

Gaby Stampfli | Damaris Lienhard

ALPSTEIN VERLAG

Wie Lebens- mittel wirken

Mit
Selbst-
test



Ernährung für Körper und Geist · Essen im organischen Rhythmus

Wie Lebens- mittel wirken

Selbsttest

Erkennen Sie einige der aufgeführten Symptome bei sich oder Ihrem Gegenüber? Vielleicht fällt Ihnen sogar erst jetzt das eine oder andere Anzeichen auf. Und möglicherweise überrascht es Sie, wie stark körperliche und emotionale Symptome mit unserer Ernährung zusammenhängen – oftmals mehr, als man denkt. In diesem Selbsttest haben wir bewusst typische Symptome etwas plakativ dargestellt, um die Aufmerksamkeit auf mögliche Nährstoffmängel zu lenken. Am Ende finden Sie einen umfassenden Überblick über Vitamine und Mineralstoffe sowie deren wichtigste Quellen in unserer Nahrung.

Beachten Sie jedoch: Ein Mangel lässt sich nicht einfach durch den Verzehr von zwei oder drei bestimmten Lebensmitteln beheben. In unserem Buch *Wie Lebensmittel wirken* erläutern wir den Ansatz der Bedarfsorientierten Ernährung im Einklang mit dem organischen Tagesrhythmus. Dieses Wissen bildet ein wertvolles Fundament für nachhaltige Veränderungen in Ihrer Ernährung – und letztlich für ein gesundes Wohlbefinden.

- Laufende Nase an der frischen Luft
- Entscheidungsschwäche
- Lärmempfindlichkeit
- Appetitlosigkeit
- Muskelkrämpfe durch zu viele Früchte (Hexenschuss)

 Möglicher Mangel: Natrium (Salz)

- Gelbliche Blässe (vor allem Innenohr)
- Arme sind nachts häufig oben
- Hände schlafen nachts ein
- Morgens nicht in die Gänge kommen
- Abneigung gegen kaltes Wasser
- Wadenkrämpfe nachts

 Möglicher Mangel: Vitamin D3 + Kalzium

- Kalte Kniescheiben, Knieprobleme
- Bläuliches Augenweiss
- Zuckungen beim Einschlafen
- Rechen- / Logikprobleme
- Unreine Haut auf der Rückseite der Schultern
- Blasenschwäche
- Prostataprobleme

 Möglicher Mangel: Zink

- Rotes Mittelgesicht («Schmetterlingsgesicht»)
- Heiss hunger auf Süsses
- Neigung zu Sonnenbrand
- Grosse Poren, häufig fettige Haare
- Schlechtes Kurzzeitgedächtnis
- Migräne, Kopfschmerzen nach Süsssem

 Möglicher Mangel: Vitamin B1

- Appetitlosigkeit
- Nasenbluten nachts
- Starke Menstruation
- Abneigung gegen Gemüse und Fleisch
- Grosser Durst
- Verhornte Pickel an Oberarmen und Oberschenkeln

 Möglicher Mangel: Eisen

- Nachmittags Blähungen
- Abneigung gegen gekochtes Gemüse
- Lust auf Süsses
- Neigung zu Cellulite

 Möglicher Mangel: Vitamin C

- Verspannung im Schulter- und Nackenbereich
- Reise- oder Schwangerschaftsübelkeit
- Geräuschempfindlichkeit
- Nächtliches Zähneknirschen

 Möglicher Mangel: Vitamin B6

- Ohrenschmerzen
- Gespannte Brüste vor der Menstruation
- Blackouts bei Prüfungen
- Schlechte Knochenheilung nach Brüchen

 Möglicher Mangel: Mangan

- Schlurfender Gang, Stolpern
- Juckende Schienbeine
- Starker Blutverlust bei Jugendlichen

 Möglicher Mangel: Vitamin B12

- Lichtscheu, Augenbrennen bei Sonne
- Nachtblindheit
- Akne und verstopfte Poren an den Nasenflügeln
- Verstopfung

 Möglicher Mangel: Vitamin B2

- Braune Gelenke (Knie, Ellbogen, Finger)
- Schleimhautbrennen (After, Scheide, Mund)
- Fussbrennen
- Sonnenunverträglichkeit
- Fantasielosigkeit
- Alkoholunverträglichkeit

 Möglicher Mangel: Niacin

- Graue Ellbogen
- Starker Schweissgeruch bei Stress
- Juckende Kopfhaut abends
- Mangelnder Durst

 Möglicher Mangel: Kupfer

- Dunkle Augenringe
- Nachtblindheit
- Pickelchen an den Oberarmen
- Pilzbefall

 Möglicher Mangel: Vitamin A

- Kalte Gesäss- und Unterschenkelregion
- Erkältungsneigung, Blasenschwäche
- Halsschmerzen
- Empfindlich gegen Zugluft
- Geringes Durchhaltevermögen

 Möglicher Mangel: Pantothensäure (B5)

- Nervosität bei Schwäche
- Zuckungen beim Einschlafen
- Muskelzittern, Verkrampfungen
- Herzklopfen nach Anstrengung
- Blähungen bei Getreide oder Kohlenhydraten
- Muskelkrämpfe nach Sport
- Erröten im Gesicht und Dekolleté
- Pickel («Bibeli») auf Stirn und Schläfen bei Stress

 Möglicher Mangel: Magnesium

Vitamin/Nährstoff	Lebensmittel (einige Beispiele)
 Natrium (Salz)	Kochsalz
 Vitamin D3 + Kalzium	Sonne, Ei, Hartkäse, Meerfisch
 Zink	Gerste, weisse Bohnen, Haferflocken, Kürbiskerne, Rindfleisch
 Vitamin B1	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte
 Eisen	Rotes Fleisch, Linsen, dunkelgrüne Salate
 Pantothensäure B5	Haferflocken, Hülsenfrüchte
 Vitamin B6	Linsen, Gerste, Mais
 Vitamin C	Zitrusfrüchte, Beeren, frische Kräuter und Salate, Sanddorn
 Magnesium	Grünes Gemüse, Kohlrabi, Fenchel, Gurken
 Vitamin B2	Joghurt, Quark, Zuckermais, Zwetschgen
 Niacin B3	Fisch, Champignons, Avocado, Rahm, Kartoffeln, Banane
 Kupfer	Randen, grüne Erbsen, Himbeeren, Gurken
 Vitamin A	Leber, Eigelb, Meerfisch, Carotin in Brokkoli, Kirschen
 Mangan	Gelb- und Kichererbsen, Vollkornreis, Auberginen, Heidelbeeren, Rotkohl
 Vitamin B12	Fleisch



Das Wohlbefinden liegt in unserer Hand – und auf unserem Teller.

