



Besser essen mit dem eigenen Biorhythmus





BEB Schweppe

Besser leben mit
dem eigenen Biorhythmus

Liebe Leserin, lieber Leser!

Kennen Sie eigentlich Ihren Biorhythmus? Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie und wann welche Prozesse in Ihrem Körper ablaufen? Und haben Sie schon einmal festgestellt, wie eng eine gute Ernährung, eine gute Schlafqualität im Zusammenhang mit Ihrer Vitalität und Leistungsfähigkeit stehen?

Tauchen Sie mit diesem E-Book ein in die wunderbar spannende Welt der Chronobiologie und der Versorgung Ihres Körpers unter chronobiologischen Gesichtspunkten.

Lernen Sie, im Einklang mit Ihrem Biorhythmus zum BesserEsser zu werden und nutzen Sie die ungeahnten Möglichkeiten, die die Zusammenarbeit mit Ihrem Organismus Ihnen im Hinblick auf mehr Kraft Gelassenheit und Motivation für den Alltag bieten wird.

Jede Veränderung, und ganz besonders eine Ernährungsumstellung, fällt zunächst schwer. Aber es wird Ihnen leichtfallen, wenn Sie die hier aufgezeigten Hilfen nutzen.

Der **Bauchgefühl Starter** bietet Ihnen die Möglichkeit, mit meiner Unterstützung das, was Sie gleich lesen werden, individuell auf Ihre Bedürfnisse anzupassen und perfekt in Ihren Alltag einzubinden.

Das Wichtigste vorweg!

Es gibt kein Richtig oder Falsch, obgleich die Ansichten, wenn es um eine ausgewogene Ernährung geht, weit auseinandergehen können. Was Ihnen gut tut, werden Sie merken, wenn Sie eine gewisse Achtsamkeit entwickeln und versuchen zu erspüren, wie Ihr Organismus auf die verschiedenen Lebensmittel reagiert.

Was wir essen

Lenken wir nun also zuerst den Blick auf das, was wir täglich in welcher Zusammensetzung zu uns nehmen.

Die Dosis macht das Gift

Zu viel ist immer schädlich. Dabei ist es gleich, ob wir über Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß oder ob wir über Vitamine und Mineralien reden.

Fragt man die deutsche Gesellschaft für Ernährung nach der optimalen Zusammenstellung, dann sollen 55 bis 60 Prozent unserer Nahrung aus Kohlenhydraten, 30 Prozent aus Fett und 15 Prozent aus Eiweiß bestehen. Die übrigen Prozentwerte sind Vitamine, Mineralien und, ganz wichtig, Ballaststoffe.

Die Hand ist das richtige Maß

Die Vorgaben der deutschen Gesellschaft für Ernährung beziehen sich auf den gesamten Tag. Wer ausreichend Vorstellungsvermögen sein Eigen nennen kann, kann diese Richtlinie sicher auch auf einzelne Mahlzeiten herunter brechen. Es geht aber auch einfacher. Wenn Sie wie unten beschrieben die einzelnen Mahlzeiten kombinieren, sind Sie immer auf der sicheren Seite.

Jede Mahlzeit soll idealerweise aus zwei Händen voll pflanzlicher Nahrung, einer Hand voll Kohlenhydraten und einer Hand voll Eiweiß bestehen.

Die pflanzlichen Nahrungsmittel sollen also den Hauptteil der Mahlzeit ausmachen. Gemeint sind hier Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Pilze.

Die Kohlenhydrate, die in einer ähnlichen Menge wie das Eiweiß vertreten sein sollen, stammen beispielsweise aus Kartoffeln, Getreide und Getreideerzeugnissen, wie Brot und Kuchen, Nudeln, etc.

Eiweiß finden wir in Fleisch und Fisch, Eiern, Milchprodukten, aber auch in Hülsenfrüchten und Pilzen. Sie sollen in ähnlicher Menge wie die Kohlenhydrate in jeder Mahlzeit zum Einsatz kommen.

Aktuelle Forschungen zeigen, dass es beim Eiweiß sogar eher mehr als weniger sein darf.

