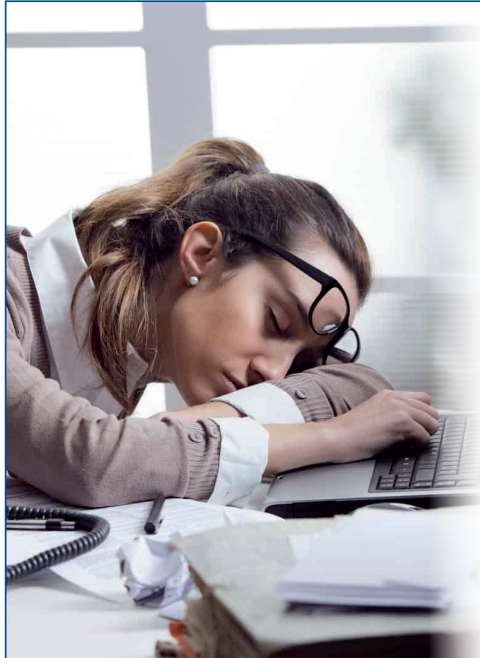


Alle Lebewesen haben eine innere Uhr, die ihren Biorhythmus bestimmt. Sie tickt bei jedem anders: Die Einen stehen morgens früh auf und sind bereits munter und tatkräftig, die anderen möchten lieber im Bett liegen bleiben und ausschlafen und kommen erst langsam in Gang, haben aber dafür abends viel Energie. Die innere Uhr kann aus dem Takt geraten, beispielsweise durch Lichtmangel oder Kunstlicht, durch Schichtarbeit oder Reisen über mehrere Zeitzonen hinweg.



Essen gemäß dem Biorhythmus

Es gibt Kurzschläfer, Frühaufsteher, Spättypen und Normaltypen. Für letztere ist es wichtig, zwischen den Mahlzeiten mindestens zwei bis drei Stunden Verdauungszeit einzuhalten. Ansonsten kann der Normaltyp ziemlich alles essen, was gesund ist und schmeckt. Der Kurzschläfer sollte vor dem Einschlafen noch ein Glas Milch mit Honig trinken, das fördert das Einschlafen und die Erholung.



Der Frühtyp startet mit einer üppigen Mahlzeit und dem Spättyp reicht die Tasse Kaffee mit Milch. Allgemein gilt: Regelmäßige Essenszeiten immer zur eigenen, gleichen Uhrzeit sind förderlich.

<https://www.ifado.de/fragebogen-zum-chronotyp-d-meq/>

Nährstoffe richtig kombinieren

Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphin sind wichtige Botenstoffe, die es uns so richtig gut gehen lassen. Wir fühlen uns ausgeglichen, glücklich und entspannt. Bei einer Ernährung im Einklang mit dem eigenen Biorhythmus werden diese Botenstoffe in der passenden Menge gebildet. Das Baukastensystem hilft dabei, die perfekte Nahrungsmittel-Kombination für Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Mittag- und Abendessen finden. Alle Nahrungsmittel sind einem der fünf Ernährungs-Bausteine zugeordnet. Eine gesunde Mahlzeit besteht aus allen Bausteinen.



Heute achte ich darauf, was auf meinem Teller kommt

1. Befüllen Sie den halben Teller mit Gemüse (gelb).
2. Auf ein Viertel kommt die Beilage wie Kartoffeln, Nudeln oder Brot (dunkelblau).
3. Auf ein „knappes“ Viertel die eiweißreichen Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Eier, Käse, Wurst (hellblau).
4. Und natürlich sollte eine kleine Menge Fett (Öl, Butter, Margarine, Nüsse, Sahne, ...) (rosa) nicht fehlen.
5. Vergessen Sie das Trinken nicht! Sie können abends nicht alles nachholen, was Sie tagsüber verpasst haben.