Was wir essen, wirkt tief: auf unseren Körper und unsere Psyche.
Manche Lebensmittel entfalten ihre Kraft schon nach kurzer Zeit.

Hier ein paar Beispiele für ihre erstaunlichen Wirkungen:

- Durchsetzungskraft: Schwefel- und zinkhaltige Nahrungsmittel wie Zwiebeln, Knoblauch, Lauch oder Rindfleisch, Gerste, weiße Bohnen
- Klarheit und logisches Denken: Rindfleisch, Gerstensuppe, weiße Bohnen
- Kreativität: Poulet, Fisch, Champignon, Avocado
- Loslassen – seelisch wie körperlich: rote Bohnen
- Gute Laune: Sauerkirschen
- Party (auch mit Alkohol): Thunfisch- oder Lachsbrötchen

Food for Thought: Was hilft wirklich im Alltag?

Welche Speisen helfen, abends zur Ruhe zu kommen und erholsam zu schlafen?
Was tut Ihrem Körper gut nach einem üppigen Festmahl?
Mit welchem Frühstück voller Energie in den Tag starten?
Und wie gelingt eine gesunde Ernährung auch unterwegs – trotz Take-away?

Dieses Buch ist ein Schatz für alle, die im Trubel des Alltags leistungsfähig und fokussiert bleiben möchten und gleichzeitig ihrem Körper Gutes tun wollen. Gesundheit, Leichtigkeit und Wohlbefinden lassen sich auch im modernen Leben verwirklichen – mit einfachen, wirkungsvollen Impulsen aus unseren Lebensmitteln.

Unser Körper folgt, wie alles in der Natur, einem inneren Rhythmus.

Am Abend sehnt er sich nach Entspannung und Stille, um zu regenerieren.

Am Morgen braucht er Kraft und Aufbau, um mit Schwung und Klarheit in den Tag zu starten.

Inhaltsverzeichnis

10	Vorwort	
13	Einleitung	
15	Die Bedarfsorientierte Ernährung – BoE	
	Der Ursprung	
	Biologische Rhythmen	
	Persönliche Faktoren	
	Biologischer Tagesrhythmus anhand der Organuhr	
	Organe in aktiven und regenerierenden Phasen	
	Aktivierende und regenerierende Nahrungsmittel	
	Gegenspieler und Wechselwirkung	
	Wirkung der Lebensmittel	
23	Frühstück – Energiekick am Morgen	
	Das ideale Frühstück	
	Menüvorschläge	
	Zeit zum Frühstück und Ideen zum Brunch – reich an Proteinen	
	Tierische Proteine	
	Vegetarische Proteine	
	Vegane Proteine	
	Frühstückstypen	
	Tipps & Tricks	
	Rezept 15-Sekunden-Schwarztee	
	Linsen Rezept	
31	Blutzucker-Achterbahn Blutzucker-Balance	
33	Mittagessen – Power und Ausdauer für die zweite Tageshälfte	
	Das ideale Mittagessen	
	Menüvorschläge	
	Wenn's eilt – Home-made zum Mitnehmen	
	Essen im Restaurant	
	Take-away und seine Wirkung	
	Lust und Zeit zum Kochen	
	Fleisch	
	Fisch	
	Kartoffeln	
	Vegetarisch	
	Vegan	
	Rezept veganer Burger	
43	Abendessen – Ruhe und Regeneration	
	Das ideale Abendessen	
	Rezept: Schonende Zubereitung von Gemüse	
	Menüvorschläge	
	Schnelles Abendessen	
	Wenig Zeit zum Kochen	
	Tipps & Tricks für eine nährstoffreiche Ernährung	
	Vorkochen – Zeit sparen und gesund essen	
	Lust und Zeit zum Kochen	
	Mehrgang-Menüs	
54	Ausnahmen machen Freude	
	Verdauungshilfen	
57	Zwischenmahlzeiten	
	Znüni	
	Zvieri	
	Bettmümpfeli	
63	Nahrungsmittel mit therapeutischer Wirkung	
	Qualität	
	Gemüse	
	Früchte	
	Chrom	
	Salate	
	Getreide	
	Hülsenfrüchte	
	Phytinsäure	
	Fleisch	
	Fisch	
	Milchprodukte	
	Nüsse und Kerne	
	Öle und Fette	
	Getränke	
	Salz	
	Zucker und Süssigkeiten	
79	Essen wirkt – Ernährungstipps von A bis Z	
	AD(H)S	
	Allergien – Unverträglichkeiten	
	Bewegungsapparat	
	Blutdruck	
	Frauenthemen	
	Gehirntätigkeit	
	Gewicht	
	Haut	
	Immunsystem	
	Kinder – Jugendliche	
	Kopfschmerzen	
	Leber	
	Liebesleben	
	Longevity	
	Männerthemen	
	Müdigkeit – Erschöpfung bis Burnout	
	Nebennieren	
	Schlaf	
	Silent Inflammation	
	Sport	
	Stress	
	Übersäuerung	
	Vegetarisch – Vegan	
	Verdauung – Darmgesundheit	
111	Dank	
112	Gaby Stampfli	
114	Damaris Lienhard	
116	Die Fred Feldpausch Stiftung	
119	Literatur zur Bedarfsorientierten Ernährung Links	
120	Anhang	
	Tabellen und Listen	
	Aktivierende und regenerierende Lebensmittel	
	Lebensmittel im Tagesrhythmus	
	Makronährstoffe	
	Mikronährstoffe	
	Gegenspieler und ihre Wirkung	
	Testimonials	
	Schweizer Ausdrücke	
	Stichwort-Verzeichnis	
131	Impressum	

Gaby

Gaby Stapfli

Gesunde Ernährung wurde für mich zu einem zentralen Thema, als ich in jungen Jahren von einer Reise krank nach Hause kam. Mein ständiges Fernweh hatte mich erneut in die Ferne gezogen – doch dieses Mal brachte ich Parasiten zurück, die meinen Darm stark belasteten. Zu Hause angekommen war ich abgemagert, hatte zwar mein «Traumgewicht», fühlte mich jedoch alles andere als gesund.

Zum Glück entdeckte ich bald darauf die Bedarfsorientierte Ernährung. Wenn ich mich danach richtete, ging es mir spürbar besser. Doch sobald ich in alte Essgewohnheiten zurückfiel, kehrten die Beschwerden zurück. Diese Erfahrung beeindruckte mich tief und überzeugte mich, diesen Ernährungsweg weiterzugehen.

Meine Kinder sind mit dieser Form der Ernährung aufgewachsen. Heute sind sie gesunde, widerstandsfähige Erwachsene mit einem starken Immunsystem, die selbstbewusst ihren Weg gehen.

