtekonsum.



1907 in Paris gegründet

Doppelknusper hoch vier!

neue Verpackung



- ☀ knusprige Doppelkekse aus Weizen oder Dinkel-Vollkorn
- ☀ tolle Sorten
- ☀ besonders geeignet für Allergiker und Veganer

Knuspriger Doppelkeks in vier leckeren Sorten. Vollwertig, ohne Zusatz von Milch und Ei und natürlich in zertifizierter Bio-Qualität. Dinkelkekse sind 100 % weizenfrei!

Weitere Informationen unter: www.pural.de
oder besuchen Sie uns auf Facebook:
www.facebook.com/Pural.Vertriebs.GmbH

ERNÄHRUNG

Hafer

Hafer wirkt wärmend und anfeuernd. Als Zwischenmahlzeit am Nachmittag rüstet ein Haferbrei das Gemüt gegen die Winterkälte. Er wirkt wärmend, im Gegensatz zu Zitrusfrüchten. Er stärkt er die Abwehrkräfte und zielgerichtetes Denken.

Wärmend wirken der Mineralstoff Zink, die Vitamine Panthothensäure und Thiamin sowie die Aminosäuren Leucin und Threonin. Wie in allen ausgereiften Samen wirkt das Vitamin B1 anregend. Die Panthothensäure ist hitze- und säureempfindlich, weshalb das sorgfältige, schonende Erwärmen des Hafers wichtig ist – und Zitrusfrüchte, gleichzeitig verzehrt, die Aufnahme der Panthothensäure verhindern. Die Aminosäure Leucin wirkt wie ein Strohfeuer, auch austrocknend auf die Schleimhäute, und erhöht den Bedarf an Niacin. Schon Pestalozzi hat beobachtet: „Das Eimerlei aus dem Haferbrei macht den Kindern diesen trockenen Husten.“

Hafer wirkt anregend wie Kaffee und kann wie dieser zu einer Überreaktion führen, wenn im falschen Moment zu viel davon gegessen wird. Ein Ausgleich mit entsprechenden Lebensmitteln macht den Hafer (oder den Haferesser) erst verträglich.

Falls Magenschmerzen, Sehnen-scheidenentzündung, Blähungen oder allzu hitzige Situationen (Streitlust) auftreten, falls Kinder den Hafer vehement ablehnen, kommen als Gegenspieler vor allem grüne Blätter (enthalten Folsäure, verstärkt durch Vitamin C), Fisch, Avocados, Champignons (mit Niacin) und Gemüsemais (Vitamin B2) in Frage. Auch Reis mit Fenchelgemüse ist als nächste Mahlzeit hilfreich, oder etwas Sauerkirschensaft mit Zitronensaft. Rahm (Niacin) wirkt ausgleichend, ebenso ein paar Bananenscheiben oder einige Sauerkirschen. Durch die Kobaltwirkung der Sauerkirsche wird nämlich die Niacinbildung angeregt.

Die beste Zeit für die sehr wärmende Zwischenmahlzeit Haferbrei liegt in der Blasenzeit (14-16 Uhr) oder eher abends, jedenfalls nicht morgens, da Hafer die Kalzium- und Eisenaufnahme verhindert und durch den hohen Anteil an Kohlenhydraten eine Hypoglykämie (Unterzucker) in der Pankreaszeit begünstigt.

Der Hafer enthält auch Phytinsäure, einen natürlichen Schutz der Pflanzen vor Fraßfeinden; in heiß gewalzten Haferflocken lässt sich daran auch durch Einweichen nichts mehr ändern. Dadurch sind Haferflocken zwar haltbarer, aber gleichzeitig nicht mehr für alle Menschen, nicht zu jeder Tageszeit und vor allem nicht in einem regelmässigen Übermaß verträglich. Durch die Phytinsäure werden Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Eisen, Mangan und Zink für Magen- und Darmsäfte unlöslich gebunden, so dass diese dem Körper nicht mehr zur Verfügung stehen.

Beobachtungen aus der bedarfsorientierten Ernährung zeigen, dass durch die Phytinsäure außer der Aufnahme der genannten Mineralstoffe oft auch die Verwertung von Kupfer, Vitamin B1 und die Fettverdauung mehr oder weniger eingeschränkt werden. Vor allem der Eisenmangel durch „Vollwertkost“ ist weit verbreitet.

