

Kaiserliches Frühstück und Schmalkost am Abend macht Sinn

Essen im biologischen Rhythmus

Der Tag-Nacht-Rhythmus und viele weitere innere Organuhren beeinflussen die Funktion unserer Verdauungsorgane. Schade, wenn dieses Wissen für die Gesundheit nicht angewendet wird.

Text und Bild: Anita Schneider LZSG, Salez

In der Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung war vor längerer Zeit von folgendem Experiment zu lesen: Testpersonen begaben sich in einen alten, schalldichten Bunker aus dem 2. Weltkrieg. Dort sollte festgestellt werden, wie die innere Uhr des Menschen, ohne die Zeitgeber von aussen, also Tag und Nacht, funktioniert. Nach und nach durchliefen Hunderte von Testpersonen diesen mehrwöchigen Bunkeraufenthalt. Ihr Rhythmus stellte sich schnell auf 23 bis 27 Stunden ein, der dem Takt von Tag und Nacht gleichkommt. Die Wissenschaft spricht von einem circadianen Rhythmus. Mit dem Bunkerexperiment zeigten die Pioniere der Chronobiologie, der Wissenschaft von den Rhythmen des Lebens, dass der Körper nicht allein durch äussere Taktgeber wie das Sonnenlicht beeinflusst wird, sondern auch innere Uhren besitzt.

An der Universität Basel wird erforscht, wie das Licht als oberster Zeitgeber funktioniert. Während unsere Zentraluhr im Gehirn durch wechselnde Lichtstärken

beeinflusst wird, lassen sich die einzelnen Organuhren durch unseren Mahlzeitenrhythmus beeinflussen. Zum Beispiel wird der Einfluss der Nahrung auf den Stoffwechselrhythmus der Leber erforscht. Wann dort Enzyme aktiv sind, bestimmen unter anderem Stoffwechselprodukte, deren Konzentration wiederum von unserem Mahlzeitenrhythmus abhängt.

Uralte Naturrhythmen

Schon in der Antike wusste man um die Wichtigkeit der Naturrhythmen. Der Mensch als Teil der Natur ist in diese Rhythmen eingebettet. So hat im täglichen Energiekreislauf jedes Organ seine Aktivphase wie auch eine Phase der Regeneration. Wer diese Aspekte respektiert und seine Ernährung in diese Richtung verändert, spürt bald die

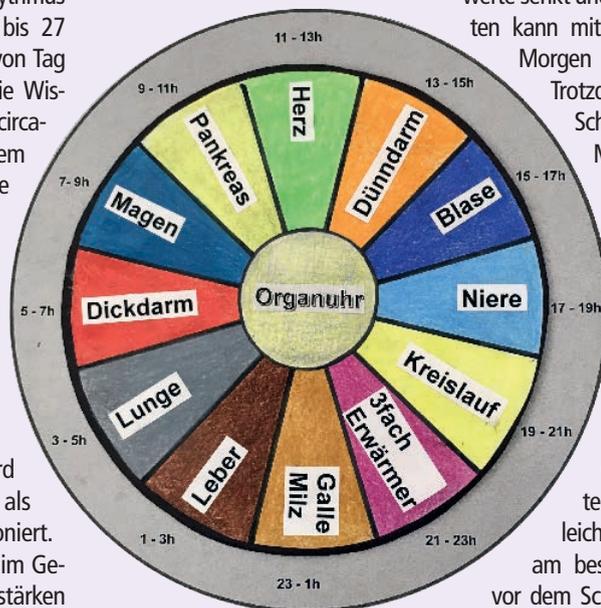
positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Dieses Wissen ist schon seit Generationen beispielsweise in der traditionellen europäischen Naturheilkunde oder in der traditionellen chinesischen Medizin und Ernährung tief verankert.

Morgens wie ein Kaiser

Das heutige Wissen über die inneren Körperrhythmen steht mit Grossmutterns Ernährungsregel «Esse morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler» im Einklang. So leert sich der Magen morgens schneller als am Abend. Schon lange weiss man, dass regelmässiges Frühstück die schulischen Leistungen von Kindern verbessert. Aber nicht nur das. Heute weiss man, dass es Übergewicht vorbeugt, bei jungen Erwachsenen das Risiko für Diabetes und erhöhte Blutfettwerte senkt und auch Herzkrankheiten kann mit einer Mahlzeit am Morgen vorgebeugt werden.

Trotzdem geht in der Schweiz jeder dritte Mann und jede vierte Frau ohne Frühstück aus dem Haus.