Die Wirkung von Lebensmitteln zu verstehen und zu erleben, wie sehr die bewusste Auswahl unserer Nahrung unsere Gesundheit beeinflussen kann, fasziniert mich bis heute.

Mit Neugier erforsche ich, wie Nahrungsmittel auf Körper und Psyche wirken und freue mich über jedes neue Puzzleteil, das ich entdecke. Dieses Wissen – sei es durch Beobachtung, Erfahrung oder Weiterbildung – gebe ich gerne weiter. Zwei Bücher habe ich bereits veröffentlicht, weitere Manuskripte zu Gesundheitsthemen sind in Arbeit.

Gesunde Ernährung ist mir ein Herzensanliegen. Ich verfüge über mehr als 30 Jahre Berufserfahrung im Bereich der ganzheitlichen Ernährung – insbesondere der Bedarfsorientierten Ernährung. Ob vegetarisch, vegan, mediterran oder vollwertig, ich zeige auf, wie sich die verschiedenen Ernährungsweisen auf Körper und Geist auswirken und in welchen Situationen es sinnvoll ist, bestimmte Lebensmittel zu bevorzugen.

Meine Klientinnen und Klienten begleite ich dabei, mit einer einfachen, ausgewogenen Ernährung ihr Wohlbefinden zu verbessern. Viele berichten von mehr Energie, besserem Schlaf, einem klareren Geist und einem insgesamt gestärkten Körpergefühl.

Es ist mir eine grosse Freude, Ihnen dieses liebevoll gestaltete Buch überreichen zu dürfen. Ich wünsche Ihnen viel Neugier, Inspiration und zahlreiche Aha-Erlebnisse beim Lesen und lade Sie herzlich ein, den täglichen Rhythmus in Ihren Alltag zu integrieren. Schon nach kurzer Zeit werden Sie positive Veränderungen spüren.

Fühlen Sie sich mit meinen Tipps gestärkt, vital und voller Lebensfreude. Ich freue mich, Sie einmal persönlich an einem Seminar oder in einer Beratung begrüssen zu dürfen.

Damaris

Damaris Lienhard

Schon früh prägte eine vererbte Hautkrankheit meine Kindheit, die mich mit juckenden Ekzemen begleitete. Auf Anraten einer Ärztin lernte ich früh, gewisse Nahrungsmittel zu meiden, ohne zu verstehen, warum. Gegen Ende der Pubertät beruhigte sich glücklicherweise meine Haut. Dafür traten zunehmend Kopfschmerzen auf. Einen Zusammenhang mit der Neurodermitis erkannte ich damals nicht.

Als sich bei meiner damals zweijährigen Tochter Sofia dieselben Hautsymptome zeigten, begann ich, mich intensiver mit Ernährung auseinanderzusetzen. In dieser Zeit entdeckte ich die Bedarfsorientierte Ernährung und besuchte zahlreiche Kurse. Mit grosser Euphorie setzte ich das Gelernte im Alltag um – nicht immer zur Begeisterung meiner Familie. Das eine oder andere verschwand beinahe vollständig vom Menüplan, dafür fanden lange vergessene Lebensmittel zurück auf unsere Teller.

Bei der Gründung und dem Aufbau des Vereins für Bedarfsorientierte Ernährung lernte ich Gaby Stampfli kennen. In dieser Zusammenarbeit schöpfte ich zusätzlich wertvolle Impulse für meine Tätigkeit als Gastgeberin im Hotel Hof Weissbad im wunderschönen Appenzellerland.

Besonders inspiriert fühlte ich mich auf meinen wöchentlichen Streifzügen durch den hoteleigenen Heilkräutergarten. Die Vielfalt an Farben, Formen und Düften war überwältigend. Je besser die Bedürfnisse der Pflanzen an Nährstoffen, Boden, Licht und Klima erfüllt wurden, desto kräftiger und gesünder wuchsen sie. Und doch gab es auch immer einige, die selbst unter optimalen Bedingungen ihre Köpfe hängen liessen – sie brauchten eine Extraportion Zuwendung.

Was im Heilkräutergarten gilt, lässt sich auch auf uns Menschen übertragen: Jede und jeder ist einzigartig und geprägt durch Gene, Charakter, Lebensumstände und eine individuelle Konstitution. Genau diese Individualität, insbesondere im Hinblick auf die Ernährung, hat mich sowohl privat wie auch als Gastgeberin im Hof Weissbad fasziniert.

Mit grosser Freude haben Gaby und ich beschlossen, dieses Buch gemeinsam zu veröffentlichen – nicht zuletzt auf Wunsch meiner beiden Töchter. Ich hoffe, Sie finden ein paar Anregungen und vielleicht die eine oder andere wertvolle Erkenntnis.

Einleitung

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die bedarfsorientierte Ernährung in Ihren Tagesrhythmus integrieren können. Eine Reihe ausgewogener Menüvorschläge soll Ihre Freude am Kochen wecken. Tipps für unterwegs, die richtige Wahl im Restaurant und kreative Ideen für Take-away-Food helfen, die Ernährung auch in hektischen Zeiten gesund zu gestalten. Entscheidend für unser Wohlbefinden ist, welche Lebensmittel wir wann und in welcher Kombination zu uns nehmen.

Unsere Gesundheitstipps zeigen auf, wie eine ideale Ernährung Beschwerden lindern oder sogar beseitigen lassen kann. Es lohnt sich, auf körperliche Reaktionen zu achten, während erste Erfahrungen mit dem Buch und der bedarfsorientierten Ernährung gemacht werden, denn oft stellen sich positive Veränderungen schneller ein als erwartet.

Tagesrhythmus

Essen wir zur richtigen Zeit, kann der Körper die Nährstoffe optimal aufnehmen. So bleiben mehr Energie und Vitalität für den Alltag, während die Verdauung mühelos erfolgt.

Wirkung von Lebensmitteln

Warum wirken einige Lebensmittel positiv auf unser Wohlbefinden, während andere uns sogar den Schlaf rauben? Warum benötigen einige von uns zum Beispiel eine grosse Portion Salat und Gemüse, wobei sich wiederum andere mit wenig davon besser fühlen? Diese und weitere Fragen beantworten wir in den folgenden Kapiteln.

Ernährungstipps von A bis Z

Im abschliessenden Teil dieses Buches teilen wir praktische Erfahrungen aus jahrelanger Praxis. Wir beschreiben, wie bestimmte Lebensmittel auf den Körper wirken und welche Symptome sie lindern oder verstärken können. Ein achtsamer Umgang mit der eigenen Ernährung erfordert Geduld, Bewusstsein und Disziplin.