Ihre Hand bietet an dieser Stelle eine gute Richtlinie, um die Menge einzuschätzen, die Sie essen sollten. Die Größe Ihrer Hand passt zur Größe Ihres Körpers. So passt umgekehrt die gemessene Nahrungsmenge auch zu Ihrem individuellen Bedarf.

Fett macht nicht fett

Lange dachte man, dass Fett uns fett werden lässt. Im Übermaß genossen stimmt das natürlich auch. Gute Fette jedoch, in Maßen aufgenommen, sind Balsam für unseren Organismus. Sie sollten vor allem pflanzliche unbehandelte Fette, wie Öle, zu sich nehmen. Aber auch tierische Fette aus Butter, Milchprodukten Seefisch und Fleisch sind in kleinen Mengen wertvoll. Die unterschiedlichen Fettsäuren, wie Omega 3 und Omega 6, sind Gegenspieler, die sich im Gleichgewicht befinden müssen, wenn sie in unserem Körper Gutes bewirken sollen.

Vermeiden sollten Sie unbedingt die Transfettsäuren, die vor allem durch industrielle Verarbeitung von pflanzlichen Ölen, aber auch durch Backen, Frittieren von Lebensmitteln usw. entstehen. Die Transfette sind für unseren Körper nutzlos und werden nur unvollständig verarbeitet.

Wasser, der Quell allen Lebens

Wasser ist ein guter elektrischer Leiter und ist an allen Stoffwechselprozessen indirekt beteiligt. Es hält Blut und Lymphe flüssig, so dass gute und schlechte Stoffe im Körper hin und her transportiert werden können. Außerdem lässt das Wasser Ballaststoffe im Darm quellen, was die Darmtätigkeit anregt. Dies wiederum ist wichtig, damit er die Nahrung, die aus dem Magen kommt, schnell aufschlüsseln kann. Nur so können die Nährstoffe vollständig ausgenutzt werden.

1,5 bis 2 Liter Wasser und Tee pro Tag sollten Sie trinken. Hinzu kommen automatisch aus der Nahrung und durch Stoffwechselprozesse weitere 0,5 Liter Flüssigkeit.

Allerdings sollten Sie Ihren Organismus nicht mit Flüssigkeit überlasten. Es könnte sonst zu einer Ausschwemmung wertvoller Mineralien kommen, was sich nachteilig auf den Stoffwechsel auswirkt.

Salz ist Leben

Ohne Salz wäre auf der Erde kein Leben möglich. Es wird unbedingt benötigt, damit chemische Prozesse in unserem Organismus überhaupt erst stattfinden können.

Außerdem ist Salz ein Geschmacksträger. Wir könnten unser Essen nicht genießen, wenn wir nicht hier und da auch eine Prise Salz beifügen würden.

Salze sind essenziell und müssen durch die Nahrung oder Mineralwasser aufgenommen werden. Dennoch ist beim Salz Vorsicht geboten. Vor allem wenn Sie viel Wurstwaren und Fertigprodukte zu sich nehmen, laufen Sie Gefahr, zu viel Salz zu verzehren. Auch Brot ist salzhaltiger, als Sie annehmen mögen.

Gefährlich sind, wie zum Beispiel das Brot und die Wurst zeigen, die versteckten Salze, die Sie mit der Nahrung nebenbei aufnehmen, ohne es zu bemerken. Zu viel Salz kann das Risiko, Bluthochdruck und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln, drastisch erhöhen.

Ernährung und Chronobiologie

Die Chronobiologie ist die Lehre von Körper, Geist und Zeit. Sie gewährt uns einen Einblick in die Abläufe, die immer gleichmäßig, gesteuert durch unsere inneren Uhren, im Körper stattfinden. Wussten Sie, dass jede Stunde irgendein Organ in unserem Körper sich eine Auszeit nimmt und seine Funktion kurzfristig herunterfährt? Dieses Wissen kann Ihnen helfen, die Signale Ihres Körpers zu deuten und sich danach zu verhalten.

In unserem Organismus finden also rund um die Uhr Stoffwechselprozesse statt, die erforderlich sind, damit wir überleben können. Um sie zu realisieren, werden Energie, Vitamine und Spurenelemente zu bestimmten Zeiten, in unterschiedlicher Menge und in verschiedensten Kombinationen benötigt.

