

Dr. Barbara Rias-Bucher



DIE BIORHYTHMUS KÜCHE

Mit über **100**
intelligenten Rezepten

Saisonale Ernährung im
Einklang mit der inneren Uhr

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. Barbara Rias-Bucher

Die Biorhythmus-Küche

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-279-9

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-278-2, 1. Auflage 2016)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath, Dachau

Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Traunstein

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Bildredaktion: Dr. Barbara Rias-Bucher, Lydia Kühn

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© Fotolia 2: Rawpixel; 5 (oben), 20/21: upixa; 5 (unten, links), 31, 181: badmanproduction; 5 (unten, Mitte), 41: stefanoventuri; 6 (oben), 62/63: Almgren; 6 (unten), 120/121: MNStudio; 7 (oben, quer): MN-Studio; 7 (Mitte), 159: Sonja Birkelbach; 7 (unten), 170/171: oneblink1; 9, 15 (oben): Tim UR; 9 (unten): kamasigns; 11: tunedin; 12: Oksana Kuzima; 13: npictr; 14: Filipebvarela; 16: rcfotostock; 18, 40: Orlando Bellini; 19: L. Bouvier; 22 (oben): by-studio; 22 (unten): Johanna Mühlbauer; 23 (links): Elena Schweizer; (rechts): Simone Andress; 24: silencefoto; 25: aytuncoylum; 27, 74, 80, 81, 93, 117, 178, 192: zoryanchik; 29: Marina Lohrbach; 32: atoss; 33: jonster201; 35: cobraphoto; 37: fahrwasser; 38: krayout; 42, 86, 131: kitchenkiss.de; 45, 69: nata_vkusidey; 47, 91, 112, 134, 144, 146, 163, 184, 199: zaziedanslacuisine; 48: Carola Vahldiek; 49: agneskantaruk; 50, 177: FOOD-micro; 52: Kamilla Cyganeck; 53: piskota; 55: stillkost; 56, 155 (unten): msk.nina; 58: Kathleen Rekowski; 61: marysckin; 64: denira; 65: Yeko Photo Studio; 66: Africa Studio; 71: Comugnero Silvana; 72: photocrew; 75: sgabby2001; 77: Visions-AD; 79, 148, 149, 215: lilechka75; 82: vanillaechoes; 85: alex9500; 89: exclusive-design; 92: marrakeshh; 97: innakru; 98/99 (oben): LiliGraphie; 98 (unten): emuck; 101: anna_shepulova; 102: shaiith; 104 (oben): Mark_VB; 104 (unten): Svetoslav Radkov; 109: kitty; 111, 174, 211: Kati Molin; 126, 151: lucky elephant; 132: Brent Hofacker; 139: ehaurylik; 142, 143: zi3000; 152: rdnzl; 153 (oben): auryndrikson; 153 (unten): grafikplusfoto; 154: AlShadsky; 155 (oben): athomass; 156: exopixel; 157: vkuslandia; 164: Floydine; 165: Fotofreundin; 168: harmoony; 172 (oben), 194: stockpics; 172 (unten): magele; 173: Monkey Business; 175: eliasbilly; 182: siagor; 183: mythia; 186: Piccia Neri; 189: Peredniankina; 190: jillchen; 195: Alterfalter; 196, 197: FOOD-pictures; 200: fotografiche.eu; 202, 213: Dar1930; 205: sarsmis; 207: OZMedia; 210: fortyforks; 214: Doris Heinrichs; 219: Cpro;

© Barbara Rias-Bucher: 5 (unten, rechts), 59, 68, 78, 95, 106, 107, 114, 115, 119, 122/123, 125, 129, 133, 136, 140, 141, 160, 167, 188, 208, 217, 218

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen und Rezepte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Natürlich, unsere Jahreszeiten!
Es ist für jeden etwas dabei, ob süß, sauer oder deftig. Lassen Sie uns im Rhythmus der Natur schwingen.

Über dieses Buch 8
Im Biorhythmus schwingen 10
Achtsamkeit üben 14

Nachhaltig handeln 16
10 Tipps für Balance und Biorhythmus .. 18



Frühlingslust 22
Salat mit gebratenem Käse 24
Ziegenkäse mit Kräutern 25
Kräuterpie mit Hähnchen 26
Pflanzen sind Leben 28
Brote mit Kartoffelpesto 30
Auf Sparflamme schalten 32
Grünkerngratin mit Gemüse 34
Bärlauch-Quiche 36
Brennnesselspinat-Eierkuchen 39
Polenta mit Frühlingsgrün 40
Kartoffelpuffer mit Knofeldip 43
Bohnenfrikadellen mit Hirse 44
Gebeizte Lachsforelle 46

Ostern 48
Rührei mit Wildkräutern 50
Gefüllte Eier 52
Gebratener Spargel 54
Frühlings-Lamm 57
Rote Grütze 58
Rhabarberstrudel 59
Heiße Erdbeeren 60



Ob Kartoffelpesto, Polentaschnitten oder Rhabarberstrudel - im Frühjahr gibt es viele leckere Gerichte zu entdecken.