Interessant ist auch, dass Vollkornkost je nach Zubereitung von gesunden Kindern mit unverdorbenem Lebensmittelgefühl übereinstimmend und oft vehement abgelehnt wird. Brot mit langer Teigführung und eingeweichte, im richtigen Moment schonend getrocknete Kerne werden dagegen von Kindern geschätzt.

Hafercremesuppe

Eine Wohltat für empfindliche Schleimhäute, bei beginnender Erkältung, bei Darmstörungen. Ein „schnelles“ Gericht.

Rezept für 1 Person

3 EL Haferflocken in eine Pfanne geben, mit 6 dl kaltem Wasser ca. 5-15 Minuten einweichen,

dann unter stetigem Rühren langsam erwärmen bis sich der Schleim löst, nicht ganz kochen, ca. 4 Minuten auf der abgeschalteten Herdplatte ziehen lassen, absieben, würzen mit Schnittlauch, Liebstöckel (Maggikraut), Salz oder Bouillon

2 EL Vollrahm

Geeignet als Vorspeise oder nachmittags zum Sich-Aufwärmen an kalten Tagen.

Nährstoffmängel lassen sich am Gesicht erkennen.

Illustrationen aus:

„Antlitzdiagnose“ von Peter Emmrich, Jungjohann-Verlag.



Tönnies-Theorie kurz und knapp zusammen. Menschen unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht voneinander und benötigen deshalb eine ganz individuelle Ernährung. So werden z.B. Menschen mit anlagebedingter Kreislaufschwäche auf beruhigende Nährstoffe möglicherweise mit zusätzlichen Schwächezuständen reagieren und ein Mensch mit sehr viel Stress wird durch zu viel anregende Stoffe krank. Obwohl also jeder Mensch eine auf sich zugeschnittene Ernährung benötigt, wirkt dann aber doch ein Nährstoff, vorausgesetzt alle Aufnahmebedingungen sind optimal, bei jedem Menschen gleich. Mangan wirkt bei jedem Menschen eher beruhigend, Natrium oder tierisches Eiweiß wirken stoffwechsellaktivierend.

In seinen zahlreichen, mit der Zeit immer gezielteren und differenzierteren Selbstversuchen erkannte Tönnies, dass das Fehlen oder das Zuviel eines Nährstoffs erst im oder am Körper subjektiv fühlbar und danach auch äußerlich sichtbar wurde, noch bevor ein Mangel oder ein Überschuss im Blut messbar war. Ein Vitamin A-Mangel bewirkt recht schnell ein trockenes Hautbild bis hin zur Bildung von Ekzemen. Deutliche Zeichen eines Kupfer-Mangels sind übel riechender Körperschweiß oder stark juckende Kopfhaut usw. Als „Antlitzdiagnose“ bezeichnete Tönnies innerhalb seiner Theorie die Methode, am Gesicht aufgrund dessen Erscheinungsbild Ernährungsmängel bzw. -überschüsse abzulesen. Ein übermäßig gerötetes Mittelgesicht ist für ihn z.B. ein Zeichen für ein übersäuertes Gewebe durch einen Vitamin B1-, Magnesium- oder Natriummangel. Sind die Wangen gar rissig oder aufgeplatzt, lässt das laut Tönnies auf einen Methioninüberschuss bzw. Vitamin B1- und Kupfermangel schließen. Beim Panthothensäuremangel ist das Gesicht weiß und blass, bei Niacinmangel die Kinnpartie ockergelb.

Nun ist es aber nach Tönnies nicht damit getan, Einzelsubstanzen einzunehmen: „Diese verursachen bei unsachgemäßer Ernährung eine Verarmung des Organismus an (anderen) Substanzen, die durch die

Wirkung der zugeführten Einzelsubstanz verbraucht werden; es entstehen dann andere Mängel.“ Wie auch andere Autoren zog Tönnies daraus den Schluss, dass sich Vitamine und Spurenelemente im Stoffwechsel gegenseitig benötigen. Dabei lassen sich aber bestimmte Wirkungsketten erkennen. Wenn ein notwendiges Vitamin am Anfang der Reaktionskette fehlt, können die nachfolgenden Vitamine nicht verwertet werden.