Ganz anders das Abendessen, dabei galt nicht nur zu Grossmutterns Zeit die Abendmahlzeit als Bettelmahlzeit. Auch Chronobiologen raten heute zu einer leichten Abendmahlzeit, am besten einige Stunden vor dem Schlafen, denn Magen



und Darm nutzen die Nachtstunden als Ruhe- und Regenerationsphase. Demnach liegt bezüglich Magen- und Darmgesundheit doch ganz vieles in unseren Händen. Mit einem mehrheitlich basischen, regenerierenden, leicht verdaulichen Abendessen geben wir dem Organismus die Gelegenheit, sich zu erholen und zu regenerieren.

Beginnt beim Abendessen

Noch mehr Zusammenhänge gibt es aus der bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies. Tönnies sagte ganz klar, dass der gute Start in den Tag nicht mit dem Frühstück, sondern mit dem richtigen, entlastenden, leicht verdaulichen und regenerierenden Abendessen beginnt.

Jeder Spitzensportler weiss um die Wichtigkeit einer guten Regeneration und dass ohne genügend Erholung keine Spitzenleistungen mehr möglich sind. Dies sollte auch im Alltag berücksichtigt werden. Je mehr der Mensch Höchstleistungen erbringen will, desto mehr sollte er auch auf die Regenerationsfähigkeit seines Körpers achten, um nicht frühzeitig in einer Erschöpfung oder chronischen Überforderungssituation zu landen.

Dies ist der Grund für die Empfehlung, man solle am Abend leicht verdaulich essen. Je nachdem, wie die Abendmahlzeit gestaltet ist, bedeutet es Regeneration, Erholung, munteres Aufstehen am Morgen, Hunger und Lust auf ein gutes Frühstück. Eine zu grosse, fettige, eiweissreiche, schwer verdauliche Mahlzeit lässt dagegen viele schlecht schlafen und schwitzen in der Nacht. Anstelle von Regeneration und Erholung sieht sich vor allem die Leber mit schlecht Verdaulichem und entstandenen, be-



Ein kaiserliches Frühstück als guter Start in den Tag.

Bild: fotolia

lastenden Stoffwechsel-Endprodukten konfrontiert. Dies bedeutet Müdigkeit am Morgen, schlechte oder keine Erholung über Nacht und bestimmt keinen Appetit auf ein kaiserliches Frühstück. So zementiert bei vielen Menschen das falsche Abendessen die Unfähigkeit, richtig zu frühstücken.

Unterschied ist spürbar

Wer also abends zu viel schwer Verdauliches wie zu viel Käse, zu viel Fleisch und zu viel Rohkost isst, wird beobachten, dass er nicht gleich gut schläft oder gleich munter erwacht, als wenn er leichter verdaulich gegessen hätte. Im Winter eignen sich beispielsweise Suppen, Gemüsesuppe mit Brot, Gerstensuppe oder Gemüserisotto und Gemüsegratin als Abendmahlzeit. Im Sommer eher gedämpfter, lauwarmer Gemüsesalat mit Brot, dazu nicht zu viel tierisches Eiweiss. Vor allem Menschen mit einer schwachen Verdauung, die das Problem von Blähungen kennen, spüren schnell einen Unterschied,

ob sie leichte oder schwer verdauliche Abendmahlzeiten einnehmen. Wer dem Körper die Gelegenheit gibt, über Nacht zu regenerieren, ist meist in der Lage, am Morgen zu frühstücken oder mindestens das Frühstück als sinnvolles Znüni auf etwas später aufzuschieben, was auch nicht schlecht ist.

Der Morgen als aktive Zeit

Morgens, wenn der Wecker klingelt oder andere Reize die Zellen treffen, beginnt eine aktive Zeit. Der Körper muss aus der Ruhe- und Erholungsphase wieder zur Leistung angekurbelt werden. Je besser der Schlaf und die Regeneration waren, desto besser und schneller wird das gelingen. Unterstützt wird diese Aktivierung natürlich durch ein wärmendes, aktivierendes, kaiserliches Frühstück, welches aber von der Menge her den Magen nicht überfordern darf. Kaiserlich frühstücken heisst nicht viel, sondern das Richtige essen.

Weder unsere Organe noch wir selber können Tag und Nacht, unser ganzes Leben lang, ununterbrochen aktiv sein. Jedes Organ braucht zwischendurch Ruhe, Erholung und Regeneration. Eine Belegzelle im Magen ist nicht in der Lage, gleichzeitig Magensäure und Enzyme zu produzieren und sich nebenbei zu regenerieren oder neu aufzubauen. In der aktiven Magenzeit wird Sekret ausgeschüttet und zur Verdauung beigetragen, in der Ruhezeit wird regeneriert, das heisst entgiftet, geflickt und neu aufgebaut. Diese Regeneration und Entgiftung wird am besten folgendermassen unterstützt durch: so oft wie möglich schonend gedämpftes Gemüse abends, kombiniert mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten.