



Samen, Saaten, Wurzelfrüchte

Was sollten wir im Winter essen? Wie können wir uns wieder mehr entsprechend der Natur ernähren?

Die Natur hält in jeder Jahreszeit die passenden Nahrungsmittel für die menschliche Ernährung bereit. Unsere Großeltern haben sich noch ganz selbstverständlich so ernährt wie es dem heute fokussierten Saisonkalender entspricht.

In der nördlichen Hemisphäre hat sich die grüne Vegetation mit dem tiefer werdenden Sonnenstand und der Kälte im Winterhalbjahr zurückgezogen. Ausnahmen sind die relativ wenigen immergrünen Laubgehölze und die Koniferen. Die Farben in der Natur sind eher hell und monochromatisch. Wachsen, Blühen und Gedeihen haben angehalten. Mitunter überrascht der Winterjasmin mit seinen gelben Blüten, die der Forsythie ähnlich sehen.

Die Knospen an den Bäumen und Gehölzen sind bereits ausgeformt und warten auf den Frühlingsimpuls. Samenstände ragen mit graphisch interessanten Strukturen aus der zurückgezogenen Bodenvegetation auf. Im Boden überdauern Wurzeln und speichern wertvolle Stoffe für den Neuaustrieb. Dazu gehören leicht verdauliche Kohlenhydrate, aber auch Eiweiße und viele Begleitstoffe, die eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit spielen. Im dunklen Erdreich finden wir so farbtintensive Hack- und Wurzelfrüchte wie die Mohrrübe, die Rote und Gelbe Bete, aber auch pastellfarbene wie die Pastinake, die Petersilienwurzel,

Schwarzwurzeln, den Knollensellerie, Topinambur, Rettich und Steckrüben und der würzige Meerrettich. Sie sind gut lagerfähig wie auch Weiß- und Rotkohl.

Die natürliche Struktur der Gemüse und Obstsorten bleibt bei sachgerechter Lagerung und beim Einmieten erhalten. Die Ernte muss daher nicht zwangsläufig durch sterilisierende Konservierung verändert werden. Es lohnt sich, schonende Konservierungsarten wie die milchsäure Gärung zu bevorzugen, da diese über die Vielzahl von Milchsäurebakterien und Enzymen das menschliche Biom positiv beeinflussen. Sie fördern mit ihren probiotischen Eigenschaften die Darmgesundheit indem sie die erwünschten Kleinstlebewesen in ein ausgewogenes Verhältnis setzen. Dadurch wird unsere Immunabwehr gesteigert.

Mit dem Wechsel der Jahreszeiten ändert sich auch die Stimmungslage des Menschen.

Die in der lichtreichen Jahreszeit vermehrt ins Außen gerichteten Aktivitäten wechseln im Winterhalbjahr ins eher introvertiert Besinnliche, in innere Einkehr.

Diese inneren Lichtkräfte werden heller, wenn wir uns Nahrung wie beispielsweise kompakte Wurzelgemüse, Samen und Saaten zuführen, die in gewisser Weise die Lichtkräfte des Sommers speichern. Dadurch stellt sich eine innere Ordnung her, die mit der äußeren korrespondiert. Die Einheit mit der uns umgebenden Natur wird dadurch erfahrbarer. „Gesundes“ Essen wirkt auf der stofflichen Ebene. Wie wir uns mit unserem Körper fühlen, dies ist nicht nur eine Frage der Disziplin, sondern auch die Frage danach, wie es gelingen kann, ein lebendiges Seelenleben in einem übergreifenden sinnvollen Zusammenhang zu leben. Die innere Antriebskraft des Menschen zielt auf die Verwirklichung des eigenen schöpferischen Seins. Mit der Entfaltung unseres Lebenslaufs gewinnen wir – wenn alles gut geht – einen wachsenden Zugang zu den tragenden Kräften des Lebens. Neben dem sozialen Feld bezieht sich dies auch auf die Prozesse in der Natur und ihre Rhythmen, die letztlich im Kosmischen wurzeln, denn die Drehung der Erde im Spiel mit Planeten und Sternen wirkt auf die Natur bis in feinste Wechselwirkungen hinein.

„Die Organuhr. Gesund im Einklang mit unseren natürlichen Rhythmen“ von Dagmar Hemm und Andreas A. Noll ist ein Ratgeber von Gräfe und Unzer, der sich damit beschäftigt, wie wir in einer Zeit mit funkgenauen Angaben zu Milli-, Mikro- und Nanosekunden unser Gefühl für natürliche Rhythmen wiederfinden können.

1814 prägte der Mediziner Virey den Begriff der „inneren Uhr“. (Stangl, 2021).

E. Semmler erwähnt 2010, dass die Entrhythmisierung unseres Lebens offenbar auch zu gesundheitlichen Störungen wie Übergewicht und Adipositas führt. Oskar Bircher-Benner führt bereits 1938 aus, dass Stress und Hektik gewissermaßen als Verstöße gegen die „Ordnungsgesetze des Lebens“ gegen die Gesetzmäßigkeiten der Chronobiologie zu werten sind.

Dazu gehören neben dem 24 stündigen circadianen Rhythmen von Tag und Nacht, dem infradianen Rhythmus des Jahres und seiner Zyklen das rhythmische Arbeiten der inneren Organe, der Herzfrequenz, des Blutdrucks und der Stimmung. Der Rhythmus des Herzschlages zur Atemfrequenz beispielsweise beträgt eins zu vier. Jede Zelle hat einen eigenen Rhythmus, der regelmäßig mit der Außenwelt synchronisiert werden muss. Die häufigsten Rhythmen finden wir im Nervensystem. Große Bedeutung für das Immunsystem haben die circaseptanen Rhythmen mit einer Länge von sieben Tagen.

In einem Weltverständnis von Schwingung und Rhythmus wechseln Phasen von Ruhe mit Phasen der Aktivität, von Anspannung und Entspannung und es gibt Pausen wie beispielsweise zwischen den Atemzügen. So erleben wir – auch indem wir Geburt und Sterben in der Familie begleiten - dass diese tief angelegten Rhythmen stark, ja unausweichlich sind, an uns arbeiten und wir uns darin zu bewähren haben. Das Zentrum dieses Geschehens liegt im Ich, das sich immer mehr durchlichtet, je älter wir werden. Es sind verborgene Kräfte, die da am Wirken sind und die wir in Bezug auf unsere Biographie entschlüsseln können. Peter Wohlleben beschwört in seinem Buch „Das geheime Leben der Bäume“ das geheimnisvolle komplexe Zusammenspiel verschiedenartigster Vorgänge herauf, deren Harmonie ihn begeisterte.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beschreibt, wie unsere Lebensenergie (Qi) auf unsichtbaren Leitbahnen (Meridianen) unseren Körper in bestimmten Zyklen durchströmt.

Als wichtige Zeitgeber für die Biorhythmen gelten das Sonnenlicht, aber auch die Vererbung. „Uhrengene“ wurden in der Haut und den Schleimhäuten und in den inneren Organen Herz, Lunge, Bauchspeicheldrüse und Leber entdeckt. Die wichtigste Schaltzentrale für die innere Uhr ist das Wechselspiel von Auge und Gehirn. Der amerikanische Forscher David Berson von der Brown-Universität in Providence hat eine dritte Art von Sehzellen neben den bekannten Zapfen- und Stäbchenzellen entdeckt. Diese sehen aus wie das verzweigte Blätterdach eines alten Baumes. Diese Netzhautzellen „der dritten Art“ wirken wie Taktgeber bzw. Eichinstrumente zwischen Innen und Außen über Nervenverbindungen zum Hypothalamus und der Zirbeldrüse etwa in Höhe der Nasenwurzel (Drittes Auge). Die hundert Billionen Zellen des menschlichen Organismus laufen wie nach einer einzigen Uhr.

Obwohl in diesem Zusammenhang die Ausführungen zum Thema Rhythmen schon recht ausführlich geworden ist, möchte ich doch noch hinzufügen, dass die Rhythmen des Stoffwechsels untereinander in ganzzahligen Frequenzbeziehungen stehen wie die Töne der Musik. Der Rhythmus der Magenperistaltik zum Grundrhythmus der Magenmuskulatur steht im Verhältnis drei zu eins. Die ganzzahlige Harmonie, die den Grundelementen des Musikalischen entspricht, benötigt Ruhe und Erholung, um sich immer wieder regenerieren zu können, damit das Orchester unseres rhythmischen Wesens gut und richtig spielen kann. So sind wir also Chronos und Kairos aus der griechischen Götterwelt noch immer verbunden.

Aufgrund des musikalischen Äquivalents der Chronobiologie wurde experimentell die Heilwirkung von harmonischer klassischer Musik, insbesondere von Mozart, untersucht.

Tatsächlich konnte eine Harmonisierung bis hin zu der Erfahrung tiefen inneren Friedens dokumentiert werden.

Wie bereiten wir wintergerechte Speisen zu, um uns zu harmonisieren?

Auch im Winter ist Frischkost ein wichtiger Küchentrend. Mindestens die Hälfte der täglich verzehrten Nahrungsmenge sollte roh gegessen werden.

Frischer Sauerkrautsalat

Rohes Sauerkraut zerpfücken, eine frische Ananas in bissgerechte Stücke schneiden und untermischen, mit ein paar eingelegten Kapern oder Kapuzinerknospen dekorieren. Kaltgepresstes Hanföl darüber geben.

Rote Bete Rohkost

Haselnüsse in die Küchenmaschine geben und grob hacken, frische Rote Bete dazu geben und fein raspeln, Apfel grob raspeln. Eine Orange in Stücke schneiden und dazu geben. Mit frischem Ingwer würzen. Natives Leinöl darüber geben, mit Petersilie und Sesamsaat oder Sonnenblumenkernen überstreuen.

Backgemüse vom Blech

Rote Bete, Pastinake, Petersilienwurzel, Möhre, Süßkartoffel, Kürbis, Äpfel, Birne, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und schön gemischt auf ein geöltes Backblech legen, mit geriebenem Ingwer, klein geschnittenem frischen Kurkuma, etwas frisch geriebenen Meerrettich würzen. Eventuell mit Maronen verfeinern und im Ofen bei maximal 180° C garen lassen. Vor dem Servieren mit Kürbiskernen überstreuen.

Mittlerweile haben wir Zugang zu Lebensmitteln aus aller Welt. Welche Zutaten sollten wir ständig vorrätig haben?

Auf jeden Fall gehören gute kalt gepresste Öle zur Grundausstattung at home. Diese sind ja hochwertige Produkte aus Samen und Saaten, die wir schonend verwenden und so wie sie sind über Salaten und anderen guten Gerichten verzehren, denn Fette sind Geschmacksträger und -verstärker. Auch auf den Basen-Säuren-Haushalt wirken diese Öle günstig. Sie sind also auch für das Basenfasten bestens geeignet, ebenso zur Körperpflege, als Massageöl und mit aromatischen Dufttropfen auch für ein Wannenbad (Tip: 50 ml Oliven- oder Sonnenblumenöl mit ¼ l Milch und 10 bis 15 Tropfen ätherischen Öls vermischen).

Die Samenfrüchte als Ausgangsmaterial für die Ölgewinnung lassen sich auch pur genießen. Eine traditionell bewährte einheimische Pflanze ist der Gemeine Lein, auch Flachs genannt, dessen Fasern zur Kleidungsherstellung diente, dessen Öl besonderen Wert hat aufgrund des hohen Gehalts an Omega 3 Fettsäuren und der frisch geschrotete Leinsamen, die zur Förderung der Verdauung mit reichlich Wasser eingenommen werden können.