Hieraus lässt sich erahnen, dass es für unsere mentale Gesundheit und für unsere Leistungsfähigkeit am Tage und einen erholsamen Schlaf in der Nacht sinnvoll ist, uns zu fragen, wie, wann, wo und warum wir essen und unsere Ernährungsgewohnheiten entsprechend anzupassen.

Die chronobiologischen Abläufe und damit der gute Nachtschlaf können verbessert werden, in dem Sie sich natürliche Strategien zu Eigen machen, um Ihren Tag zu strukturieren, mehr Ruhe in die Nachtstunden zu bekommen und den Schlaf zu Ihrem Freund und Helfer zu machen.

Wenn Sie lernen möchten, durch eine gute Tagesstruktur und einen ausreichenden und erholsamen Schlaf Ihren Biorhythmus zu stärken, dann buchen Sie den **Sandmann Starter** und erfahren Sie alles rund um das Zusammenspiel von Tag und Nacht.



Warum wir essen

Haben Sie sich tatsächlich schon einmal gefragt, warum Sie essen?

Vermutlich geht es Ihnen so wie mir, denn ich hatte mich damit noch nie beschäftigt. Es lohnt sich aber, sich der Frage von verschiedenen Seiten zu nähern.

Zunächst und in erster Linie essen wir, um den leeren Bauch zu füllen. Wenn wir Hunger haben, möchten wir satt werden. Aber gibt es noch weitere Gründe, die zum Essen führen könnten?

Leider ja!

Essen kann unter anderem eingesetzt werden, damit wir uns belohnen oder trösten. Auch zur Bewältigung von Frustrationen kann es zunächst einmal wohltuende Wirkung entfalten. Das Essen hat damit seine ursprüngliche Funktion, nämlich den Körper bei Hunger mit notwendigen Nährstoffen zu versorgen, verloren.

Merke!

Es sollte **nur dann** etwas gegessen werden, **wenn unser Körper Nährstoffe benötigt**. Essen darf **nicht der Befriedigung oder Unterdrückung von Emotionen dienen**. Wenn wir unserem Körper Nährstoffe zuführen, dann kann er diese nur dann sinnvoll nutzen, wenn wir aus körperlichem Hunger essen.

Im Sinne der Chronobiologie gibt es sogar noch eine dritte Sichtweise auf die Frage, warum wir essen:

Wir können das Essen als Zeitgeber für unsere inneren Uhren einsetzen. Regelmäßige Mahlzeiten geben Orientierung. Diese benötigen unsere inneren Uhren, um unseren Biorhythmus gleichmäßig zu erhalten.

Auch soziale Kontakte können als Zeitgeber eingesetzt werden. Verbunden mit dem Essen lässt sich daraus leicht ein Höhepunkt des Tages gestalten, der einen Anker zur Festigung der Tagesstruktur darstellt.

Wie wir essen

In diesem Falle geht es nicht um Ihre Essmanieren. Vielmehr muss die Frage, wie wir essen, wesentlich tiefergehend betrachtet werden.

Leider ist es in der heutigen Zeit so, dass vielfach dem Essen keine große Bedeutung mehr beigemessen wird. Es ist eine Notwendigkeit, um nicht zu ver-

hungern. Die **Zeit**, die für die **Zubereitung und das Essen** selbst aufgewendet werden muss, gilt als verschwendet.

Wenn gegessen wird, während eine andere, als wichtiger eingestufte Tätigkeit ausgeführt wird, sind die Sättigungssensoren irritiert. Unser Körper benötigt 20 bis 30 Minuten, um ein Sättigungsgefühl zu signalisieren. Wenn das Essen neben einer anderen Tätigkeit stattfindet, kommt es in der Verbindung zwischen Bauch und Gehirn zu Fehlinterpretationen. Die Folge ist, dass wir häufig viel zu viel an Nahrung aufnehmen. Unser Organismus hat keine andere Chance, als die zu viel gegessenen Kalorien in die Fettspeicher zu schieben.

Lassen Sie die Tätigkeit des Essens an einem Platz stattfinden, der auch tatsächlich zum Essen vorgesehen ist. Das Auto, der Arbeitsplatz oder essen, während Sie einen Fußweg bewältigen, sollten Sie von heute an als No-Go betrachten. Auch das Handy oder der Computer haben während der Mahlzeit am Essplatz nichts zu suchen. Machen Sie sich bewusst, dass keine Mail oder Kurznachricht so dringend sein kann, dass Sie nicht 20 Minuten essen könnten, ohne etwas Wichtiges zu verpassen.