Eigenverantwortung

Die Ratschläge in diesem Buch basieren auf jahrelanger Erfahrung und sorgfältiger Prüfung. Sie sind jedoch nicht als Ersatz für medizinische Beratung oder Behandlung gedacht. Bei ernsthaften Erkrankungen suchen Sie bitte einen Arzt/eine Ärztin oder Naturheilpraktiker/Naturheilpraktikerin auf. Die Autorinnen übernehmen keine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden.

Die Bedarfsorientierte Ernährung (BoE)

Diese Abschnitte geben eine kurze theoretische Übersicht, welche dann in den nächsten Absätzen mit konkreten Beispielen weiter vertieft werden.

Der Ursprung

Nach einem schweren Unfall begann der spätere Heilpraktiker und Ernährungswissenschaftler Heinrich Tönnies, sich intensiv mit der Ernährungsheilkunde auseinanderzusetzen und die Bedarfsorientierte Ernährung zu entwickeln. Während seiner Ausbildung zum Heilpraktiker machte er sich mit den verschiedenen Ernährungsansätzen vertraut, erprobte die unterschiedlichen Theorien, behielt das, was ihm als wirkungsvoll erschien, und kombinierte diese Erkenntnisse zum ganzheitlichen Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung.

Tönnies arbeitete jahrelang an der Universität in Hamburg mit Professorinnen und Professoren und Studierenden zusammen. Der Begriff «Bedarfsorientierte Ernährung» ist heute ein geschützter Name.

Tönnies führte umfangreiche Selbstversuche mit verschiedenen Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln durch, um die Auswirkungen auf seine Gesundheit zu beobachten. Durch diese Erfahrungen erkannte er die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen.

Der Ursprung seines Erfahrungswissens liegt in der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN). Es fließen jedoch auch Erkenntnisse aus anderen Ländern und Kulturen, wie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), mit ein. Heute versteht sich die Bedarfsorientierte Ernährung als Synthese aus modern-wissenschaftlicher und traditionell-naturwissenschaftlicher Ernährungsweise.

Tönnies beschäftigte sich intensiv mit der Wirkung der vier Nährstoffgruppen (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und Fettsäuren), sowohl als Einzelsubstanzen als auch in ihren Wechselwirkungen. Er erforschte und erkannte, welche Störungen durch Überdosierungen oder Mängel dieser Nährstoffe entstehen können. Daraufhin suchte er nach Substanzen, die diese Störungen lindern oder sogar beheben könnten. Er fand heraus, dass alle Nährstoffe für ihre Verwertung und Wirkung im Körper aufeinander angewiesen sind und dass sie durch die Bildung von Enzymen für die Funktion des gesamten Stoffwechsels entscheidend sind.

Heinrich Tönnies war fasziniert vom biologischen Tagesrhythmus unseres Körpers. Nicht nur unsere Wach- und Schlafphasen unterliegen der inneren Uhr, sondern auch unsere Organe mit ihren Drüsen- und Stoffwechselfunktionen werden durch diesen Rhythmus geleitet. Bereits in den 1980er Jahren erkannte er, dass wir nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche wesentlich durch unsere Nahrungsmittel beeinflussen können.

Biologische Rhythmen

Wie alles andere im Leben unterliegt auch unser Körper einem Rhythmus. So arbeiten unsere Organe je nach Jahreszeit und Tageszeit unterschiedlich.

Dieser Rhythmus basiert auf einem harmonischen Wechselspiel zwischen Regeneration und Aktivität. Deshalb sollten über 50 lebensnotwendige Stoffe wie Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Fettsäuren zur richtigen Zeit und in individuell verträglichen Mengen über die Nahrung zugeführt werden.

Je mehr Höchstleistungen wir erbringen wollen oder müssen, desto mehr sollten wir auf die Regenerationsfähigkeit unseres 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 tagsüber, während der biologischen Aktivitätsphase des Körperstoffwechsels.

Der Tagesrhythmus richtet sich nach der Erkenntnis, dass Protein morgens besser verdaut und aufgenommen wird, während pflanzliche Nahrung abends regenerierend und aufbauend wirkt.

Im Winter benötigt der Körper mehr wärmende und aktivierende Lebensmittel, während im Sommer kühlendes und regenerierendes Essen gefragt ist.

Persönliche Faktoren

Um eine individuelle Ernährung noch besser zu differenzieren, sollten folgende Punkte zusätzlich berücksichtigt werden: Frauen, Männer und Kinder benötigen unterschiedliche Nahrungsmittel für ihr Wohl. Auch der Wohnort, die berufliche Tätigkeit, das Lebensalter, die Epigenetik sowie der persönliche Stoffwechsel sind wichtige Faktoren, um eine massgeschneiderte Ernährung zu bestimmen.

Frauen und Kinder sollten besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D und Kalzium achten, da sie diese Nährstoffe weniger gut aufnehmen. Sie vertragen kühlende Lebensmittel wie Joghurt, Salate und Früchte oft weniger gut und sollten eher aktivierende Nahrungsmittel zu sich nehmen.

