

# Essen wirkt!

**Wie Lebensmittel auf Psyche  
und Körper wirken**



**mannna**  
Ernährung & Therapie

**Gaby Stampfli**

**Ernährungsberaterin DPS**

**Fussreflexzonentherapeutin**

# Beruhigend oder aktivierend?



# Ursprung und Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung

- Ursprung der BoE vor ca. 40 Jahren: Heinrich Tönnies
- Der biologische Tagesrhythmus und weitere Rhythmen
- bewusste Zusammenstellung der Mahlzeiten (aktivierend/regenerierend)
- Gegenspieler beachten (Gleichgewicht herstellen)
- die Wirkung der Lebensmittel auf Körper und Psyche beobachten
- psychische und/oder körperliche Symptome feststellen
- Mangel oder Überschuss nach persönlichem Bedarf ausgleichen

# Biologischer Tagesrhythmus anhand der chinesischen Organuhr



Beachten bei der Menuzusammenstellung:

- Tageszeit
- Jahreszeit
- Klimazone
- Alter
- Geschlecht
- Tätigkeit

**Weniger Energie für Stoffwechselvorgänge werden benötigt, wenn wir die Aktivitäts- und Ruhezeiten der Organe berücksichtigen.**

# Biologischer Tagesrhythmus in der BoE

- Morgens:
  - tierische und pflanzliche Eiweisse
  - wenig Brot
  - keinen Zucker
- Abends:
  - Gemüse mit Kohlenhydraten
  - Keine tierische Eiweisse
- Generell
  - Mehr Hülsenfrüchte als sonst
  - Weniger Zucker
  - Bewusste Zusammenstellung der Mahlzeiten
  - Die Wirkung der Lebensmittel auf unseren Organismus beachten

# Aktivierend/Regenerierend

**Lebensmittel haben meist eine  
aktivierende oder eine regenerierende Wirkung:**

- **Aktivierend wirken:**
- tierische Eiweisse wie rotes Fleisch, Eier, harter Käse
- Getreide
- Hülsenfrüchte
- **Regenerierend wirken:**
- Gemüse
- Früchte
- Salate



## **Wichtig:**

- Jede Mahlzeit soll etwas **Aktivierendes** und etwas **Regenerierendes** enthalten.
- Beispiel Frühstück: **Ruchbrot, Hartkäse, Butter, Salatblatt**
- Beispiel Mittagessen: **Salat, Gschwelli, Rindfleisch oder Linsen**
- Beispiel Nachtessen: **Hirse, Gemüse, Rahmsauce**

# Die Aktivierung

- Frühstück nach BoE
- Vit. D und Calcium, Eisen, Vit. B12
- Hülsenfrüchte
- Haferflocken mit Pantothensäure
- Meerfisch oder –algen mit Jod
- Weisse Bohnen und Kürbiskernen mit Zink
- Salz (Natrium)

# Die Regeneration

- Abendessen nach BoE
- Gemüse mit Magnesium, Kalium und Vit. A
- Gelberbsen und Linsen mit Vit. B6 und Mangan
- Hülsenfrüchte mit Vit. B6 und B1 für die Magnesium-Verwertung
- Poulet, Cashew mit Tryptophan für Einschlaf- und Wohlfühlhormone Serotonin und Melatonin
- Wie geht es der Leber und den Nebennieren?



# Essen wirkt!

- Sauerkirschen: Kobalt



- Rote und weisse Bohnen  
Selen und Zink



# Essen wirkt!

- Konzentration und Leistung fördern
- Tagesrhythmus nach BoE
- Abendessen
- Leber
- Frühstück
- Unterzuckerung?
- Hülsenfrüchte, Haferflocken mit Zink, Pantothensäure
- Kurzzeitgedächtnis
- Vitamin B1

# Essen wirkt!

- Entsäuern,  
Regeneration fördern
- Abendessen nach BoE
- Tryptophan – Niacin –  
Vit. B6, Vit. B2 –  
Serotonin, Melatonin

# Essen wirkt!

- Burnout-Vorbeugung
- Abendessen und Frühstück nach BoE
- Tryptophan – Niacin – Vit. B6, Vit. B2 – Serotonin, Melatonin
- Wie geht es den Nebennieren, den Mitochondrien?

# Antistress-Teller

- Poulet
- Kartoffeln
- Gemüse
  
- Linsen zum Ausgleichen



# Power-Teller

- Polenta
- Rindfleisch
- Ingwer
  
- Salat zum  
Ausgleichen



# Auswirkungen

Alles was wir zu uns nehmen, hat nicht nur eine Auswirkung auf unseren Körper, sondern auch auf unseren Geist.

- Gerstensuppe mit Zink: wärmt unseren Körper, stärkt unser Immunsystem **und** hilft unserem logisch/rationellen Denken.
- Sauerkirschendrink/Rotwein mit Kobalt: hilft Eisen einzubauen, macht uns fröhlich und lebhaft.

# Was kannst Du tun?

- Lerne die Symptom-Sprache Deines Körpers kennen. So kannst Du frühzeitig mit der entsprechenden Ernährung reagieren.
- DU nimmst die Verantwortung für Deine Gesundheit selber in die Hand.
- Eigene Beobachtungen und Erfahrungen sind sehr wertvoll.



# Beruhigend oder aktivierend?