Es gibt tatsächlich Menschen, die ihre Mahlzeiten gelegentlich ohne Ablenkung, sogar mit geschlossenen Augen, einnehmen. Experimentieren Sie gern auch mal in dieser Richtung. Sie werden vermutlich den Geschmack, Geruch und die Textur der Lebensmittel viel intensiver wahrnehmen. Vielleicht ist genau dieses Experiment für Sie der erste Schritt zu neuen Genussmomenten. Sie werden mit Ihrem Körper in Kontakt kommen und die Sensoren für die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und für das Sättigungsgefühl werden in neuer Intensität zu Ihnen durchdringen.

Wann wir essen

Es kommt auf das richtige Timing an, denn auch die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt kann man sehr vielschichtig betrachten.

Lenken wir zunächst den Blick auf den Tagesablauf. Dann würden Sie vermutlich morgens, mittags und abends antworten. So haben wir alle es gelernt. Dabei ist es sehr schade, dass unsere Vorfahren nichts über die Chronotypen wussten.

Wissen Sie, ob Sie eine Lerche oder eine Eule sind?

Die Lerchen sind die Menschen, die schon früh am Morgen leistungsfähig und munter sind, dafür aber am Abend lieber früher ihre Ruhe haben möchten.

Die Eulen dagegen, und das sind etwa 60 Prozent der Menschen in Westeuropa, brauchen morgens länger, um wach und leistungsfähig zu sein. Dafür sind sie am Abend wesentlich aktiver.

Die Rhythmen von Lerchen und Eulen können um bis zu zwei Stunden von einander abweichen. Chronobiologische Glückspilze sind die sogenannten Zwischentypen. Ihnen fällt es leicht, sowohl den Rhythmus der Lerchen als auch den der Eulen mitzumachen.

Ich selbst bin eine ausgeprägte Lerche. Es hat sich für mich als vorteilhaft erwiesen, dass mein Mitarbeiter eine ausgeprägte Eule ist. Während er am Morgen noch Zeit braucht, um seinen Tag zu starten, arbeite ich vor, damit er später die Arbeit an unseren Projekten fortsetzen kann.

Der Chronotyp kann weitreichende Auswirkungen auf die Ernährung haben. Wenn Sie eher eine Eule sind, dann kann es sein, dass Sie morgens, bevor Sie das Haus verlassen, noch gar nicht hungrig sind. Ich empfehle Ihnen, in diesem Fall dringend, gegen jegliche Erziehungsregeln zu handeln. Essen Sie einfach später. Sie werden merken, dass Ihr Körper dann die Nahrung wesentlich besser ausnutzt.

Bezieht sich die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt aber auf die Signale unseres Körpers, auf die Sie in Zukunft besser hören möchten, ergeben sich ganz andere Perspektiven. So betrachtet würde man nämlich sagen, dass wir dann essen, wenn wir Hunger haben. Um aber den richtigen Zeitpunkt zu erkennen, ist es wichtig, Einiges über den Hunger zu wissen. Fest steht, dass der Hunger ein wichtiger Signalgeber unseres Körpers sein kann, wenn wir gut im Kontakt mit unserem Organismus sind.

Wir können den körperlichen Hunger auf unterschiedlichen Ebenen beschreiben, nämlich dem Zell, Magen- und Sinneshunger.

Unsere Zellen, die kleinsten Teile unseres Körpers, benötigen Energie, um sich teilen zu können, Abfallstoffe abzutransportieren usw. Fehlt Energie, können diese wichtigen Prozesse nicht stattfinden. Wenn Energie fehlt, wird Hunger signalisiert, der sich durch undeutliche Merkmale wie Müdigkeit, Gedanken an Essbares usw. ankündigt.

Tückisch kann sein, dass die frühen Hungersignale leicht mit Durst zu verwechseln sind. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Hunger oder Durst signalisiert wird, dann sollten Sie zunächst einmal ein großes Glas Wasser trinken. Wenn das Gefühl, etwas essen zu müssen, nach zehn Minuten noch immer da ist, dann ist es wirklich Hunger und Sie sollten dem Gefühl nachgeben.