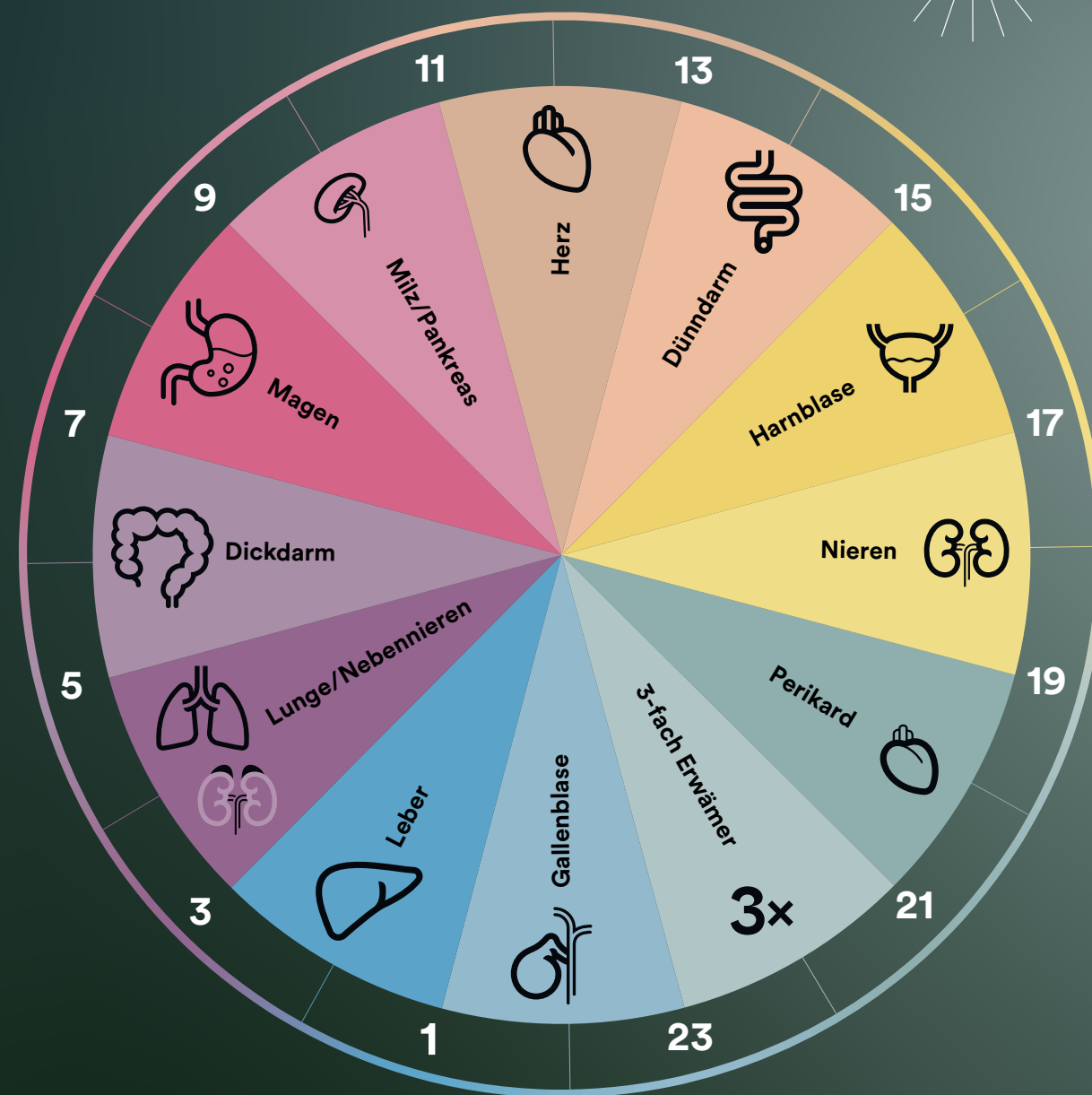
Männer hingegen nehmen aktivierende Stoffe in Lebensmitteln besser auf als Frauen und sollten daher vermehrt regenerierende und kühlende Lebensmittel in ihre Ernährung integrieren.

Kleine Kinder und ältere Menschen haben meist eine schwächere Magensäure und sind daher anfälliger für Magen-Darm-Viren oder Verdauungsprobleme.

Kinder erhalten ihre erste Darmbakterienbesiedelung durch die Geburt und das Stillen, was ebenfalls eine wichtige Rolle für ihre gesunde Entwicklung spielt.

Körperlich arbeitende Menschen benötigen mehr Kalorien und Nahrungsmittel als Berufstätige, die sich wenig bewegen.

Die Organuhr



Heinrich Tönnies stellte durch ausgedehnte Forschungen fest, dass unsere Organe zu bestimmten Zeiten aktiver sind als zu anderen. Die von ihm beobachteten Zeiten der Organaktivitäten stimmen weitgehend mit der chinesischen Organuhr überein.

Organe in aktiven und regenerierenden Phasen

Menschen im Norden ernähren sich traditionell anders als solche im Süden. Sich im Urlaub an die traditionelle Ernährungsweise des Reiselandes anzupassen, macht daher durchaus Sinn.

Wenn die Aktivitäts- und Ruhezeiten der Organe berücksichtigt werden, benötigt der Körper deutlich weniger Energie für die Stoffwechselvorgänge. Das bedeutet, dass uns bei einer Ernährung, die im Einklang mit unserem biologischen Rhythmus steht, die verbleibende Energie für Bewegung, Konzentration und Leistungsfähigkeit zur Verfügung steht. Freude und Lebendigkeit werden so wieder mehr Teil unseres Lebens.

Der Magen

7–9 Uhr: Dank der starken Magensäure können in dieser Zeit die Proteine am besten aufgespalten und verdaut werden.

19–21 Uhr: Zu dieser Zeit hat der Magen eine schwächere Verdauungskraft, weshalb auf tierische Proteine verzichtet werden sollte.

Die Bauchspeicheldrüse

9–11 Uhr: Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) befindet sich in dieser Zeit in ihrer Höchstform. Sie produziert wichtige Hormone wie Insulin und Glukagon, die eine zentrale Rolle im Zuckerstoffwechsel spielen. Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, während Glukagon ihn erhöht. Diese Hormone helfen, den Blutzuckerspiegel im Körper stabil zu halten. Wird der Körper jedoch mit Süssigkeiten und vielen Kohlenhydraten überhäuft, wird zu viel Insulin ausgeschüttet, um den Blutzucker zu senken. Daher sollten in dieser Zeit nicht zu viele Kohlenhydrate (wie Brot, Müsli, Früchte) konsumiert werden.

21–23 Uhr: Die Bauchspeicheldrüse reagiert zu dieser Zeit weniger empfindlich auf Kohlenhydrate, sofern das Abendessen zur normalen Essenszeit eine gute Portion Kohlenhydrate enthält.

Die Leber

1–3 Uhr: Die Leber arbeitet auf Hochtouren. Sie ist verantwortlich für die Entgiftung und die Speicherung von Kohlenhydraten.

Langsam abbaubare Kohlenhydrate zum Abendessen sind deshalb empfehlenswert. Die Leber speichert diese Energie und stellt sie am nächsten Morgen zur Verfügung. Wenn wir um diese Zeit aufwachen, kann Hunger ein Hinweis darauf sein, dass wir abends nicht genug Kohlenhydrate zu uns genommen haben.

Möglicherweise «reklamiert» die Leber, da sie mit der Entgiftung beschäftigt ist. Um die Leber zu entlasten, sollten wir auf schwerverdauliche Kost (wie tierische Proteine und zu viel Alkohol) verzichten.

13–15 Uhr: In dieser Zeit befindet sich die Leber in ihrer Ruhephase. Müdigkeit zu dieser Zeit kann ein Zeichen dafür sein, dass die Leber belastet ist.

Die Nebennieren

Für die bedarfsorientierte Ernährung sind die Nebennieren von grosser Bedeutung, auch wenn sie auf der chinesischen Organuhr nicht direkt aufgeführt werden. Heinrich Tönnies hat sie der Lungen-Zeit zugeordnet.

