

**SBAP.** Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie  
Association Professionnelle Suisse de Psychologie Appliquée  
Associazione Professionale Svizzera della Psicologia Applicata

JANUAR 2020

# punktum.

## **Ernährung**

Machtprobe am Familientisch

Schlank, schlanker, Size Zero

Wie Essen wirkt

Food Waste: Kompott statt Kompost

Die Kantine der Zukunft

# BEDARFSORIENTIERTE ERNÄHRUNG

Essen wirkt!

**Alles, was wir essen, wirkt auf unsere Psyche und unseren Körper. Dass Früchte, Gemüse und Salat gesund sind, weiss jeder. Aber wissen Sie auch, wie das alles auf Sie wirkt?**

Was wir essen, wirkt zuerst auf unsere Psyche. Somit können wir unsere Stimmung gezielt beeinflussen. Einige Beispiele:

- Kommt am Morgen Süsses auf den Tisch – sei es in Form von Konfi, Honig, Fruchtsäften oder auch durch zu viele schnell abbaubare Kohlenhydrate wie helles Brot, süsse Müsli –, so ist die Unterzuckerung zur Znünzeit vorprogrammiert. Unterzuckert kann man sich nicht konzentrieren, einige werden müde, andere werden hässig und zappelig. Kommt Ihnen das eventuell bekannt vor?
- Gebe ich den Kleinen am Kindergeburtstag viele Süssigkeiten, können sie hässig und streitsüchtig werden. Denn Zucker ergibt einen Vitamin-B1-Mangel. Gebe ich ihnen jedoch zuerst etwas mit Niacin und Tryptophan wie belegte Brötli mit Schinken, Thon oder Lachs oder auch einen Hotdog, entwickeln sie Fantasie und fühlen sich wohl in ihrem Körper. Dann, wenn der Magen schon ziemlich voll ist, noch ein Stück selbst gebackenen Geburtstagskuchen mit wenig Zucker: So feiern wir einen angenehmen Geburtstag.
- Sauerkirschen machen lustig.
- Rote Bohnen helfen dabei, alte Sachen loszulassen.
- Chrom in Karotten, Orangen und vielem mehr macht ein verwirrtes Denken.

Essen nach Bedarfsorientierter Ernährung (BoE) bedeutet, dass nicht nur die Lebensmittel wirken, sondern auch zu welcher Tageszeit wir sie essen.

- Das pflanzliche Abendessen mit Gemüse und vollwertigen Kohlenhydraten fördert die Erholung über Nacht, entlastet die Leber und baut die Übersäuerung der Zellen ab. Regeneriert und ausgeruht beginnt man so seinen Tag und steuert damit auch zur Leistungsfähigkeit bei.
- Das eiweissreiche, salzige Frühstück mit Eiern, Käse, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten fördert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.
- Die Belastbarkeit, das Durchhaltevermögen, der Denkprozess und das Kurz- und Langzeitgedächtnis werden mit der richtigen Auswahl von Nahrungsmitteln nachhaltig beeinflusst.
- Wir sind mit regelmässigem bedarfsorientiertem Essen viel ausgeglichener. Kreativität, Lebensfreude und Motivation werden geweckt.
- Auch viele körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Bauchweh, Verspannungen, Blähungen, Prüfungsangst, Gewichtsprobleme und vieles mehr stehen in einem direkten Zusammenhang mit der Ernährungsweise.

**Probieren Sie es aus!** Essen Sie einen Monat lang im Tagesrhythmus der Bedarfsorientierten Ernährung:

- Eiweissreiches Frühstück, nichts Süsses am Morgen.
- Mittags ein Menü mit Salat, Kartoffeln und Eiweiss.
- Nachmittags eine Frucht mit etwas Salzigen wie Salzstängeli oder salziges Popcorn.
- Abends ein pflanzliches Menü mit gedämpftem Gemü-



## Gaby Stampfli

Die Ernährungsberaterin BoE befasst sich seit rund 30 Jahren als ganzheitliche Ernährungsberaterin mit der Bedarfsorientierten Ernährung (BoE), einer komplementärmedizinischen Ernährungsart. Sie zeigt ihren Klienten, wie sie Lebensmittel gezielt einsetzen können, um wieder gesund und leistungsfähig zu werden. [www.boe-verein.ch](http://www.boe-verein.ch)

se und vollwertigen Kohlenhydraten wie z.B. Vollreis, Quinoa oder auch Vollkornbrot.

- Reduzieren Sie Ihren Zuckerverbrauch und essen mehr Hülsenfrüchte.

Achten Sie darauf was sich bei Ihnen psychisch und physisch verändert: Wie schlafen Sie? Wie erholt sind Sie am Morgen? Wie ist Ihr Befinden? Bitte beachten Sie, dass jeder Mensch je nach seinem Zustand auch anders reagieren kann. Wie reagieren Sie?

**Was ist BoE?** Der Ursprung liegt in der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde. Es fliessen jedoch auch Erkenntnisse aus anderen Ländern und Kulturen wie der Traditionellen Chinesischen Naturheilkunde ein. Sie versteht sich als Synthese aus wissenschaftlichen und traditionellen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen sowie aus praktischem Erfahrungswissen.