Sommer

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|--|------------|
| Sommerfreuden | 64 | Wraps mit Grillgemüse | 90 |
| Pizza-Happen | 67 | Focaccia mit Oregano | 92 |
| Tomatencreme mit Mozzarella | 68 | Bruschetta mit Grill-Paprika | 93 |
| Limonade mit Minze | 69 | Sommersalat mit Reismudeln | 94 |
| Bohnensalat mit Tomatensauce ... | 70 | Mangoldquiche | 97 |
| Bunter Ziegenkäse | 72 | Den Sommer feiern | 98 |
| Kichererbsencreme | 74 | Wildkräutertaschen | 100 |
| Grünkerncreme mit Kurkuma | 75 | Beerentorte | 103 |
| Für die Sommer-Uhr | 76 | Nektarinen-Crêpes | 105 |
| Sommerliche Gemüsesuppe | 78 | Obst-Gratin | 106 |
| Sommergrüne Pasta | 79 | Kirschenschmarren | 107 |
| Radieschensuppe | 80 | Himbeertörtchen | 108 |
| Kalte Gurkensuppe | 81 | Bevor der Sommer geht | 110 |
| Tomaten-Dressing | 82 | Bunte Obstpie | 113 |
| Holunderblüten-Dressing | 83 | Heidelbeer-Muffins | 114 |
| Brombeer-Dressing | 83 | Johannisbeertarte | 115 |
| Gefüllte Paprikaschoten | 84 | Hirsekuchen mit Aprikosen | 116 |
| Gebackene Sardinen | 87 | Apfelschnecken | 118 |
| Gefüllte Tomaten | 88 | | |



Herbst

| | | | |
|---------------------------------|------------|---------------------------------|-----|
| Herbstvergnügen | 122 | Gefüllte Pilze | 135 |
| Brotsuppe mit Tomaten | 124 | Kartoffelkuchen | 137 |
| Kartoffelsuppe mit Pilzen | 127 | Käsepfannkuchen mit Tomaten ... | 138 |
| Tomatenkuchen | 128 | Gebackene Würztomaten | 140 |
| Linse-Gemüse und Joghurt | 130 | Gemüse für den Vorrat | 141 |
| Gebratene Süßkartoffeln | 132 | Makrelenbrote | 142 |
| Mudeln mit Bohnen | 133 | Bunte Spießchen | 143 |



| | | | |
|------------------------------------|------------|--|------------|
| Rote-Bete-Nudeln | 145 | Birnenmarmelade | 158 |
| Kartoffelcreme-Brote | 147 | Scharfes Zwetschgenmus | 159 |
| Hähnchen mit Tomaten | 148 | Vierkornbrot | 160 |
| Stampfkartoffeln | 149 | Brot backen - was wichtig ist | 161 |
| Ochschwanzragout | 150 | Schoko-Birnen-Kuchen | 162 |
| Verschwendung stoppen | 152 | Schöne Feste im Herbst | 164 |
| Erntesege n | 154 | Zwetschgennudeln | 166 |
| Selbst gemachtes Sauerkraut | 157 | Apfelkuchen mit Mandeln | 169 |



| | | | |
|---------------------------------|------------|--------------------------------|-----|
| Wintergenuss | 172 | Käsehäppchen | 196 |
| Gutes aus der Nähe | 174 | Oliven-Madeleines | 197 |
| Lauchsuppe mit Speck | 176 | Goldene Weihnachtssuppe | 198 |
| Gemüsesuppe mit Schinken | 179 | Radicchio-Schiffchen | 201 |
| Wintergemüse-Törtchen | 180 | Ente mit Brombeersauce | 203 |
| Winterwurzel-Salat | 182 | Vanillecreme mit Krokant | 204 |
| Spinatklößchen | 183 | Heißer Zwieback mit Obst | 206 |
| Rosenkohlkuchen | 184 | Adventskuchen | 209 |
| Linsenküchlein zum Dippen | 186 | Lebkuchenherzchen | 210 |
| Schmandgemüse | 188 | Heiße Schokolade | 211 |
| Kartoffelküchlein | 189 | Lichtmess-Gebäck | 212 |
| Curry mit Kokosjoghurt | 191 | Bananenwaffeln | 214 |
| Weißkohlschnitten | 193 | Früchtekuchen | 215 |
| Schlemmen erlaubt! | 194 | Schneller Kompottkuchen | 216 |

| | |
|---------------------------------|------------|
| Nützliche Adressen | 218 |
|---------------------------------|------------|

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Rezept- und Sachregister | 220 |
|---------------------------------------|------------|

Über dieses Buch

Biorhythmus-Küche ist das Gebot unserer Zeit, weil sie Rücksicht nimmt auf Mensch und Umwelt. Sie umfasst drei Grundprinzipien, die im Einklang mit unserer inneren Uhr stehen:

1 Erstens sollten wir uns stetig bemühen, im Biorhythmus zu schwingen, indem wir bei Auswahl und Zubereitung unserer Nahrung die Balance von Mensch und Natur beachten.

2 Zweitens fühlen wir die Verpflichtung, nachhaltig zu handeln, denn unsere Lebensmittel sind kostbare Geschenke der Natur, und wir dürfen sie weder verschwenden noch verderben lassen. Wir müssen also (wieder) lernen, sie komplett zu verwerten und auch mit Resten zu kochen.

3 Drittens sind wir achtsam gegen uns selbst, indem wir uns durch frische, authentische Nahrung, durch individuell mögliche Selbstversorgung und durch regelmäßige Bewegung gesund erhalten.

Schon die vertraute Jahreszeitenküche entspricht ganz unserem Biorhythmus:

- Grüne Kräuter verheißen die ersten schönen Tage nach der kalten Jahreszeit – wir spüren, wie es aufwärts geht mit der Sonne, wie positiv das Licht unsere Gemütsverfassung beeinflusst.
- Dunkelrote Kirschen, gelbe Aprikosen und pralle, saftige Tomaten zeigen uns den Sommer an.

- Zwetschgen und Weintrauben mit dem leichten Reif auf ihrer blauen oder grüngelben Schale wirken angenehm kühl wie die ersten Spätsommertage. Und das satte Gelb von Kürbis erinnert an den goldenen Oktober.