Auch die Brennnessel ist so eine alte Kulturpflanze, deren zähe Fasern für Kleidung und zur Herstellung von Seilen verwendet wurde. Die Samen sind ein essbares Kraftfutter aus der Natur. Sie schenken frische Lebensenergie und wurden bereits im antiken Griechenland als Verjüngungs- und Stärkungsmittel gepriesen. Außerdem wirken sie gegen Osteoporose. Es lässt sich auch ein Öl daraus herstellen, das äußerlich zur Hautpflege verwendbar ist.

Der exotische Chiasamen erfreut sich zunehmender Beliebtheit in der gesunden Küche. Ein Esslöffel Chiasamen, verrührt mit drei Esslöffel Wasser wird gern als Eiersatz verwendet.

Aufgrund ihres Ölgehaltes zählen beide zu den Ölsaaten aufgrund des Fettgehalts, gut ausgewogen sind die Anteile von Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren.

Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren sollte höchstens 5 : 1 betragen. Beide gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind essenziell, können also vom Körper selbst nicht hergestellt werden.

Omega 3 – Fettsäuren sind reichlich enthalten in Lein-, Hanf-, Rapsöl. Sie hemmen Entzündungen im Körper, wirken auf das Immunsystem und schonen die Blutgefäße vor Ablagerungen.

Die Ölsäure im Olivenöl reguliert den Blutdruck und das Herz-Kreislaufsystem. Ölsäure ist weniger empfindlich oxidativen Zersetzungen als mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Daher haben sie einen höheren Rauchpunkt und sind hitzestabiler. Natives Olivenöl ist daher zum Erhitzen bis 175°C gut geeignet wie das native Rapsöl (bis 190°C), das auch einen großen Teil Ölsäure enthält. Der Großteil der Omega-3-Fettsäuren im Rapsöl etwa bleibt auch beim Erhitzen erhalten. Was allerdings unter der Hitze leidet, sind Vitamine. Öle sind eine wichtige Vitamin-E-Quelle.

Zum Braten, Schmoren und Andünsten bis 194°C lässt sich auch das native Kokosöl gut verwenden, da es von Natur aus einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthält. Es ist gut geeignet für exotische Currys. Die gesättigten Fettsäuren sind für die feste Konsistenz verantwortlich. Sie wirken sich im Gegensatz zu denen aus tierischen Produkten nicht ungünstig auf den Cholesterinspiegel aus. Bei Raumtemperatur ist Kokosöl fest. Diese Eigenschaft lässt sich bei der Herstellung von Aufstrichen gut nutzen.

Von gehärteten raffinierten Fetten ist abzuraten, da diese Transfettsäuren enthalten. Sie entstehen, wenn ursprünglich gesundes Pflanzenöl industriell gehärtet wird. Transfette werden nur mit schädlichen Wirkungen auf den Organismus in Verbindung gebracht. Sie stehen im Verdacht, kanzerogen zu wirken und befördern Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Herzkreislauferkrankungen. Auch bei Gebäckmischungen, Chips, Pommes, Croissants, Panaden, Saucen, Müsliriegel und Cremespeisen ist es erhellend, diesbezüglich einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Gehärtete Fette und Öle, die die schädlichen Transfettsäuren enthalten, müssen mit dem Vermerk „gehärtet“ oder „teilweise gehärtet“ deklariert werden.

Feine Öle wie Kürbiskern-, Walnuss-, Lein- oder Hanföl sollte man nicht zum Erhitzen verwenden, sondern in Salatsoßen, beim Marinieren, Aromatisieren und Verfeinern von Speisen genießen. Ihr Rauchpunkt ist meist recht niedrig, und abgesehen davon sind sie zu teuer und zu schade zum schnöden Anbraten.

