

Sich dank Wissen gesund essen

Wie alles in der Natur unterliegt unser Körper einem biologischen Rhythmus. Am Abend braucht er einen Impuls, um die Regeneration zu fördern. Am Morgen geht es um Aufbau und Kraft, damit der Alltag mit Schwung gemeistert werden kann. Die Bedarfsorientierte Ernährung trägt diesem Rhythmus Rechnung.

Es gab einen Moment in Gaby Stampflis Leben, da musste sie einen neuen Weg einschlagen: Nach einer 15-monatigen Reise durch Südostasien und einem dreimonatigen Aufenthalt in Nepal kam sie krank und abgezehrt in die Schweiz zurück. «Ich hatte mein Traumgewicht, aber ich fühlte mich krank und elend», erinnert sie sich. Der Tropenarzt kam nach einer eingehenden Untersuchung zum Schluss, dass alles okay sei, aber sie fühlte sich nach wie vor schlecht.

Per Zufall kam sie damals mit der angepassten Ernährung in Berührung. «Ich begann meine Essgewohnheiten umzustellen und erlebte am eigenen Körper, dass die Umstellung auf die neue Ernährungsform und der damit verbundene Tagesrhythmus heilen kann», sagt sie. Inzwischen beschäftigt sich Gaby Stampfli seit zwanzig Jahren mit bedarfsorientierter Ernährung. Sie hat sich zur Ernährungsberaterin ausgebildet, bietet Kochkurse und Einführungskurse in die bedarfsorientierte Ernährung an und hat zwei Kochbücher geschrieben.

Forschergeist und Heilpraktiker

Erforscht und entwickelt wurde die bedarfsorientierte Ernährung vom Heilpraktiker und Ernährungswissenschaftler Heinrich Tönnies (1936-2006), indem er Selbstversuche durchführte und zahlreiche Versuchsgruppen beobachtete. Sie versteht sich heute als Synthese zwischen modern-wissenschaftlicher und traditionell-naturwissenschaftlicher Ernährungsweise. **Heinrich Tönnies ging es um die Wirkung der vier Nährstoffgruppen** (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und Fettsäuren) sowohl als Einzelsubstanz als auch in Kombinationen zueinander. Er

erforschte, welche Störungen durch Überdosierung oder Mangel entstehen.

Zudem war Tönnies fasziniert vom biologischen Tagesrhythmus unseres Körpers. Nicht nur unsere Wach- und Schlafphasen unterliegen dem Rhythmus einer inneren Uhr, auch unsere Organe mit ihren Drüsen- und Stoffwechselfunktionen werden dadurch geleitet. Er fand mit Selbstversuchen heraus, dass «mit zunehmender Menge tierischen Eiweisses abends gegessen, das Schlafbedürfnis zunimmt und umgekehrt mit

einer abendlichen Mahlzeit aus Getreide und Gemüse mit einem hohen Gehalt an Magnesium, Kalium und Kohlenhydraten das Schlafbedürfnis geringer wird.»

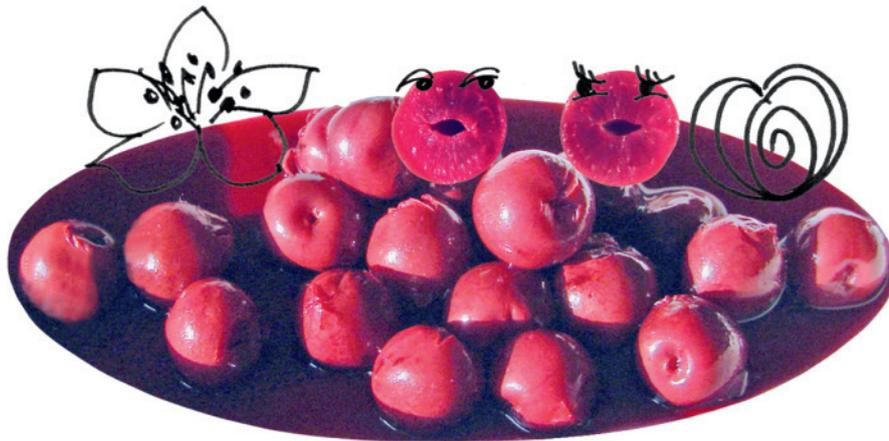
Fünf Schritte zur gesunden Ernährung

Gaby Stampfli ernährt sich und ihre Familie seit 20 Jahren nach den bedarfsorientierten Prinzipien von Heinrich Tönnies. «Wir werden auch krank», sagt sie, aber die Krankheiten dauerten nicht lange. Und Magendarm-Grippen seien in ihrer Familie kaum ein Thema, «da unsere Magensäure über die Jahre stark geworden ist». Die Ernährungsberaterin spricht von fünf Schritten zu einer gesunden Ernährung.