Biorhythmisch kochen und essen sorgen entscheidend für mehr Lebenslust: Gönnen Sie sich ein wenig Zeit und holen Sie viele verschiedene Gemüse, Früchte, Salat und Kräuter – taufrisch, wohlgerichtet. Glückliche Selbstversorger gehen da einfach in den Garten, andere auf den Wochenmarkt oder in einen Hofladen, vielleicht zum Gemüsehändler oder in einen Bio-Supermarkt. Nehmen Sie aber nur das, was gerade Saison hat. Nun legen Sie das Ganze in einen großen Korb oder eine schöne Schale – als würden Sie Blumen in einer Vase arrangieren. Betrachten Sie Ihr Kunstwerk in aller Ruhe: Was fasziniert Sie daran so, dass Sie in eine der reifen Früchte beißen wollen? Dass Sie sich an den letzten Urlaub im Süden erinnern und jetzt den Geschmack der köstlichen Ratatouille, der saftigen Tomatenpizza geradezu auf der Zunge spüren? Es sind die Farben, in die Mutter Natur unsere Lebensmittel getaucht hat. Wir assoziieren damit individuelles Wohlbefinden. Essen ist mit positiven Emotionen besetzt, und wenn es auch noch schön bunt ist, mögen wir es umso





**Für mich bedeuten
Gemüseanbau und eigene
Obsternte ein großes Plus
an Fitness und Genuss,
Wertschätzung unserer
Nahrung und Verständnis
für natürliche Abläufe.**



lieber. Ein so prächtiger Korb mit Pflanzenkost signalisiert uns zudem langes Leben voller Gesundheit, denn die jahrelangen Ermahnungen der Experten gingen an uns vernünftigen Menschen ja nicht spurlos vorüber – die griffige Formel *5 am Tag* hat sich gut eingepägt.

Lassen Sie uns also wieder natürlich, authentisch und verantwortungsvoll einkaufen, kochen und essen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass wir dafür einen Teil unserer Freizeit opfern müssen, denn sogar Mini-Selbstversorgung, Urban Gardening, Ernten auf Streuobstwiesen und Einkaufen auf dem Bauernhof sind zeitintensiv. Doch der Gewinn wiegt – wie ich finde – dieses Opfer auf. Gerade weil wir in einer Zeit leben, in der alles im Überfluss zur Verfügung steht und wir rund ums Jahr jedes Lebensmittel bekommen, auf das wir gerade Lust verspüren, in der Supermärkte und Discounter schier überquellen von Produkten, die wir in dieser Menge überhaupt nicht brauchen, müssen wir uns dringend wieder auf unsere Wurzeln besinnen, Achtsamkeit zeigen gegen uns selbst, unsere Mitmenschen und die Umwelt. »Der Mensch ist auch ein Naturprodukt«, sagte *Christian Garve* (1742–1798), Philosoph und Zeitgenosse *Immanuel Kants*. Als Naturprodukt sind wir per definitionem mit der Natur verbunden, sind Teil von allem, was uns an Lebendigem umgibt. Nur in diesem Bewusstsein können wir uns im Einklang mit unserem Biorhythmus ernähren, damit unsere Ressourcen mobilisieren und die eigenen Potenziale erkennen, kurz: ein zufriedenes Leben führen.

So wünsche ich Ihnen Genuss, Entspannung und Wohlbefinden und hoffe, dass ich Ihnen ein wenig davon mit meinem Buch schenken kann.

Barbara Rias-Bucher

Im Biorhythmus schwingen

Wer im Biorhythmus kocht und genießt, folgt ganz unbewusst Mechanismen, die Molekularbiologen immer genauer identifizieren können: Die Zellen aller Lebewesen enthalten sogenannte Oszillatoren, die beeinflussen, was im Organismus geschieht. Sie bestimmen, wie schnell der Stoffwechsel abläuft, wann wir essen wollen und worauf wir Lust haben. Die Oszillatoren wiederum werden in Schwingung versetzt von Zeitgebern, und der stärkste dieser Zeitgeber ist das Licht. Die Lichtmenge nimmt im Tages- und im Jahreslauf stetig ein wenig zu und wieder ein wenig ab. Und im Rhythmus des Lichts schwingt auch unser Biorhythmus.

Der Tagesrhythmus

Die Lebensprozesse von Menschen, Tieren und Pflanzen laufen nach einer inneren Uhr ab: Sie steuert Appetit und Hungergefühl, beeinflusst über die

Die »innere Uhr«, die unseren Tagesablauf mehr oder weniger unbewusst steuert, wird von »Zeitgebern« bestimmt, deren wichtigster die Sonne oder auch helles künstliches Licht ist.

Hormonausschüttung unsere Gemütsverfassung, hilft durch die Verdauung bei der Bereitstellung von Energie, bestimmt über die Zirbeldrüse, wann wir hellwach und wann

wir müde sind. Alle diese biologischen Funktionen folgen bestimmten

Rhythmen mit unterschiedlich langen Zeitabschnitten; Versuche und Studien haben ergeben, dass der Tagesrhythmus eines Menschen zwischen 23 und 27 Stunden dauert. Dabei liegt diese Periodik bei Morgen- oder Tagmensch, den sogenannten *Lerchen*, bei etwa 24 Stunden, während sie bei Abendmensch, den *Eulen*, wie Wissenschaftler sie nennen, etwa 26 Stunden umfasst. Es ist der zirkadiane Rhythmus, wie Chronobiologen (von griechisch *chronos* = Zeit) sagen. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen: *zirka* für einen annähernden Wert und *dian* von *dies*, dem lateinischen Wort für Tag.