Fangen Öle an zu rauchen, ist die Temperatur schon zu hoch geworden und muss gedrosselt werden. Wasser und freie Fettsäuren dampfen dann ab. Es leidet der Geschmack und der krebserregende Stoff Acrolein wird gebildet.

Der Rauchpunkt ist der Punkt, an dem sich Rauch anfängt zu bilden. Der Rauchpunkt ist vom Anteil freier Fettsäuren abhängig. Je höher dieser Anteil, umso niedriger ist der Rauchpunkt. Insgesamt gilt: Vorsichtig garen, nicht scharf anbraten. Überhitzung vermeiden. Sollen doch höhere Temperaturen erreicht werden, empfiehlt sich das ayurvedische Ghee (Butterschmalz).

Dann sollten wir Gewürze zu Hause haben. Sie machen die Gerichte schmackhaft und vor allem bekömmlicher. Gewürze wirken – in kleinen Mengen verwendet – sehr effektiv. Viele beliebte Gewürze, die eine gute Verdauung befördern, gehören - botanisch gesehen - zur Familie der Doldenblütler. Ich bin immer wieder erneut fasziniert beim Anblick der sich aus einem Mittelpunkt her radial ausbreitenden und eine Dolde bildenden Blüten und Samenstände. So ist dieses schöne mittelhochdeutsche Wort Dolde unserem Wortschatz verblieben.

Hierzu zählen Anis, Fenchel, Kardamon, Koriander, Kreuzkümmel (Cumin), Kümmel, Dill.

Der Samen des im Orient beheimateten Gewürzkrautes Schwarzkümmel aus der Familie der Hahnenfußgewächse und das daraus hergestellte Schwarzkümmelöls ist ein großes Heil- und Nahrungsmittel und seit der Antike als solches bekannt. Ein altes Sprichwort verrät: „Schwarzkümmel heilt jede Krankheit – außer den Tod“. Es wird zur Stärkung des ganzen Organismus eingesetzt, darunter auch bei der Vertreibung von Darmparasiten, bakteriellen Infektionen und Pilzleiden. Die heilsame Wirkung bei Zellentartungen allgemein und besonders im Darm ist bekannt. Schwarzkümmel lässt sich auch in unseren Breiten kultivieren.

2010 versuchte Nestlè, ein Patent auf die Verwendung von *Nigella sativa* (Schwarzkümmel) als natürliches Behandlungsmittel gegen Lebensmittelallergien anzumelden (Patent WO2010133574: *Opioid receptors stimulating compounds (thymoquinone, nigella sativa) and food allergy*. Veröffentlicht am 25. November 2010, Erfinder: Sophie Nutten, David Philippe, Annick Mercenier, Swantje Duncker).

Dieses exemplarische Beispiel wirft die tiefer liegende Frage nach der Prägung unseres Ernährungsverhaltens durch Lebensmittelkonzerne und ihrer Vermarktungsstrategien auf. Mit den hochtechnologischen Verarbeitungsschritten von Fertigprodukten wird der naturbelassene Charakter der lebensnahen Rohprodukte zerstört und die für unsere Gesundheit so wichtigen vielzahligen in Klein- und Kleinstmengen vorhandenen Begleitstoffe der drei kalorisch bestimmbaren Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fette entzogen. Diese dadurch zu leeren Energieträgern verarmten Erzeugnissen, die meist auch zu fett, zu süß und zu salzig sind, werden dann mit allen möglichen künstlichen Begleitstoffen ergänzt und bereichert, die „verschönen“, haltbar machen, färben etc. Eine Vielzahl der in bedrohlichem Maße zunehmenden ernährungsmitbedingten Zivilisationserkrankungen wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kreidezähne, Altersdiabetes und Fettleber bei Kindern, Adipositas und Allergien verursachen einen hohen Leidensdruck in der Bevölkerung. Etwas salopp ausgedrückt: Erst werden Nahrungsmittel produziert, die - einseitig genossen - krank machen. Im Gegenzug wird durch neu konzipierte Behandlungsmittel, die oft viel zu pauschal beworben werden, eine erneute Profitquelle aufgetan. Es lohnt sich also, die Verantwortung für die eigene Ernährung und Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen, selbstverantwortlich zu werden und sich an die Traditionen unserer Großmütter zu erinnern.