Als „Gegenspieler“ bezeichnete Tönnies diejenigen Nährstoffe, deren Konzentrationen sich im Stoffwechsel wechselseitig regulieren. Manuela Brieger: „Man könnte gedanklich das Bild einer Waage zeichnen. Immer wenn man der einen Waagschale etwas zuführt, darf man nicht vergessen, die andere Waagschale ebenfalls zu versorgen. Legt man nur in eine der beiden Waagschalen etwas hinein, gerät die Waage in ein Ungleichgewicht.“ Nach Tönnies' Erfahrungen sind immer bestimmte Vitamine oder bestimmte Spurenelemente untereinander Gegenspieler. So sind beispielsweise Vitamin A und Vitamin D Gegenspieler. Kupfer und Zink müssen im Organismus ebenfalls im Gleichgewicht gehalten werden. Auch die Spurenelemente Mangan und Kobalt sind im Sinne von Tönnies Antagonisten. Kobalt ist das eher anregende Element, Mangan das eher beruhigende. Das Element Kobalt steht in Tönnies' Theorie für „fröhlich, laut, mitteilend und offen“. Tönnies meinte, den Südeuropäern sei ihre kobaltreiche Nahrung mit roten Trauben, Kirschen und Rotwein anzumerken. Durch die vergleichsweise hohe (Vitamin D-bildende) Sonneneinstrahlung wird sie dort auch besser vertragen.

Fazit: Nur wenn also die Waage des Stoffwechsels im Gleichgewicht bleibt, kann Gesundheit erreicht werden. Dabei ist das Gleichgewicht nicht als statisches, sondern als ein Fließgleichgewicht gleich dem in ökologischen Systemen zu verstehen. Menschliche Ernährung ist demnach eine Art ständiger Balanceakt, um mit mehr oder weniger Bemühungen im Gleichgewicht zu bleiben oder in eines zu kommen.



Rein, leicht,
natürlich – Plose



- Äußerst niedriger Trockenrückstand von nur 22 mg/l
- Idealer zellgängiger pH-Wert von 6,6
- Sehr viel quelleigener Sauerstoff von nahezu 10 mg/l
- Frei von Arsen und Uran
- Ausschließliche Abfüllung in umweltfreundliche Glasflaschen

Erhältlich in Ihrem Biohandel!

Hier finden Sie den Plose-Händler in Ihrer Umgebung!
www.plosemineralwasser.de





Das Abendessen – wichtig für die Regeneration

„Der erfolgreiche Tag beginnt am Vorabend!“, heißt es in der Bedarfsorientierten Ernährung. Das bedeutet: Mit dem richtig zusammengestellten Abendessen bereiten wir unseren Körper zum einen auf die Regeneration vor. Ausserdem stellen wir ihm die Energie für den nächsten Tag bereit. Vom Abendessen hängt also ab, wie Sie sich die ersten paar Stunden am folgenden Morgen fühlen und wie viel Energie Ihnen zur Verfügung steht.

Am wichtigsten für die Regeneration sind Magnesium, Vitamin A, Kalium und Niacin. Sie werden vom Organismus am besten aus schonend gedämpftem Gemüse aufgenommen; bei Rohkost ist die Aufnahme wesentlich vermindert.

Die Kohlenhydrate aus Getreide und Gemüse werden nachts in der Ruhephase in der Leber zu Glykogen verarbeitet; dies ist die Speicherform von Zucker in den Zellen. Gespeichertes Glykogen wird als Blutzucker die Nacht über abgegeben und steht dem Körper am nächsten Tag als Energie zur Verfügung.

Das ideale Abendessen Grundmenü

- Schonend gedämpftes Gemüse
- Vollwertiges Getreide
- Rahm oder Butter zum Verfeinern

Gemüse

Achten Sie auf frisches, den Jahreszeiten entsprechendes Gemüse. Die

Bedarfsorientierte Ernährung legt grössten Wert auf eine möglichst schonende Zubereitung.

Rezept für die schonende Zubereitung von Gemüse

Butter oder Bio-Schweinefett oder -Olivenöl in einen kalten Topf geben, Gemüse fein schneiden und mit in den Topf geben. Salz beifügen, mit dem Gemüse gut mischen. Salz verhindert ein Anbrennen des Gemüses und ist wichtig für ausreichend Magensäure, damit das Gemüse gut verdaut werden kann. Den Topf auf die Herdplatte stellen und erhitzen, bis es zischt, dann auf die kleinste Stufe zurückschalten. Topf zwischendurch schüttern. Vorsicht: Deckel unbedingt geschlossen lassen. Je nach Gemüseart und Größe der Stücke während 7-15 Min. knackig dämpfen.