Zu den wichtigsten zirkadianen Rhythmen des Menschen zählen der Schlafrhythmus von sieben bis acht Stunden und der Hungerrhythmus von vier bis fünf Stunden. Vor allem nachts produziert die Zirbeldrüse das *Schlafhormon* Melatonin, während sie tagsüber kaum etwas davon bildet. Wenn wir schlafen, ruht auch unser Hungergefühl. Verantwortlich dafür ist offenbar das Hormon *Leptin*, das den Fettstoffwechsel reguliert: Je mehr *Leptin* im Blut zirkuliert, desto weniger Appetit verspüren wir. Und diese Konzentration ist am höchsten in der Phase des traumlosen Tiefschlafs, wenn das Immunsystem besonders intensiv arbeitet und Abwehrzellen produziert.



Feste machen uns den zirkannalen Rhythmus bewusst. Ostern ist Erwachen der Natur, Sommersonnenwende bedeutet Kraft und Höhepunkt, Erntedank die ganze Fülle des Lebens. Advent sollte die stille Zeit der Erwartung sein, während die winterliche Dunkelheit mit Kerzenschein und Lichterglanz zu Lucia und Weihnachten erhellt wird.

Der Jahreslauf

Neben dieser inneren *Tagesuhr* gibt es noch andere Rhythmen, die das Leben bestimmen: den Monatszyklus, den jede Frau kennt, oder den zirkannalen Rhythmus (*annus* lateinisch Jahr) von etwa einem Jahr, den Sie bei Pflanzen am besten beobachten können, die ja ganz sichtbar einen »Winterschlaf« halten. Dabei richten sie sich in erster Linie nach der Kreisbahn der Erde um die Sonne und nicht nach der Temperatur: Kalt kann es auch mal im Sommer sein, doch kurze Tage gibt es nur im Winter. So nutzen viele Pflanzen die Länge des Tages für ihre Entwicklung. Deshalb keimen Samen im Winter nicht, und deshalb vermehren sich sonnenhungrige Mittelmeerkräuter wie Basilikum bei uns auch nicht von selbst wie zum Beispiel Feldsalat, sondern müssen jedes Jahr neu gesät werden: Unser Sommer ist für den Vegetationszyklus vieler südlicher Kräuter einfach zu kurz.

Selbstverständlich richtet sich auch unser Organismus nach den Jahreszeiten: Im Frühling ist der Stoffwechsel aktiver als in der dunklen Jahreszeit, sodass Entgiften und Entschlacken jetzt am besten funktionieren. Im lichtstarken Sommer schalten wir in einen gesteigerten Aktivitätsmodus, was sich in Unternehmungslust und leider auch Schlafstörungen äußert. Der Herbst ist zunächst eine Phase gleichmäßigen Wohlbefindens mit angenehmen Temperaturen, ähnlich langen Tagen und Nächten und einem üppigen Nahrungsangebot, das wir heute zwar nicht mehr bewusst wahrnehmen, das unser Körpergedächtnis aber noch gespei-

chert hat. Erst wenn das Licht spürbar abnimmt, schwingt der Biorhythmus langsamer, und die Stimmung vieler Menschen trübt sich ein. Im Winter produziert der Organismus mehr Melatonin: Das Schlafhormon kann für wohlige Entspannung sorgen, jedoch auch die Leistungsfähigkeit mindern. Keine Panik, wenn Sie jetzt ein wenig an Gewicht zulegen – das ist bei Menschen, die besonders sensibel auf das Winterdunkel reagieren, ganz normal.

Essen im Biorhythmus

Auf unsere Zeitgeber sollten wir auch bei der täglichen Ernährung unbedingt hören. Denn die innere Uhr sorgt für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Unser Organismus mag nun einmal regelmäßige Abläufe, und es ist keineswegs altmodisch, sich sowohl an den individuellen Schlafrhythmus als auch an drei feste Hauptmahlzeiten zu halten. Wer etwa immer zur gleichen Zeit isst, entlastet die Bauchspeicheldrüse, ist länger satt und bleibt schlank. Nach der Tageszeit richtet sich die Art des Essens: Während der ersten Tageshälfte bis etwa 11:00 Uhr stellt sich unser Biorhythmus auf die Reinigung von Seele und Körper, auf Balance und Stoffwechselaktivität ein. Danach beginnt die Mittagszeit. Sie dauert bis etwa 15:00 Uhr. Wir tanken frische





Energie, orientieren uns neu für die restlichen Aktivitäten des Tages. Jetzt sollten Sie sich ein Stündchen Auszeit zum Luftholen gönnen. Passend dazu schmecken uns ganz unterschiedliche Gerichte: Für das gemütliche Essen mit Familie oder Freunden brauchen wir reichlich Zeit zum Vorbereiten, Genießen und – Verdauen. Doch wenn es mittags schnell gehen muss, sind Suppe oder Salat am besten – je nachdem, ob Sie lieber warm oder kalt essen. Das ist individuell unterschiedlich und hängt mit dem Stoffwechsel zusammen. Menschen mit eher tragem Stoffwechsel mögen täglich sogar zwei warme Mahlzeiten, während die sogenannten guten Futterverwerter ohne Weiteres kalt essen können, doch ab und zu ein Häppchen brauchen, um nicht in ein Leistungstief zu rutschen.

Abends sollten wir zwischen 17:00 bis 21:00 Uhr essen, und zwar so leicht wie möglich, denn mit vollem Magen schläft man schlechter und zögert die Verdauung unnötig hinaus. Natürlich spricht das nicht gegen ein schönes Abendessen, bei dem man den Stress des Tages abbauen und neue Kraft schöpfen kann. Doch wenn Sie auf Ihren Biorhythmus achten, werden Sie merken, dass üppige Mahlzeiten bis spät in die Nacht ebenfalls eine ganze Menge Stress bedeuten können.