Der sogenannte Magen hunger entsteht tatsächlich im Magen. Der Magen steht in enger Verbindung mit dem Darm, der mit einem eigenen System aus Nerven und Hormonen umgeben ist. Dank dieses Systems, das wiederum über Nervenbahnen mit dem Gehirn kommuniziert, erhalten wir die Informationen darüber, was und wie viel davon wir essen sollten.

Mit dem Geruchs- und dem Geschmackssinn verfügen wir über Essenssinne, die uns – bezogen auf die Lebensmittelauswahl und die Nahrungsmenge – hervorragend unterstützen. So ist der Sinneshunger zu begreifen. Lebensmittel, die Brauchbares enthalten, empfinden wir als appetitlich. Zunächst schmecken sie gut, solange wir hungrig sind. Mit zunehmender Sättigung verlieren diese verlockenden Lebensmittel ihren Reiz. Die Essenssinne liefern keinen Grund zum Essen, sie sind aber eine wertvolle Hilfe, um Nahrungsmittel auszuwählen und die Menge zu bestimmen.

Aus chronobiologischer Sicht ist wichtig zu wissen, dass die Abläufe in unserem Körper klar durch die inneren Uhren geregelt werden. Somit gibt es Zeiten, die besonders geeignet sind, um zum Beispiel Nahrung zu verarbeiten, andere Zeitpunkte wiederum sind möglicherweise eher ungünstig.

Hunger und Sättigung werden durch die Hormone Leptin und Ghrelin gesteuert. So sorgt zum Beispiel das Sättigungshormon Leptin, dessen Wert in unserem Körper gerade bei Nacht sehr hoch ist, dafür, dass wir zu nachtschlafender Zeit nicht hungrig zum Kühlschrank laufen müssen. Da der Organismus aber Zeit braucht, um Leptin in ausreichender Menge zu bilden, muss die Nahrung rechtzeitig vor dem Schlafen zugeführt werden. Gegen 22 Uhr geht der Darm nämlich bereits in den Nachtmodus. Deshalb sollte Nahrung nicht zu spät aufgenommen werden, damit sie noch möglichst weit verarbeitet werden kann.

Richtig essen im Alltag

Abwechslung macht das Essen interessanter. Um den Körper mit allen nötigen Nährstoffen zu versorgen, ist es wichtig, so vielfältig wie möglich zu essen.

Mutter Natur hat uns so eingerichtet, dass wir »Allesfresser« sind. Da sie nichts ohne Grund tut, ist anzunehmen, dass sie vorgesehen hat, dass wir sowohl pflanzliche als auch tierische Nahrung zu uns nehmen dürfen und können.

Um nun auch alle erforderlichen Nährstoffe zu erwischen, sollten möglichst viele unterschiedliche Lebensmittel in immer wechselnden Kombinationen auf Ihrem Teller landen. Eine vielfältige Mischkost ist hier der einzig richtige Weg.

Wenn Sie mit Ihrem Körper gut im Kontakt sind, können Sie Ernährungsfehler selbst bemerken und mit Umsicht korrigieren.

Mängel an Vitaminen und oder Spurenelementen bemerken Sie an diffusen Missempfindungen, die oft nicht eindeutig zu benennen und deren Ursachen dadurch nur schwer zu ergründen sind. Dennoch sollten Sie diese Signale ernst nehmen und den Organismus durch einführen neuer und weglassen möglicherweise ungünstiger Lebensmittel unterstützen.

Da die industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln zu Nährstoffverlusten und auch einer gewissen Entartung der Lebensmittel führt, sollten Sie möglichst frische und vor allem unverarbeitete Lebensmittel essen. Wenn Sie nicht regelmäßig frisch kochen können oder mögen, sollten Sie durch frische Lebensmittel, die ohne großen Aufwand verzehrt werden können, Ihren Speisezettel aufwerten. So kann es zu einer guten Gewohnheit werden, zu jedem Essen in der Kantine eine kleine Schale Salat vom Buffet zu nehmen.

