

Das Abendessen – die Regeneration

**Der erfolgreiche Tag
beginnt am Vorabend!**



Mit dem Bedarfsorientierten Abendessen bereiten wir unseren Körper auf die Regeneration vor.

Ausserdem stellen wir die Energie für den nächsten Tag bereit.

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.



Tipp von der Zelle:

Vom Abendessen hängt ab, wie Sie sich die ersten paar Stunden am folgenden Morgen fühlen und wie viel Energie Ihnen zur Verfügung steht.

Das ideale Abendessen

Grundmenü

Schonend gedämpftes Gemüse
Vollwertiges Getreide
Rahm oder Butter zum Verfeinern

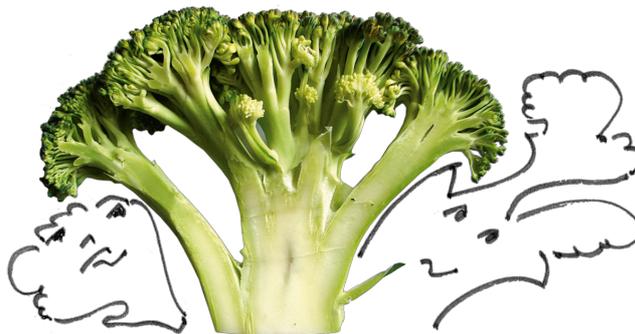
Gemüse

Achten Sie auf frisches, den Jahreszeiten entsprechendes Gemüse. Die Bedarfsorientierte Ernährung legt grössten Wert auf eine möglichst schonende Zubereitung. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 54.

Rezept: die schonende Zubereitung von Gemüse

Butter oder biologisches Schweinefett oder Olivenöl	In einen kalten Topf geben.
Gemüse	Fein schneiden, 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.

Topf auf die Herdplatte stellen, erhitzen, bis es zischt, auf die kleinste Stufe zurückschalten. Topf zwischendurch schütteln. Deckel unbedingt geschlossen lassen. Je nach Gemüseart und je nach Grösse der Stücke während 7–15 Min. knackig dämpfen lassen.



Konzentrationsprobleme

Auch für Sie ist wichtig, dass Sie sich nach dem biologischen Tagesrhythmus ernähren.

- Das Bedarfsorientierte Abendessen, ab Seite 19, beeinflusst Ihre Leistungsfähigkeit in den ersten paar Morgenstunden, der restliche Morgen wird vom Frühstück beeinflusst, siehe ab Seite 33.
- Essen Sie regelmässig Hülsenfrüchte und gewärmte Haferflocken, die darin enthaltene Pantothensäure und das Zink fördern die Konzentrationsfähigkeit und das logisch-rationale Denken.
- Wenn Sie Mühe mit dem Kurzzeitgedächtnis haben, ist oft ein Vitamin-B1-Mangel schuld daran. Reduzieren Sie Süssigkeiten.
- Essen Sie zu Früchten einige Salzstängeli.
- Leben Sie in einem Binnenland, benötigen Sie mehr Jod als Fluor, um die Lernfähigkeit und Motivation zu stärken. Beachten Sie die Liste der wichtigsten Lebensmittel ab Seite 80.
- Wenn die Leber belastet ist, haben Sie vor allem zwischen 13 und 15 Uhr einen benommenen Kopf und werden denkunfähig. Hier hilft kurzfristig ein Essigwasser.
- Sind Ihre Nebennieren geschwächt, fühlen Sie sich zwischen 15 und 17 Uhr müde. Da hilft kurzfristig eine halbe weisse Grapefruit, etwas Ingwer, Lakritze oder ein 15-Sekunden-Schwarztee.
- Wenn Sie unter Eisenmangel leiden, bekommen Ihre Hirnzellen nicht genügend Sauerstoff. Die Bedarfsorientierte Ernährung weiss, wie mit Eisenmangel umzugehen ist. Lassen Sie sich beraten.
- Konzentrationsmangel entsteht auch bei Unterzuckerung. Essen Sie etwas kohlenhydrathaltiges, möglichst nicht in süsser Form.

Kopfschuppen

Essen Sie zum Frühstück einen Esslöffel gekochte Randen, drei Haselnüsse und ein Stück Hartkäse.