Bedeutung der Symbole

In diesem Buch sind Frühstücksrezepte und Gerichte für Morgenmenschen (»Lerchen«) zwischen 7.00 und 11.00 Uhr mit dem Symbol ☉ versehen, für Lunch und Mittagessen zwischen 11.00 und 15.00 Uhr orientieren Sie sich am Sonnensymbol ☀. Die Abendmahlzeiten von 17.00 bis 21.00 Uhr sind mit ☾ gekennzeichnet. Was speziell für Abendmenschen (»Eulen«) passt, sehen Sie am Symbol 🌑. Gerichte, die verschiedenen Rhythmen entsprechen, tragen zwei oder mehr Symbole.

Achtsamkeit üben



Leben im Biorhythmus – eigentlich sollte das ganz selbstverständlich sein. Doch wir haben zum großen Teil verlernt, nach innen zu horchen und unserer inneren Stimme zu folgen. Dabei ist das Bauchgefühl mittlerweile wissenschaftlich bestätigt, denn unser Darmhirn, wie Forscher es nennen, scheint

An der amerikanischen Harvard-Universität wurde eine Achtsamkeitsmeditation entwickelt, die zur Reduktion von Stress beiträgt. Es ist eine Übungspraxis, die einen innerlich zur Ruhe kommen lässt, indem man seine geistigen Kräfte fokussieren lernt.

ebenso komplex zu sein wie unser Gehirn. Das Gefühl für das, was uns guttut, ist individuell unterschiedlich, deshalb spricht man auch vom individuellen, dem ganz persönlichen Biorhythmus. Und den

sollten Sie unbedingt kennen, indem Sie auf Ihre Tagesrhythmen achten und Körpersignale verstehen lernen.

Oft ist das ja auch ganz einfach: Wer auf Erdbeeren Pickel bekommt, verzichtet eben auf Erdbeeren. Doch auch bestimmte Vorlieben beim Essen muss man ernst nehmen: Die herbstliche Leidenschaft vieler Menschen für Kürbis und Kartoffeln signalisiert vermutlich, dass es Zeit ist, die Energiespeicher zu füllen und den Carotinspiegel auszugleichen. Immerhin kommt die Jahreszeit, mit der nicht nur weniger Wärme und Licht, sondern auch weniger Vitamine verbunden sind. Übrigens wollen

auch unsere »Untermieter« gefüttert werden: Obwohl man bei der Erforschung unseres Ökosystems Darm noch ziemlich am Anfang steht, ist den Wissenschaftlern klar, dass unsere Darmflora nicht nur bei der Verdauung die wesentliche Rolle spielt, sondern auch Appetit oder gar Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel hervorrufen kann. Wenn Sie zum Beispiel zwei Tage hintereinander unbedingt Spaghetti mit Knoblauch und Chili essen wollen, sollten Sie dieser Lust nachgeben: Beide Gewürze helfen nämlich bei leichten Darminfektionen. Achten Sie auch darauf, was Ihr Körper sonst noch so spricht: Herzhaftes Gähnen heißt nicht einfach Zeit fürs Nickerchen aus Mangel an Energie. Es ist auch das Signal, mal weg vom PC und raus an die frische Luft zu gehen, um mehr Licht zu tanken und die innere Uhr zu takten. Tagsüber müssen wir immer wieder Pausen einlegen, selbst wenn wir noch so sehr unter Zeitdruck stehen oder wenn uns eine Aufgabe fasziniert. Konzentration ist gut, doch wer gedanklich nicht loslassen kann, rutscht leicht in die Stressspirale.

Sanfte Ernährung

Essen Sie reichlich Gemüse und Obst, Salat und Kartoffeln, Nudeln und Reis, Kräuter und Gewürze, denn alles, was

Feiern Sie Feste:
Riten und Rituale
strukturieren den Jahreslauf,
stärken soziale
Beziehungen und tun
damit auch dem
Biorhythmus wohl.

Egal, wie Sie es an-
packen, ob mit Yoga oder
Lauftraining, in der Gruppe
oder allein: Bringen Sie Ihren
Biorhythmus zum Schwingen,
damit Sie positiv auf Ihre
Mitmenschen zugehen
können.



**Wichtig beim Fertig-Müsli:
Lesen Sie die Zutatenliste
und meiden Sie Produkte,
bei denen Öl, Zucker, Sirup,
Honig und Malzextrakte
an vorderer Stelle stehen.
Diese Mischungen sind
zu fett und zu süß und
schaden damit unserer
Gesundheit.**

Pflanze ist, sollte unsere Nahrungsgrundlage bilden. Nur durch viele verschiedene Bio-Aktivstoffe aktivieren wir auch unsere körpereigenen Heilkräfte: Diese natürlichen Inhaltsstoffe von Pflanzen greifen positiv in Stoffwechsel und andere Funktionen unseres Organismus ein, helfen den Zellen bei der Arbeit, unterstützen unsere körpereigene Killerzellenarmee beim Kampf gegen böse Keime. Zudem regen pflanzliche Lebensmittel all unsere Sinne an: Ein reifer Pfirsich erinnert an Rosen, mit dem Aroma Himbeeren vergleichen wir das Bouquet eines schönen Weines. Orangenschale und Vanilleschote erschnuppert man in der Praline. Den Geschmack frisch gebratener Pilze können Sie mit verbundenen Augen kaum von einem Grillsteak unterscheiden.