Aktivierende und regenerierende Nahrungsmittel

3–5 Uhr: Die Nebennieren arbeiten jetzt auf Hochtouren. Ein Erwachen in dieser Zeit kann ein Zeichen für geschwächte Nebennieren sein.

15–17 Uhr: In dieser Zeit sind die Nebennieren weniger aktiv. Grosse Müdigkeit zu dieser Zeit kann ebenfalls auf geschwächte Nebennieren hinweisen.

Es ist wichtig, dass wir in jeder Mahlzeit sowohl «aktivierende», eher wärmende, als auch «regenerierende», sprich beruhigende und eher kühlende Lebensmittel kombinieren. Nach den Richtlinien der bedarfsorientierten Ernährung aktivieren wir unseren Körper vor allem morgens und mittags. Abends sollte die Regeneration auf keinen Fall zu kurz kommen.

Morgens	Mittags	Abends
Mehr Aktivierendes	Sowohl Aktivierendes als auch Regenerierendes	Mehr Regenerierendes

Ausschliesslich regenerierende Lebensmittel machen müde. Unsere Konzentration lässt nach und die Leistungsfähigkeit sinkt. Symptome für anhaltend beruhigende Nahrungsmittel ohne Ausgleich durch anregende Nahrungsmittel können Schläfrigkeit, schlechte Konzentration und schwache Leistungsfähigkeit sein.

Bei ausschliesslich aktivierenden Lebensmitteln schaltet unser Körper auf «Turbo». Dies führt mit der Zeit zu fehlender Regeneration. Nur aktivierende Lebensmittel zu essen, fordert den Körper zu ständiger Höchstleistung heraus. Die nötige Erholungsphase durch beruhigende Nahrungsmittel fehlt. Auf lange Sicht könnten Erschöpfung bis hin zum Burnout, Bluthochdruck mögliche Folgen sein.

Es ist daher wichtig, ständig zu beobachten, wie unser Körper auf bestimmte Lebensmittel reagiert und welche Symptome wir erkennen. Erst dann ist es möglich, eine für uns ideale, individuelle und ausgewogene Ernährung zu entwickeln.

Aktivierende Lebensmittel	Regenerierende Lebensmittel
Rotes Fleisch, Eier, harter Käse Getreide Hülsenfrüchte	Gemüse Früchte Salate

Ausnahmen

Da die bedarfsorientierte Ernährung von der aktivierenden oder regenerierenden Wirkung der Inhaltsstoffe in den Lebensmitteln ausgeht, gibt es auch Ausnahmen. Ein Beispiel hierfür ist die Zitrone. Obwohl sie als Frucht grundsätzlich regenerierend wirkt, lässt der hohe Anteil an Vitamin C sie aktivierend wirken.

Aktivierend	Regenerierend
Vitamin C in Zitrone und gelber Grapefruit	Niacin im Fisch Vitamin B2 im Joghurt und Quark Tryptophan im Poulet oder Kalbfleisch



Gegenspieler
und ihre Wechsel-
wirkung

Jeder Nährstoff befindet sich in einem Wechselspiel mit anderen Nährstoffen und hat sogenannte Gegenspieler. Wenn wir die Gegenspieler sowie ihre Ursachen und Wirkungen kennen, können wir bereits viel Gutes für unsere Gesundheit tun.

Die ausgewogene Bedarfsorientierte Ernährung gleicht Mängel oder Überschüsse aus und stellt ein gesundes Gleichgewicht her. Dies führt zu Wohlbefinden und einer stabilen Gesundheit.

Einseitiges Essen führt mittel- und langfristig zu einem Ungleichgewicht und der Körper wird früher oder später mit Symptomen reagieren.

Gegenspieler – Mitspieler

Jedes Lebensmittel kann im Übermass konsumiert auf der anderen Seite einen Mangel bewirken. Es gibt Stoffe, die sich gegenseitig ergänzen und andere, die sich in ihrer Wirkung behindern. Ein ausgewogenes Verhältnis ist entscheidend, um die positive Wirkung der Nährstoffe zu entfalten und gleichzeitig mögliche negative Auswirkungen zu vermeiden. Eine Nahrungsmittelliste und deren Gegenspieler sind auf Seite 126 zu lesen. Hier zwei Beispiele:

Chrom – Zink ↔ Gegenspieler

Chrom und Zink wirken im Körper oft gegensätzlich. Früher gab es oft Gers tensuppe, und ab und zu einen frischen Apfel – das war gut ausbalanciert. Heute bekommen wir zum Beispiel weniger Zink aus der Gerste. Deshalb reagiert unser Körper stärker auf Chromüberschuss aus den Früchten. Es ist sinnvoll, diese Gegenspieler zu kennen und herauszufinden, wie viel wir persönlich davon brauchen.

Mangan – Kobalt ↔ Gegenspieler

Kichererbsen enthalten Mangan, das eine positive Wirkung auf den Körper hat. Doch zu viel Mangan kann trübsinnig machen. Der Granatapfel hingegen enthält Kobalt, das die Stimmung hebt und für ein fröhliches, aufgestelltes Gefühl sorgt. Mangan und Kobalt sind Gegenspieler – wenn man beide in der Ernährung berücksichtigt, wird ihre Wirkung ausgeglichen und es entstehen keine negativen Effekte.

Eine Studentin ass täglich Hummus aus Kichererbsen zum Lunch und wurde immer trübsinniger. Ihre Kolleginnen blieben jedoch fröhlich, da diese als Ergänzung öfters Granatapfelkerne knabberten.

Wirkung der
Lebensmittel

Jedes Lebensmittel hat seine spezifische Wirkung auf Körper und Psyche. Immer wieder lesen wir: «Gemüse, Früchte und Salate sind gesund...» Doch es ist wichtig zu erkennen, warum, wann und wie viel von etwas gegessen werden sollte und wie diese Nahrungsmittel individuell auf uns wirken. Die richtige Auswahl und Kombination von Lebensmitteln, abgestimmt auf unseren Körper und unseren biologischen Rhythmus, kann unser Wohlbefinden erheblich steigern und dazu beitragen, das Gleichgewicht zu fördern.

Sauerkirschen und Granatapfel

An erster Stelle wirkt das Spurenelement Kobalt.

Psychische Wirkung: Kobalt macht fröhlich, fördert schnelles Denken und sorgt dafür, dass wir offen gegenüber anderen Menschen sind.

Physische Wirkung: Kobalt ist wichtig für die Blutbildung und wird für die Funktion von Herz und Augen benötigt. Es spielt eine entscheidende Rolle in der Herstellung von Vitamin B12, das für die Gesundheit des Nervensystems und die Bildung roter Blutkörperchen unerlässlich ist.