Ein Frühstück bestehend aus Toast mit süßem Aufstrich können Sie durch ein Stück frisches Obst oder durch Tiefkühlfrüchte mit Leichtigkeit aufbessern.

Die Hand voll rohem Gemüse zum belegten Wurst- oder Käsebrot macht das Ganze nicht nur knackiger, sondern auch sehr viel wertvoller.

Sie werden merken, dass die bessere Gestaltung des täglichen Speiseplans Ihnen hilft, sich körperlich besser zu fühlen, mehr Energie zu haben und damit auch alltäglichen Belastungen besser Stand halten zu können.

Anfänglich wird es Ihnen vielleicht etwas schwerfallen, Lebensmittel zu sich zu nehmen, die fremd oder ungewohnt sind. Manches wird möglicherweise auch unangenehme Erinnerungen aus der Kindheit hervorrufen. Es kann Tage oder Wochen dauern, bis Sie sicher entscheiden können, ob Sie ein Lebensmittel wirklich mögen oder eher nicht. Aber es lohnt sich, mutig und kreativ zu sein.

Nutzen Sie, wie oben beschrieben, die Größe Ihrer Hand zum Einschätzen der richtigen Nahrungsmenge. Wenn sie nach der beschriebenen Vorgabe Ihre Teller zusammenstellen, müssen Sie sich nie wieder Sorgen um Nährwerte und Inhaltsstoffe machen.

Entdecken Sie die evolutionäre Genialität Ihres Körpers und folgen Sie Ihrem Biorhythmus. Sie werden merken, dass Ihr Organismus die Nahrung effektiver verarbeitet und Sie viel mehr Nutzen aus den Nahrungsmitteln ziehen können.

Das Wichtigste ist, dass Sie sich bei Ihrer Ernährungsumstellung nicht überfordern. Nehmen Sie zunächst nur eine ganz kleine Veränderung vor und ge-

wöhnen Sie sich in aller Ruhe daran. Danach können Sie dann den nächsten kleinen Schritt gehen.

Bedenken Sie immer, dass auch ein Weg von 10 000 Schritten mit einem ersten ganz kleinen Schritt beginnt.

Wie geht es jetzt weiter?

Zunächst einmal danke ich Ihnen dafür, dass Sie dieses E-Book bis zum Ende gelesen haben. Sie haben damit den bereits erwähnten ersten kleinen Schritt zu einem besseren Leben mit Ihrem eigenen Biorhythmus getan.

Wenn Sie sich meine Unterstützung wünschen, um Ihren Weg zu einer besseren Ernährung im Einklang mit Ihrem Körper weiter gehen zu können, dann buchen Sie gern Ihr **Bauchgefühl Starter** Coaching und erarbeiten Sie mit meiner Anleitung Ihre individuellen Lösungsansätze.

Wenn Sie lieber zunächst allein lernen möchten, dann habe ich auch etwas für Sie. Wenn Sie meinen Onlinekurs **Einführung in das intuitive Essen** buchen, haben Sie in erster Linie ein Onlinetraining, erhalten aber am Ende jeder Lektion eine persönliche Rückmeldung von meiner Seite.

Möchten Sie das intuitive Essen lieber zum Mitnehmen? Dann greifen Sie einfach zu meinem **Buch**.

Was auch immer Sie jetzt tun – es wird der nächste Schritt auf Ihrem Wohlfühlweg sein! Ich freue mich schon sehr darauf, Sie ein weiteres Stück begleiten zu dürfen.

Haftungsausschluss

In diesem E-Book erhalten Sie Informationen und Umsetzungshilfen für Ihre alltagstaugliche gute Ernährung mit Genuss. Die Inhalte können für Sie eine Hilfe zur Verbesserung Ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit darstellen.

Keinesfalls aber ersetzt dieses E-Book einen Besuch bei einem Arzt. Die hier veröffentlichten Inhalte wirken präventiv und ersetzen nicht die Behandlung im Falle einer medizinischen Indikation.

BEB Schweppe

Besser leben mit dem eigenen Biorhythmus

Eidelstedter Weg 21 | 20255 Hamburg

Tel. 040 / 94 99 67 47

E-Mail | www.beb-schweppe.de



BEB Schweppe

Besser leben mit dem
eigenen Biorhythmus