Selbstverständlich kann auch gesundes Essen seine Tücken haben, und man sollte nichts erzwingen: Wenn Sie zum Beispiel aufs morgendliche Frischkornmüsli mit Bauchgrummeln reagieren, brauchen Sie eher sanfte Mischungen mit zarten Flocken – da hat der Darm zu tun, ist aber nicht überfordert.

Kochen im Biorhythmus heißt auch, dass Sie rechtzeitig mit der Zubereitung des Essens beginnen und nicht erst, wenn Sie hungrig sind. Notfalls essen Sie kalt, denn das ist besser, als während des Kochens zu naschen. Auch von Zwischenmahlzeiten raten Chronobiologen ab, denn kleine Snacks zwischendurch gönnen der Verdauung keine Pause und pushen ständig den Insulinspiegel. Der natürliche Biorhythmus wird ignoriert, die Folge können ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes oder Adipositas sein.



Nachhaltig handeln

Der Trend ist eindeutig: Immer mehr Menschen lehnen Produkte ab, die industriell verarbeitet und mit Konservierungsstoffen vollgepackt sind. Sie wollen eine authentische Küche mit natürlichen Lebensmitteln. Und weil sie auch wissen wollen, woher unser Essen kommt, gehen sie häufig zu Direktvermarktern auf Bauernmärkten, in Hofläden und zu Einzelhändlern. Es bilden sich Food Coops, die große Mengen an Lebensmitteln ab Hof in Depots liefern lassen, wo sie dann von den Verbrauchern abgeholt oder auch verteilt werden. Manche Landwirte beliefern nicht aktive Bauern, also Leute, die durch regelmäßige, garantierte Abnahme der Produkte beim Landwirtschaften helfen, obwohl sie nicht mitarbeiten können. Bürgergruppen schließen sich zusammen, um auf ungenutzten Flächen Urban Gardening zu betreiben, Städte verpachten oder verleasen Areale für den eigenen Gemüseanbau, und Kleingartenvereine kümmern sich um Naturnähe, denn in den meisten Schrebergärten muss auch (pflanzliches) Essen produziert werden. All das sind positive Zeichen für mehr Nachhaltigkeit und verantwortliches Handeln. Denn wir müssen uns immer über eines im Klaren sein: Nur wir Verbraucher schaffen es, die Verhältnisse zu ändern. Es ist die sprichwörtliche Abstimmung

mit den Füßen, besser: mit unserem Portemonnaie, die Erzeuger zum Umdenken, zu Umweltbewusstsein und verbesserter Qualität zu zwingen. Regulierungen durch die Bürokratie helfen da so wenig wie Demonstrationen, initiiert von Aktivistengruppen.

Geschenke der Natur

Fleisch von gesunden, artgerecht gehaltenen Tieren ist auch gut für uns Menschen, mag die Diskussion zu den Themen Vegan und Vegetarisch auch noch so heftig geführt werden. Das Wichtigste ist doch, dass wir Lebensmitteln wieder die Wertschätzung entgegenbringen, die ihnen gebührt, und das gilt für den Anbau von Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst ebenso wie für Tierhaltung, die uns neben Fleisch und Fisch auch Eier, Milchprodukte und Honig schenkt – dieses Wort wähle ich bewusst. Denn als überwiegende Selbstversorgerin empfinde ich es immer als großes Geschenk, dass ich reifes Obst pflücken, Kartoffeln für den Wintervorrat ausgraben kann, dass Bohnen und Tomaten wachsen, dass ich sogar im Winter Topinambur, Feldsalat, Lauch und Rosenkohl ernten kann. Natürlich steckt eine Menge Arbeit in Anbau, Pflege und Ernte unserer Lebensmittel, und viele Menschen

Die 500 Millionen kleinbäuerlichen Betriebe weltweit produzieren etwa 70 Prozent der Nahrungsmittel und verbrauchen dabei nur etwa 30 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen.

Der Sushi-Trend trägt mit zur Überfischung der Meere bei. Und wegen der Zucht von Shrimps steigt die Umweltbelastung, werden laufend Mangrovenwälder zerstört.

Obwohl in Deutschland bereits die Hälfte der Getreideernte für die Fleischerzeugung verbraucht wird, müssen wir zusätzlich Futter importieren. Ehemalige Regenwälder in Südamerika, auf denen proteinreiche Futterpflanzen wachsen, werden für die erwünschten Erträge stark gedüngt. Das schadet den Böden und vielleicht auch unserer Gesundheit.

haben weder genügend Platz noch die nötige Zeit für Eigenanbau. Umso mehr müssen wir diejenigen unterstützen, die hochwertige Lebensmittel für uns produzieren, indem wir diese Qualität auch kaufen.

Vielfalt kontra Überproduktion

Biologen und Naturschützer plädieren seit Jahrzehnten für ein Mosaik an vielfältigen Lebensräumen, damit wir die Vielfalt der Arten erhalten. Doch falsche Landnutzung und intensiv bewirtschaftete Monokulturen – denken Sie an Mais und Raps als sogenannte Energiepflanzen! – laugen die Böden aus, zerstören Biotope und die dünne Schicht, die den fruchtbaren Erdboden ausmacht. Fachleute der UN-Konvention gegen Wüstenbildung schätzen, dass ein nachhaltiger und sorgsamer Umgang mit den verfügbaren Böden der Atmosphäre etwa drei Milliarden Tonnen Kohlendioxid entziehen könnte, ein durchaus beachtlicher Teil der Emissionen! Das Argument, dass Bauern immer mehr produzieren müssen, um die Menschheit satt zu kriegen, ist nach Ansicht von Experten falsch. Denn lediglich die Hälfte der produzierten Nahrungsmittel wird gegessen, der Rest geht verloren oder wird vernichtet. Dass immer mehr und größere Anbauflächen erschlossen werden, liegt ja an unserem ständig steigenden Energiebedarf und an den ausgedehnten Weideflächen, die für Tierzucht und Milchwirtschaft erforderlich sind. So erhöhen sich Pacht- und Bodenpreise, was vor allem den Biobauern zu schaffen macht. Dabei hat nur die kleinräumige Landwirtschaft über Hunderte von Jahren artenreiche Lebensräume geschaffen. Das bedeutet für uns als Verbraucher, dass wir die nachhaltige Landwirtschaft fördern müssen und auch, dass wir auf Fleisch- und Milchprodukte zwar nicht verzichten, doch weniger davon essen sollten.

