In der Nacht findet in unserem Körper der Hausputz statt

Das regenerierende Abendessen

Gute Erholung über Nacht ist Voraussetzung für gute Leistung und Kräfteaufbau am anderen Tag. Der gute Start am Morgen beginnt demzufolge nicht mit dem Frühstück, sondern bereits am Vorabend mit dem in der Regel eher basischen, leicht verdaulichen Abendessen.

Text und Bild: Anita Schneider, LZSG

Jeder Spitzensportler weiss, wie wichtig eine gute Regeneration und Erholung ist und dass ohne genügend Regeneration keine Spitzenleistungen mehr möglich sind. Ähnlich ist es im Alltag. Der Mensch als Gesamtorganismus, aber auch alle Organe im Einzelnen, können nicht Tag und Nacht, ein Menschenleben lang, ununterbrochen

Mit schwer verdaulichem Essen können Organe chronisch überfordert werden.

aktiv sein. Jedes Organ hat aktive Phasen, in denen es diejenige Arbeit verrichtet, für die es vorgesehen ist. Irgendwann braucht es Ruhe- und Regenerationsphasen, in denen defekte, verbrauchte Zellen wiederaufgebaut oder ersetzt werden, Abfall- und Schlackenstoffe abtransportiert und ausgeschieden werden.

Während des Schlafens gelingt dies dem Körper am besten. Voraussetzung ist dabei nicht nur der gute und genügend lange Schlaf. Ebenso wichtig ist es, dass dem Organismus alle notwendigen Substanzen, Vitamine, Mineralien, Eiweiss- und Fettbausteine und natürlich auch tionsphase, führt das unweigerlich in einen Belastungs- oder Erschöpfungszustand. Es ist daher nicht ratsam, abends regelmässig viel zu viel und schwer Verdauliches zu essen. Für die Leber kann dies bedeuten, dass sie Nacht für Nacht mit Fäulnis- und Gärpro-



Gemüsepaella mit Fisch ist ein vielseitiger, regenerierender «Znacht».

die nötige Energie aus einer abwechslungsreichen Ernährung zur Verfügung gestellt werden. Dass hierbei die Verdauungsleistung oder Verdauungskapazität eine enorm wichtige Rolle einnimmt, versteht sich von selber. Die beste Ernährungsweise erübrigt sich, wenn mit zu viel Essen oder zu schwer verdaulichem Essen die Verdauungsorgane chronisch überfordert werden. Dies würde mehr Belastung als Nutzen bringen.

Richtig essen, gut schlafen Beraubt man sich regelmässig der wichtigen Schlaf- und Regenera-

dukten aus unvollständig oder schlecht Verdautem, sogenannten Stoffwechsel-Endprodukten, belastet wird, was den Energieaufbau für den nächsten Tag stört. Ein zu eiweissreiches, zu üppiges, schwer verdauliches Abendessen. bringt den Organismus demzufolge um die so dringend notwendige Entgiftung und Regeneration. Eine gesunde Leber verkraftet solche Belastungen durchaus für längere Zeit. Je belasteter die Leber aber ist, je schwächer die Verdauung und je älter man wird, desto mehr bekommt man die negativen Folgen zu spüren.

Die einen finden nach einem belastenden Abendessen den erholsamen Schlaf nicht mehr. Andere leiden unter Gedankenandrang, der nicht mehr aufhört. Wieder andere erwachen regelmässig in der Leberzeit oder bemerken ein übermässiges Schwitzen in der Nacht.

Enerige wieder aufbauen

Der Körper muss nach den täglichen Belastungsphasen «aufgeräumt» und gereinigt werden. Aber auch die Energiereserven müssen wieder aufgebaut werden, um die nächste Aktivitätsphase (den nächsten Tag) bewältigen zu können. Unter dem Begriff Regeneration werden Prozesse zusammengefasst, die zur Erholung beziehungsweise zur Erneuerung verbrauchter Energiereserven und zur Wiederherstellung eines physiologischen, intakten Gleichgewichtes im Körper führen. Die Regeneration hat eine versorgende, erneuernde Funktion und ist massgeblich an unserer körperlichen und geistigen Fitness beteiligt.

Gutes Essen für die Leber

Nach einer Phase der Aktivität, in der Stoffwechselendprodukte wie Laktat (durch die Zuckerverwertung) oder Ammoniak (bei der Eiweissverwertung) gebildet werden, benötigt der Körper eine Phase der Erholung, in der er die Stoffwechselprodukte vom Ort der Bildung abtransportieren und abbauen kann. An diesem Prozess ist die Leber als grosses Entgiftungsorgan (nebst anderen Organen) massgeblich beteiligt.

Unsere Regenerationsfähigkeit hängt nebst anderem von der



Im Vordergrund sollte abends schonend gegartes Gemüse stehen, kombiniert mit Kohlenhydraten und etwas gutem Fett.

Abendmahlzeit ab. Dabei soll das Abendessen weder zu üppig (zu viel Fett, allgemein zu viel) und zu eiweissreich (viel Fleisch, Käse, Eier), noch zu wenig energiebringend sein, um den Schlaf nicht durch Verdauungsstörungen oder

Gar nichts essen ist nicht von Vorteil, denn die Leber braucht Energie, damit sie ihre Arbeit verrichten kann.

Unterzuckerungszustände zu stören. Auch gar nichts essen, fast gar nichts essen oder nur Gemüse zu essen, ist nicht von Vorteil, denn die Leber braucht eine Minimalmenge an Energie, damit sie, während man schläft, ihre Entgiftungs- und Aufbauarbeit verrichten kann. Hungrig einzuschlafen, klappt bei vielen Menschen nicht. Im Vordergrund sollte abends schonend gegartes Gemüse stehen, kombiniert mit Kohlenhydraten und etwas gutem Fett kombi-

niert werden, ab und zu (je nach Tagesleistung und Stoffwechsel) etwas Eiweiss dazu. Wenn man sich tagsüber gut ernährt hat, das heisst, kaiserlich gefrühstückt und abwechslungsreich zu Mittag gegessen hat, fällt es nicht schwer, abends in der Regel regenerierend zu essen. Wird das Frühstück einfach weggelassen, wird dem Mittagessen keine Beachtung geschenkt, rächt sich das oft in Form von Heisshungerattacken, unstillbaren Süssgelüsten oder grosser Lust auf Salziges, Eiweissreiches wie Fleisch und Käse am späten Nachmittag oder Abend.

Warmer «Zmittag» ist wichtig

Wer abends regenerierend essen will, sollte die Tagesverpflegung nicht vernachlässigen, denn die aktivierenden Nährstoffe im kaiserlichen Frühstück und im guten, in der Regel warmen Mittagessen, sind Voraussetzung, dass die basischen, regenerierenden Nährstoffe aus schonend gedämpftem Gemüse abends und in der Nacht verwertet werden können.