Getreide

Zu jedem Abendessen gehören genügend langsam abbaubare Kohlenhydrate aus vollwertigem Getreide. Bevorzugen Sie Amaranth, Buchweizen, Grünkern, Haferflocken, Hirse, Maisgriess, Quinoa, Rollgerste, Vollreis oder Vollkornbrot.

Rasch abbaubare Kohlenhydrate wie weisse Teigwaren, weisser Reis oder helles Brot sollten Sie möglichst mit Hülsenfrüchten kombinieren: weisse oder rote Bohnen, Gelberbsen, Kichererbsen oder Linsen. So erhalten Sie eine vollwertige Kombination!

Fette

Butter, Rahm, Sauerrahm, Bio-Schweinefett, wenig Speckwürfel

oder Olivenöl sind ideal. MilCHFett (Rahm oder Butter) macht Getreide verträglicher und das Essen sättigt länger. Der Körper benötigt Fett zur Aufnahme gewisser Vitamine im Gemüse.

So schonen Sie Ihre Leber

Wenn möglich verzichten Sie abends auf tierisches Eiweiß, Kaffee, Schwarztee, Alkohol und Rohkost, um Ihre Leber zu schonen. (Und auf zuviel Essig, sofern Sie kein tierisches Eiweiß verzehren, siehe S. 12). Da der Magen abends nur schwach arbeitet, wird tierisches Eiweiß nicht richtig verdaut, und es entsteht Ammoniak, welches von der Leber entgiftet werden muss. Solange Ammoniak im Blut ist, kann das Magnesium aus dem Gemüse nicht verwertet werden.

Ausnahmen: Menschen mit Erschöpfungszuständen und Kinder in der Wachstumsphase brauchen ab und zu auch abends wenig tierisches Eiweiß wie Fisch, Poulet, Kalbfleisch oder Ei.

Ideen fürs Abendessen, wenn's eilt:

- Salat aus Getreide- und Gemüseresten vom Mittag oder Vorabend
- Getoastetes Brot mit vegetarischen Brotaufstrichen, im Winter mit Essiggurken, im Sommer mit gesalzenen Salatgurken und wenig Tomaten
- Varianten von Canapés aus Vollkornbrot: Avocado-Dip, vorgekochtes Kichererbsenmus, vorgekochte Linsenpaste oder frisch zubereitete Crème, garniert mit Essiggurken
- Butterbrot, Gemüsesalat aus Resten vom Vortag, weiße Bohnen
- Getoastetes Butterbrot, Lachs, Karpfen, Zitrone, rohes Gemüse
- Brot, Salat oder etwas rohes Gemüse
- Brot mit erkalteter Rahmsauce und Essiggemüse aus dem Glas

Von Gaby Stampfli, Autorin von zwei Büchern zur Bedarfsorientierten Ernährung (s. S. 11).

Ideen bei wenig Zeit zum Kochen:

- Couscous oder Teigwaren mit Gemüse, Kichererbsen nach Belieben
- klein geschnittenes Gemüse in der Bratpfanne anbraten und mit Reisresten mischen
- 20-Minuten-Rollgerste, grüne Erbsen
- Gedämpfter Chicorée, nach Belieben mit gerösteten Speckwürfeln, Toastbrot, Maroni, dazu Salat
- Salat aus Gemüse-, Getreide- und/oder Hülsenfrüchtereisten, z.B. Teigwarensalat, Reissalat, Hirsesalat, Gerstensalat mit Essiggurkenwürfeln und Zuckermais
- Bratlinge aus Resten von Amaranth, Buchweizen, Couscous, Grünkern, Hirse, Kartoffeln, Polenta, Quinoa, Reis oder Rollgerste. Dazu gedämpfter Kohlrabi, Auberginenscheiben oder anderes Gemüse
- Suppen aus Griess, Hafer, Mehl, Rollgerste, mit gedämpftem Gemüse als Beilage oder kalten Gemüseresten mit Brot
- Gemüsesuppe, Butterbrot

ANZEIGE

www.voelkeljuice.de

SO macht man Saft

Punsch

Wenn man Naturbelassenes mag, wenn man will, dass es fair zugeht, wenn man Vielfalt erhalten will und Genuss groß schreibt – dann macht man Saft so wie wir.



voelkel
die Naturkostsafterei