Es macht also im Rahmen dieses Beispiels durchaus Sinn, Schwarzkümmel und das daraus gewonnene Öl direkt als Nahrungsmittel und damit als prophylaktisches Heilmittel zu verwenden frei nach Hippokrates: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

Im Ayurveda werden weitere verdauungsfördernde Gewürze verwendet wie Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Piment, Muskat, Macis, Paprika, Pfeffer, Piment, Sternanis, Vanille, Wacholderbeeren und Kadamom.

Kreuzkümmel wird gern mit Koriandersamen kombiniert. Beide wirken verdauungsfördernd und anregend und lassen sich auch als Tee zubereiten. Die Produktion von Speichel, Magensaft, Bauchspeichel- und Verdauungssäften wird angeregt.

Aus zerstoßenen Koriandersamen bereiteter Tee ist wirksam gegen Reizdarmbeschwerden, Magen-Darm-Entzündung und Verstopfung.

Ingwer und Gelbwurz sollten wir immer im Kühlschrank haben und regelmäßig den Gerichten beigeben, roh gerieben oder klein geschnitten. Auch lassen sich herrliche gelbleuchtende Getränke daraus herstellen durch eine Teebereitung oder auch durch die Beigabe in klares Mineralwasser (Kaltauszug).

Samen und Saaten sind in gewisser Weise kleinste Einheiten, kleine Überlebenswunder.

Dazu gehören Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen, die viele Proteine enthalten und vielseitig in der winterlichen Küche Verwendung für Eintöpfe, Brotaufstriche und Pürees finden.

Aus vielen Samen und Saaten wie Roter Bete, Rettich, Radieschen, Mungo und Getreidekörnern lassen sich frische Sprossen herstellen.

Mohnsamen ist nicht nur für Gebäckfüllungen beliebt. Er lässt sich auch über frische Salate streuen. Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Hanfsamen und Sesam sind inhaltsstoffreiche Zugaben.

Hirse, Reis, Amaranth, Quinoa, ganze Getreidekörner wie Dinkel, Emmer, Roggen ... stellen eine gute Palette zur Bevorratung dar.

Nüsse und Nußmuse stellen eine gehaltvolle Ergänzung dar.

Die Nachtkerze gehört dazu als altes Gemüse, das heute nicht mehr zu diesem Zweck angebaut wird. Da es früher aber zum Speiseplan natürlicherweise dazugehörte, ist die zweijährige Pflanze an vielen Standorten auch heute noch immer anzutreffen.

In der letzten Zeit haben Nachtkerzen und Klettenwurzel eine Renaissance erfahren. Auch sie gehören zu den Wurzelfrüchten, die reich an löslichen, leicht verdaulichen Kohlehydraten sind. In geringeren Mengen sind auch Eiweiße enthalten.

Die wertvollen Inhaltsstoffe sind in einer Wassermasse gelöst. Dadurch werden die Wurzelfrüchte saftig.

Die Rote und die Gelbe Bete, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Knollensellerie, Möhren, Pastinake,

Petersilienwurzel, Topinambur, Steckrübe, Rettich, Daikonrettich, Schwarzwurzeln, Teltower Rübchen, Haferwurzel, Yacon und Zuckerrübe gehören dazu.

Wie bekommt man natürliche Süße in die Speisen?