Gute Grundnahrungsmittel. Bio-Produkte hätten nicht nur mehr Vitalstoffe, sondern es gehe auch darum, zur Erde Sorge zu tragen und mitzuhelfen, dass die Bauern von ihrer Ernte leben könnten.

Zubereitungsart. Gaby Stampfli warnt davor, Gemüse zu verkochen. Das führe nicht nur dazu, dass Vitamine verloren gingen, sondern lasse das Gemüse auch zu schnell durch den Dünndarm flutschen, was verhindere, dass die Darmzotten die Nährstoffe aufnehmen könnten. Zu

«Ich erlebte am eigenen Körper, dass die Umstellung auf die neue Ernährungsform und den damit verbundenen Tagesrhythmus heilen kann.»



weich gekochtes Gemüse oder Fleisch könne über die Jahre hinweg zu Darmstörungen führen.

Biologischer Tagesrhythmus. Tönnies fand durch seine Forschungen heraus, dass die Organe zu gewissen Zeiten aktiver sind als zu anderen. Die von ihm beobachteten Zeiten der Organaktivitäten stimmen weitgehend mit der chinesischen Organuhr überein. Der Magen zum Beispiel arbeitet zwischen sieben und neun Uhr am besten. Deshalb ist es gemäss Gaby Stampfli wichtig, zum Frühstück und zum Mittagessen genügend tierisches Eiweiss zu essen: Fleisch, Eier und Käse.

Am Abend hingegen hat der Magen eine schwache Verdauungskraft und kann tierisches Eiweiss nicht richtig verdauen. Gedämpftes Gemüse abends gegessen verhilft wiederum zu einem guten Schlaf. Die Zellen, die tagsüber durch Arbeit, Stress, Kaffee und Fleisch übersäuert wurden, können sich so über Nacht erholen.

Bedarfsorientierte Ernährung. Die Ernährungsberaterin betont, dass jeder Mensch einmalig sei. «Es ist wichtig, dass wir unseren Körper besser kennenlernen, seine Signale wahrnehmen und darauf reagieren» sagt sie. Je nach Lebenssituation und Alter brauche der Körper unterschiedliche Nahrungsmittel, um optimal funktionieren zu können.

Wirkung der Lebensmittel. Gaby Stampfli sagt, dass alles, was wir essen, eine Wirkung auf uns habe. Zuerst reagiere die Psyche, dann der Körper. Sauerkirschen zum Beispiel sind stimmungsaufhellend und regen gleichzeitig die Blutbildung an. **Gelberbsen wiederum werden auch Stresserbsen genannt.** Sie verfügen über Mangan und helfen, in einer Prüfung Gelerntes wieder hoch zu bringen. Kinder können sich besser konzentrieren, wenn sie etwas Salziges essen.

Spass muss sein

So wichtig es ist, sich gesund zu ernähren – die Ernährungsfachfrau warnt davor, sich nur noch auf gesundes Essen zu konzentrieren, und dabei die Freude am Essen zu verlieren. «Essen soll immer auch schön sein und Spass machen», betont die passionierte Köchin, die ein Rezeptbuch für Hülsenfrüchte herausgegeben hat. Die Bedarfsorientierte Ernährung sei auch keine Diät, sondern eine alltagstaugliche und auf den einzelnen Menschen abgestimmte Ernährungsart.

Um die Bedarfsorientierte Ernährung besser bekannt zu machen, hat Gaby Stampfli ein Buch zum Thema geschrieben (siehe Box). Denn, so ist sie überzeugt, «ernähren wir uns gemäss den Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung, ist das Fundament für ein beschwerdefreies Leben gelegt.»

GABY STAMPFLI

kra. 1990 begann Gaby Stampfli die Aus- und Weiterbildung in der Bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies. 2008 erhielt sie das Diplom als ganzheitliche Ernährungsberaterin der Deutschen Paracelsus Schulen. Seit 2003 gibt sie Privat- und Geschäftsleuten Ernährungs- und Kochkurse und bietet inzwischen auch individuelle Analysen und Beratungen an.

Sie hat zwei Bücher geschrieben, ein Rezeptbuch zur Bedarfsorientierten Ernährung sowie ihr neues Buch «Essen im biologischen Tagesrhythmus».

Beide Bücher können direkt bei der Autorin bestellt werden und sind auch im Buchhandel erhältlich.

www.manna-ernaehrung.ch