Ein paar Jugendliche probierten verschiedene Sauerkirschen von unterschiedlichen Herstellern. Sie naschten grosszügig und schon nach etwa 20 Minuten waren sie in ausgelassener Stimmung, lachten viel und blödelten herum. Was viele nicht wissen: Sauerkirschen enthalten Kobalt, ein Spurenelement, das besonders schnell auf unseren Körper wirkt und die Stimmung spürbar heben kann. Kaum ein anderer Stoff entfaltet so rasch seine Wirkung. Ein guter Grund, öfter mal zu Lebensmitteln mit Kobalt zu greifen und dem Alltag ein Lächeln mehr zu schenken.

Poulet

An erster Stelle wirkt die Aminosäure Tryptophan.

Psychische Wirkung: Tryptophan macht zufrieden, wirkt beruhigend und trägt zu einer positiven Stimmung bei.

Physische Wirkung: Tryptophan ist wichtig für die Regeneration, hilft beim Einschlafen und ist notwendig für die Hirnentwicklung bei Embryos und Kindern. Es ist auch eine Vorstufe der Hormone Serotonin und Melatonin, die für die Regulierung von Schlaf, Stimmung und Appetit zuständig sind.

Meine Kinder bekamen an ihrem Kindergeburtstag an erster Stelle Essen mit Tryptophan – Hot Dog, Brötchen mit Schinken oder Poulet. Zum Abschluss gab es etwas Geburtstagskuchen. Dank des Tryptophans wurde ihre Fantasie angeregt und sie waren entspannt und fröhlich. Tryptophan fördert nicht nur die Zufriedenheit, sondern regt auch die kreative Denkweise an, was perfekt für einen Tag voller Spiel und Spass war.

Gaby Stampfli

Ihre persönliche BoE-Beraterin

Seit 1990 beschäftige ich mich intensiv mit der Bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies – zunächst aus persönlichem Interesse, später aus Berufung. Mein Wissen habe ich in der direkten Zusammenarbeit und Weiterbildung bei Heinrich Tönnies, Annemarie Schropp, Pia Sangiorgio und Ulla Baumann vertieft.

2008 schloss ich meine Ausbildung als ganzheitliche Ernährungsberaterin an den Deutschen Paracelsus Schulen mit Diplom ab. Es folgten zahlreiche Weiterbildungen in medizinischen Grundlagen, Darmgesundheit, Mykotherapie, Schüssler-Salzen und weiteren Bereichen.

Seit 2003 gebe ich mein Wissen in Form von Ernährungsvorträgen, Workshops und Kochkursen an Privatpersonen und Unternehmen weiter. Seit 2006 biete ich zudem individuelle Analysen und Beratungen an. Mein erstes Kochbuch *Kochen mit der Bedarfsorientierten Ernährung* erschien 2004, gefolgt von weiteren Publikationen wie *Essen im biologischen Tagesrhythmus* (2009) und aktuell *Wie Lebensmittel wirken* (2025, gemeinsam mit Damaris Lienhard).

Als Gründungs- und langjähriges Vorstandsmitglied des Vereins für Bedarfsorientierte Ernährung (www.boe-verein.ch) engagiere ich mich seit 2007 für die Verbreitung dieses Ansatzes. Von 2011 bis 2018 war ich zudem Dozentin für Ernährungsheilkunde an der Heilpraktiker-Schule SAKE Bern.

Möchten Sie Erfahrungen austauschen oder haben Sie Fragen zu meinen Angeboten? Ich freue mich auf Ihr Feedback, Ihre Anregungen und Anfragen zu Vorträgen, Seminaren oder Beratungen.

Auf meiner Webseite www.manna-nahrung.ch finden Sie weiterführende Skripte, aktuelle Kursangebote, Bücher und zahlreiche Informationen rund um die BoE.

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und Vitalität zu begleiten!

Bezugsquelle Bücher: physisch und als E-Book

www.manna-nahrung.ch oder in Ihrer Buchhandlung

Nachwort

Ich hoffe, Sie konnten bereits das eine oder andere ausprobieren und haben ebenso wie ich die Bedarfsorientierte Ernährung als bereichernd und wohltuend erlebt. Lassen Sie die Freude und den Genuss an dieser feinen, bekömmlichen und zugleich unkomplizierten Ernährungsweise weiterhin Gutes in Ihr Leben bringen. Dieses Buch eröffnet Ihnen mit zahlreichen Menüvorschlägen eine Fülle an Möglichkeiten, wie Sie sich mit einfachen Grundnahrungsmitteln ausgewogen und genussvoll ernähren können.

Für mich steht der Geschmack beim Essen an erster Stelle, gefolgt von der Gesundheit. Nach diesem Prinzip habe ich mein Rezeptbuch gestaltet, das rund 200 unkomplizierte und köstliche Rezepte enthält. Ein bebildertes Rezeptbuch mit ansprechenden Fotos sowie ausführliche Skripte zu einzelnen Themen sind derzeit in Arbeit und teilweise bereits erhältlich.

Gerne teile ich meine Vision mit Ihnen. Ich begleite Menschen auf ihrem Weg zu einem zufriedeneren, gesünderen und vitaleren Leben, indem ich ihnen zu einem vernünftigen Essverhalten im Einklang mit dem natürlichen Tagesrhythmus ver helfe.

Es ist mir eine Freude, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden zu unterstützen. Für persönliche Beratungen sei es vor Ort, online oder im Rahmen eines Vortrags oder Kurses, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit und viel Freude beim Lesen, Umsetzen, Kochen und Geniessen!



Gaby Stampfli

Damaris Lienhard

Nach Abschluss der SHL, der Hotelfachschule in Luzern, erhielten mein Mann Christian und ich Anfang 1994 die Gelegenheit, als Gastgeber und Direktionspaar das Hotel Hof Weissbad im schönen Appenzellerland zu führen – ein Gesundheits- und Ferienhotel.

Auf dem Fundament von Ernährung, Entspannung und Bewegung entstanden in Zusammenarbeit mit unserem Hotelarzt und seinem Team vielseitige Gesundheitsangebote. Zu diesem Zeitpunkt besuchte ich zahlreiche Kurse der Bedarfsorientierten Ernährung und konnte so das eine oder andere Gelernte im Hotel integrieren. Etwas später entstand die Hof Weissbad MeD-TeN® Ernährungs-Pauschale, die bis heute grossen Anklang findet.

Während dieser 30 Jahre standen stets die Gäste und Mitarbeitenden mit ihrem Wohlbefinden und ihrer Freude im Mittelpunkt meiner Arbeit. Gastgeberin zu sein war für mich eine Herzensangelegenheit. Die Ausbildung zum wertorientierten systemischen Coach in Gesundheit und Resilienz bereicherte meine Tätigkeit und ermöglichte mir einen erweiterten Blick auf die Menschen und ihre Bedürfnisse.