Süße entsteht durch gründliches Kauen. Im Mund beginnt bereits die Kohlenhydratverdauung. Die Enzyme des Speichels bringen den Verdauungsprozess in Gang. Dreißig bis Fünfzig mal kauen bis sich der Speisebrei flüssig anfühlt ist sinnvoll, dann ist die Süße bereits zu spüren. Die Zähne sind Instrumente der Auseinandersetzung. Diese sollten ausreichend eingesetzt werden bevor geschluckt wird.

Allgemein gilt es, die Geschmacksschwelle süß zu senken. Das gelingt mit Zuckern im natürlichen Verbund, da diese einen Eigengeschmack mitbringen. Gefährlich sind die raffinierten industriell hergestellten Zucker. Zucker stimuliert die gleichen Hirnareale wie Kokain. Der Körper kann sehr gut ohne isolierten Zucker leben und verliert das Verlangen danach.

Noch vor 200 Jahren war Zucker in den Haushalten eine Kostbarkeit. Er wurde im Zuckerkästchen aufbewahrt, zu dem nur die Hausfrau den Schlüssel hatte. Bei Schwächezuständen wurde ein Teelöffel in einem Glas Wasser verrührt und dann getrunken. Erst als die aus Zuckerrüben industriell gewonnene Raffinade preisgünstiger wurde, kamen auch die gesundheitlichen Probleme von Karies bis Übergewicht. Raffinierter Zucker ist ein leerer Kalorienträger. Er ist ein Basenräuber, da alle natürlichen Begleitstoffe wie Mineralien und Vitamine, die zur Verstoffwechslung benötigt werden, entzogen werden. Die Zuckerrohrmelasse enthält Calcium, Eisen, Kalium Magnesium und Vitamin B5.

Zuckerrübensirup enthält die Begleitstoffe Folsäure, Kalium Eisen und Magnesium.

Honig enthält nur wenige Vitamine und Mineralstoffe, ist aber gesund, da in ihm einige bioaktive Stoffe und Antioxidantien stecken. Darunter sind entzündungshemmende Wirkstoffe (Enzyme, Harze, Flavonoide) zu finden. Honig sollte nicht über 40°C erhitzt werden, um diese nicht unwirksam werden zu lassen.

Früchte sind empfehlenswert. Sie enthalten neben dem Fruchtzucker Wasser, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, sollten aber nicht nach 16.00 Uhr verzehrt werden.

Trockenfrüchte sind eine gute Alternative beim Appetit auf Süßes wie Rosinen, Datteln, Feigen und getrocknete Aprikosen.

Yaconpulver stammt aus dem Andenhochland Perus und eignet sich ideal zum natürlichen Süßen von verschiedenen Gerichten. Es hat einen hohen Anteil an Oligofruktose, einem Inulin, das von den Verdauungsenzymen nicht abgebaut werden kann. Es fungiert daher als Präbiotikum zur Nahrung der wünschenswerten Darmbakterien für eine gesunde Darmflora. Wichtig – wie immer – ist die Bewegung, damit die Nährstoffe in unsere Zellen gelangen und der Müll hinaus befördert wird. Nicht zuletzt bringen frische Luft und Bewegung gute Laune.

Literaturverzeichnis

<https://www.karger.com/Article/FullText/353725>, 07.01.2021

Randy Freitag: „Bio-Rhythmus oder die »Innere Uhr« des Menschen“ in: Der Heilpraktiker 4/2016 S. 1

Semler, E.: UGB-FORUM, 6/2010, S. 295-297

<https://www.ugb.de/forschung-studien/chronobiologie-uebergewicht-vermeidbar/>
08.01.2021

Stangl, W. (2021). Biorhythmus – Biologischer Rhythmus – Schlaf – Musik – Jet lag – Taktgeber. www: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEDAECHTNIS/Biorhythmen.shtml>
09.01.2021

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/samen-nuesse-kerne/chiasamen-leinsamen-unterschiede-810714>, 08.01.2021

<https://rstts-eu.readspeaker.com/cgi-bin/nph-rspeak/a53e714bc46901e2d95b7044cc829683.mp3>, 08.01.2021