Im Zentrum der BoE steht immer die Individualität. Je nachdem, in welcher psychischen und körperlichen Verfassung wir sind, wo wir uns klimatisch befinden, in welchem Alter wir sind, welches Geschlecht wir haben, sollte die Ernährung immer individuell – eben bedarfsorientiert – angepasst werden.

Essen im biologischen Tagesrhythmus ist die Basis, die für alle Menschen gilt. Wird diese eine Zeit lang eingehalten, kann danach bei einer erneuten Kontrolle besprochen werden, wie es der Person geht, wie sie sich fühlt, und danach zusätzlich auf ihren individuellen Bedarf und ihre Wünsche eingegangen werden. Die Grobeinstellung nach



## Bedarfsorientierte Ernährung

BoE bestimmt die Ernährung unter dem Gesichtspunkt des biologischen Tagesrhythmus, die Feineinstellung adaptiert sie an den einzelnen Menschen mit seinen jeweiligen Bedürfnissen.

**Der Tagesrhythmus** Wie alles andere im Leben unterliegt auch unser Körper einem Rhythmus. So arbeiten unsere Organe je nach Tageszeit unterschiedlich gut. Eine den Tagesablauf möglichst unterstützende Ernährung hilft unserem Körper, seine Aufgaben möglichst optimal ausführen zu können.

Für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit ist es von grosser Bedeutung, dass es gelingt, das Wechselspiel zwischen Regeneration und Kraftentfaltung im Stoffwechsel mit dem biologischen Rhythmus des Körpers in Einklang zu bringen.

Je mehr der Mensch Höchstleistungen erbringen will oder muss, desto mehr sollte er auch auf die Regenerationsfähigkeit seines Körpers achten, um nicht frühzeitigem Verschleiss zu unterliegen. Um eine möglichst hohe Regenerationsfähigkeit zu erreichen, sollten die notwendigen Stoffe zur richtigen Tageszeit zugeführt werden. Nachts in der Ruhephase erfolgt die Regeneration wesentlich leichter als tagsüber in der biologischen Aktivitätsphase des Körperstoffwechsels. Deshalb ist der Tagesrhythmus nach Bedarfsorientierter Ernährung so wichtig.

Gaby Stampfli

### Literatur

*Stampfli, Gaby:* Kochen mit der Bedarfsorientierten Ernährung, Simowa 2015.

*Stampfli, Gaby:* Essen im biologischen Tagesrhythmus nach der Bedarfsorientierten Ernährung, Simowa 2009.

### Die Konzentration fördern:

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

- Das Bedarfsorientierte Abendessen beeinflusst Ihre Leistungsfähigkeit in den ersten Morgenstunden, der restliche Morgen wird vom Frühstück beeinflusst.
- 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 Salbstängeli.
- Leben Sie in einem Binnenland, benötigen Sie mehr Jod, um die Lernfähigkeit und Motivation zu stärken.
- Wenn die Leber belastet ist, haben Sie vor allem zwischen 13 und 15 Uhr einen benommenen Kopf und werden denkunfähig. Hier hilft kurzfristig 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.

### Tipps zur Ernährung bei AD(H)S:

- Durch das Einhalten des Tagesrhythmus können sich alle Menschen, speziell diejenigen mit AD(H)S, schon viel Gutes tun. Brauchen Sie möglichst frische, biologische, unverarbeitete und saisonale Lebensmittel. Damit erhält der Körper am meisten Energie und am wenigsten Schadstoffe.
- Durch ein salziges Frühstück mit Eiweiss verschwindet die Lust auf Süssigkeiten.
- Das Weglassen von Zucker am Morgen in jeglicher Form, wie auch rasch resorbierbare Kohlenhydrate, beugt Unterzuckerungen vor. Unterzuckerung hat viele gemeinsame Symptome mit AD(H)S: Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, Leistungsabfall, innere Unruhe, Gereiztheit, Müdigkeit. Vitamin-B1-Mangel durch Zucker ist schlecht für Hirn und Nerven.
- Keine Früchte morgens. Ein Kaliumüberschuss morgens durch kaliumreiche Früchte ergibt Salz-mangel. Symptome: benommener Kopf bis zu Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen. Früchte nachmittags essen.
- Abends Gemüse und Getreide zu essen, hilft, zur Ruhe zu kommen und besser ein- und durchzuschlafen.
- Phosphate aus künstlichen Zusätzen meiden. Natürlicher Phosphor im Lebensmittel, wie in Fisch, Fleisch und Linsen, wird benötigt für den Antrieb, den körpereigenen Eiweissaufbau und für die Wirksamkeit der Vitamine.
- Fertig- und Light-Produkte mit E-Nummern – Geschmacksverstärkern, Zuckerersatzstoffen, Farbstoffen, Konservierungsstoffen – meiden. Sie irritieren den Körper, da sie falsche Signale aussenden können.
- Danach individuell auf den Menschen eingehen. Sehr aktive Menschen mit mehr beruhigenden Lebensmitteln etwas zur Ruhe kommen lassen. Zum Beispiel: mehr Poulet oder Cashew (Tryptophan), Gemüse (Magnesium), weniger Anregendes wie Quark (Methionin), Polenta, Hirse usw.