Zukünftig beabsichtige ich, meine gesammelten Erfahrungen zu bündeln und sowohl Referate als auch Coachings anzubieten, die die Inhalte dieses Buches widerspiegeln.

Bezugsquelle Bücher: physisch und als E-Book

Damaris Lienhard, www.lienhard-projekte.ch in Weissbad

Nachwort

Genuss ist Freude – und Freude liegt im Genuss.

Die Liebe zum Kochen ist ein Segen. Vielleicht genauso kostbar wie die Freude am Essen selbst. Je mehr Vielfalt und Farbe auf unsere Teller kommen, desto mehr Sinne werden angeregt.

Die Themen dieses Buches mögen auf den ersten Blick komplex erscheinen – fast so, als müsste man Gewohntes über Bord werfen. Doch das ist nicht nötig. Oft sind es kleine, bewusste Veränderungen, die bereits spürbare Wirkung zeigen. Je besser wir uns selbst verstehen und je mehr wir über die Wirkung der Lebensmittel erfahren, desto klarer werden die Zusammenhänge und umso natürlicher übernehmen wir Verantwortung für unser eigenes Wohlbefinden.

Beschenkt mit der Fülle an Lebensmitteln und Heilpflanzen, die rund um uns wachsen und gedeihen, wünsche ich Ihnen von Herzen viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und Entdecken.



Damaris Lienhard



Jan Schmid

«Gute Küche beginnt nicht in der Pfanne – sie beginnt mit einer Idee».

Die Vision, Menschen durch einfache und gesunde Gerichte zu stärken, begleitet mich schon seit vielen Jahren. Seit 2016 bin ich Teil des Küchenteams im Hotel Hof Weissbad, einem Ort, an dem ich täglich das verwirklichen kann, was mir wirklich am Herzen liegt: genussvolles und alltagstaugliches Essen mit echter Wirkung.

Meine kulinarische Reise führte mich von der Junioren-Kochnationalmannschaft über den Gewinn des Weltmeistertitels 2022 bis hin zum Olympiasieg 2024 im Community Catering mit den Swiss Armed Forces.

Doch was mich wirklich antreibt, ist nicht nur der Wettkampf – es ist die Idee, wie wir uns im Alltag gesünder und bewusster ernähren können.



Iris Schrepfer

«Wenn wir das essen, was wirklich zu uns passt, nährt das nicht nur unseren Körper – auch unsere Seele wird gestärkt. Und mit jedem bewussten Bissen spüren wir ein Stück mehr Heimat in uns selbst».

Ich bin in erster Linie ein Mensch.

Mit Ecken und Kanten und einer tiefen Verbundenheit zur Natur und zum Leben in all seiner Vielfalt. Das einfache Sein und die Freude am Lernen begleiten mich seit jeher.

Seit vielen Jahren fasziniert mich die Naturheilkunde in all ihren Facetten, besonders aber der Mensch in seiner Ganzheit. Mit der Zeit wurde mir klar, dass mein zentrales Thema die Bedarfsorientierte Ernährung ist: individuell, nährend und lebensnah.

Sie nimmt heute einen zentralen Platz in meinem Tun ein, sowohl in meiner Praxis als auch im Resort Hof Weissbad, wo ich das Angebot Nutrigenetik MeD-TeN® betreue. Im Zentrum steht die GenoTypen-Ernährung nach Dr. Peter D'Adamo – eine personalisierte Ernährungsweise, die zeigt, wie eng unsere genetische Veranlagung, der Lebensstil und die Epigenetik miteinander verbunden sind.

Unsere Gene erzählen eine Geschichte. Doch es ist die Epigenetik, die mit-schreibt, wie diese Geschichte weitergeht. Ernährung, Bewegung, Gedanken und Lebensweise beeinflussen, welche unserer genetischen Möglichkeiten tatsächlich zum Ausdruck kommen. Dieses Wissen erlaubt es, Menschen auf einer tieferen Ebene zu verstehen und sie ganzheitlich zu begleiten.

Von Herzen alles Gute für dieses Buch und ein herzliches Dankeschön den beiden Autorinnen für die wertvolle Arbeit rund um die Bedarfsorientierte Ernährung. Möge es viele Menschen erreichen und berühren.

Iris Schrepfer
www.irisschrepfer.ch

Was wäre, wenn das Frühstück Ihre Stimmung hebt? Das Mittagessen den Stress reduziert? Das Abendessen besseren Schlaf schenkt?

Willkommen in der faszinierenden Welt der wirksamen Ernährung

Dieses Buch enthüllt, wie Sie mit einfachen, gezielten Veränderungen Ihre Ernährung zur täglichen Unterstützung für Körper und Geist machen – fein abgestimmt auf Ihre innere Uhr und Ihre individuellen Bedürfnisse.

Bedarfsorientierte Ernährung bedeutet: beobachten und erleben. Entdecken Sie, wie einzelne Lebensmittel auf Ihr Wohlbefinden wirken und wie Sie sie gezielt für mehr Energie, Ausgeglichenheit und Lebensfreude einsetzen können.

Wussten Sie, dass ...

- Eier ein grosses Kraftpaket sind?
- Poulet das Wohlbefinden fördert?
- Kartoffeln die Leber entlastet?
- Linsen mehr Selbstvertrauen geben?
- Gemüse erholsamen Schlaf ermöglicht?

Lernen Sie, die Kraft der Lebensmittel zu verstehen und für sich zu nutzen

Basierend auf über 30 Jahren Erfahrung verbindet dieses Buch fundiertes Wissen mit lebensnahen Impulsen. Es lädt Sie ein, Ernährung nicht als starres System, sondern als intuitiven, organischen Prozess zu erleben.

Drei Kapitel führen Sie durch die Welt der ganzheitlichen Ernährung

Essen im Tagesrhythmus

Wie Sie Ihre Mahlzeiten im Einklang mit Ihrer inneren Organuhr gestalten.

Essen wirkt

Welche Lebensmittel gezielt Ihre Stimmung, Energie und Gesundheit beeinflussen.

Tipps von A-Z

Wie Ernährung natürliche Antworten auf körperliche und mentale Beschwerden bietet.

Jeder Mensch is(s)t anders.

Dieses Buch hilft Ihnen, die Sprache Ihres Körpers zu verstehen und Ihre Ernährung so zu gestalten, dass sie Sie stärkt, nährt und in Balance bringt.

Starten Sie jetzt Ihre Reise zu mehr Wohlbefinden – Bissen für Bissen