10 Tipps für Balance und Biorhythmus

1

Gestalten Sie den Beginn Ihres Tages ganz individuell: Wenn Sie morgens nach dem Aufstehen nur eine Tasse Kaffee oder Tee mögen, ist das in Ordnung. Manche brauchen Gehaltvolleres wie heiße Schokolade, frisch gepressten Fruchtsaft oder einen cremigen Smoothie.

2

Etwa zwei Stunden nach dem Aufstehen sollten Sie frühstücken – leicht, nahrhaft und nicht zu süß.

3

Gehören Sie zu den »Eulen«? Kein Problem! Doch machen Sie nicht grundsätzlich die Nacht zum Tag, denn das kann zu Verdauungsstörungen und Gewichtszunahme führen.

4

Gehen Sie achtsam mit sich um: Hunger weckt uns nur, wenn wir einige Tage bewusst oder gezwungen fasten. Doch wer an Schlaflosigkeit leidet oder sehr häufig nachts arbeitet, wird hungrig. Das kann den Biorhythmus durcheinanderbringen und ihm schaden.

5

Am besten schmeckt es uns zwischen etwa 17:00 bis 21:00 Uhr, sobald wir uns entspannen. Unsere Geschmacksnerven sind dann besonders sensibel, Magen und Darm aufnahmebereit.





6

Essen Sie abends nur leicht, lassen Sie sich Zeit und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie tun, nämlich eine schöne Mahlzeit genießen – am besten gemeinsam und mit guten Gesprächen, jedoch ohne Smartphone!

7

Planen Sie regelmäßige Pausen während der Arbeit ein, damit Sie gedanklich loslassen und die Quellen Ihrer positiven Emotionen anzapfen können.

8

Natürlich kochen heißt auch natürlich einkaufen: Landwirte und Biogärtner mit Hofläden, Bauernmärkte und Ökobetriebe, die tierische Produkte nachhaltig und verantwortungsvoll erzeugen, brauchen unsere Unterstützung, damit sie sich gegen Agrarindustrie und Nahrungsmittelkonzerne behaupten können.

9

Sehen Sie aufs Ganze: Nicht allein Bio entscheidet über Qualität; wichtig für Geschmack und Gesundheit sind bei Gemüse, Salat und Obst auch Frische und gute Sorten. Bei tierischen Lebensmitteln sind es Achtsamkeit und Respekt im Umgang mit der Kreatur.

10

Bewegen Sie sich täglich mindestens eine Stunde. Das muss nicht am Stück sein: Eine Haltestelle früher aus der U-Bahn aussteigen, Treppen steigen anstelle von Lift und Rolltreppe benutzen oder Einkäufe zu Fuß erledigen – all das sorgt für mehr Wohlbefinden.





Frühling

Ich kann sie kaum erwarten,
Die erste Blum' im Garten,
Die erste Blüt' am Baum.

Johann Wolfgang von Goethe: Der Musensohn

Frühlingslust



Wir spüren milde Lüftchen sanft auf unserer Haut, der würzige Duft nach Kräutern und feuchter Erde steigt uns in die Nase, wir genießen die ständig zunehmende Kraft der Sonne. Durch die längeren Tage sinkt langsam die Melatonin-Konzentration in unserem Blut, wir werden wieder aktiv – ähnlich wie Tiere nach dem Winterschlaf. Mehr Sonnenlicht stimuliert das Mittelhirn, sodass die Produktion von Noradrenalin anläuft: Unsere Stimmung hebt sich, wir schütteln den Winterfrust ab und fühlen neue Kräfte in uns wachsen.

Aufs Ganze sehen

Im Frühling schenkt uns die Beschäftigung mit Pflanzen eine tiefe Verbindung zur erwachenden Natur, und dabei spielt es keine Rolle, ob Sie im eigenen oder gemeinschaftlichen Garten arbeiten, ob Sie Töpfe auf Terrasse oder Balkon bepflanzen, ob Sie Selbstversorger oder Hobbygärtner sind. Indem wir das Wachstum beobachten, dürfen wir teilnehmen am Kreislauf des Lebens. Das oberste Prinzip beim Säen, Pflanzen und Pflegen: mit dem Mond arbeiten, niemals dagegen. Die Mondin müsste es eigentlich heißen, denn in nahezu jeder Sprache ist der Mond

weiblich. In den alten Religionen ist er mit einer Göttin verbunden und trägt demgemäß weibliche Eigenschaften: Die Menschen stellten ihn sich fruchtbar und nährend vor. Er galt ihnen als Schützerin der Familie und Helferin bei der Geburt. Das Element unseres Nachtgestirns ist das Feuchte, es symbolisiert Schönheit und Heilung, Frieden und Schlaf. Wie der Mond die Gezeiten bestimmt, so beeinflusst er auch die biologische Uhr: Nimmt er zu, geht die Saat besser auf, Pflanzen sprießen, die Fruchtbildung erfolgt. Abnehmender Mond lenkt negative Energien ab, und in dieser Phase sollte man im Garten nur jäten und im Übrigen die Natur sich selbst überlassen.

Gute Tradition

Kennen Sie die alte Art, einen Kräutergarten in Form eines vierblättrigen Kleeblatts anzulegen? Ein Abschnitt ist für die Küche bestimmt, zum Beispiel mit Petersilie, Salbei, Thymian, Majoran und Schnittlauch. Im nächsten stehen die Heilkräuter mit Kümmel für die gute Verdauung, Johanniskraut für ruhige Nerven, Knoblauch für ein intaktes Immunsystem und Fenchel gegen Husten. Das dritte Areal ist mit bunt blühenden Kräutern als Insektenweide bepflanzt wie blauer Borretsch, gelber Dill, lila Dost, rote und gelbe Kapuziner-





Die biologische Uhr lässt sich durch Wärme, Kälte und unsere künstliche Uhrzeit kaum beeinflussen, sondern folgt dem Tagesablauf, den Mondphasen und den Jahreszeiten. Deshalb bedeutet der Beginn der Sommerzeit einen Mini-Jetlag, den sensible Menschen nicht so einfach wegstecken.

kresse. Und im vierten wachsen Duft- und Teepflanzen wie Lavendel, Kamille und Minze. Dazwischen stehen in Töpfen die empfindlichen Kräutlein wie verschiedene Basilikumsorten und Rosmarin. Selbstverständlich können Sie all diese Kräuter essen: Borretsch zum Beispiel schmeckt im Gurkensalat, Lavendel in der Fischsuppe, Dost auf der Pizza, Blätter und Blüten von Kapuzinerkresse mischt man in Blattsalate.

Sammler-Glück

Bei einer ausgedehnten Kräuterwanderung im Frühling kriegen Sie eine ganze Menge von dem, was Sie nach den langen Wintermonaten unbedingt brauchen: frische Luft und Bewegung, Vitamine und Mineralstoffe. Damit schlagen Sie der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen, die ja vor allem aus einem Zuviel an Melatonin und einem Zuwenig an Vitalstoffen resultiert. Schon die bekanntesten Wildkräuter, die man ganz leicht findet, helfen da: Alle liefern reichlich Vitamin C, magenfreundliche Bitterstoffe und Mineralstoffe für gesunden Blutdruck, starke Knochen und schönes Haar. Brennnesseln empfiehlt die Volksmedizin seit jeher als Blutreiniger bei Entschlackungskuren, genau wie Sauerampfer übrigens, der den »Körperputz« im Frühling unterstützt, weil die Gerbstoffe darin die Verdauung fördern und die Leber stärken. Bärlauch senkt den Cholesterinspiegel, schützt Herz und Gefäße, fördert die Verdauung und sorgt für eine gesunde Darmflora. Löwenzahn fördert die Harnausscheidung und stärkt die Nieren, Gänseblümchenblätter regen den Gallenfluss an, Spitzwegerich und Klee reinigen die Bronchien und lösen den Schleim. Und mal ganz abgesehen von der Gesundheit: Im Frühling schmecken diese frisch gepflückten Wildkräuter so gut wie junge Küchenkräuter und nutzen weit mehr als Treibhausware.



Salat mit gebratenem Käse *

Zutaten für 4 Portionen

Je 1 Handvoll Rucola,
Dill, Petersilie, Minze
und Zwiebelgrün

1 Handvoll Blüten von
Gänseblümchen, Veil-
chen und Löwenzahn

4 Blätter
Radicchiosalat

4 Blätter Endiviensalat

4 EL Apfelessig

1 EL Himbeersirup

Salz nach Belieben

5 EL Olivenöl

200 g Feta, Manouri
oder Halloumi

1 Rucola, Dill, Petersilie, Minze und Zwiebelgrün waschen, in der Salatschleuder trockenschleudern und nicht zu fein zerkleinern. Die Blüten waschen und trockentupfen, die Salatblätter ebenfalls waschen, trockenschleudern und zerkleinern. Alle diese Zutaten in einer großen Schüssel mischen.

2 Den Essig mit dem Himbeersirup, Salz und 2 EL Olivenöl verrühren. Das Dressing unter den Salat mischen und diesen auf Portionstellern anrichten.

3 Den Käse in Stücke schneiden, das restliche Olivenöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und die Käsestücke darin bei schwacher Hitze goldbraun braten. Den Salat mit dem heißen Käse belegen, das Bratöl über den Käse träufeln und den Salat sofort servieren.

* Zur Bedeutung der Symbole → Seite 13



Ziegenkäse mit Kräutern ☯️ ☀️

Zutaten für 4 Portionen

2 Handvoll Dill,
Schnittlauch, Minze
und Kerbel

1 kleine rote Zwiebel

250 g weicher weißer
Ziegenkäse

250 g türkischer
Joghurt (10 % Fett)

1 TL Zitronensaft

Salz nach Belieben

Frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1/2 TL Zucker

1 Die Kräuter waschen, trockentupfen und ganz fein zerkleinern, dabei alle harten Stiele entfernen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein zerkleinern.

2 Den Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt zu einer glatten Creme verrühren, dann die Kräuter und die Zwiebel darunter mischen. Die Käsecreme mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Wissen
Proteinreicher Käse ist
gut für »Lerchen« zum frühen
Lunch, während »Eulen« ihn
nur zur normalen Abendmahl-
zeit essen sollten. Nach
21:00 Uhr belastet Käse
den Magen.