

Essen im Tagesrhythmus unseres Körpers

November 2013

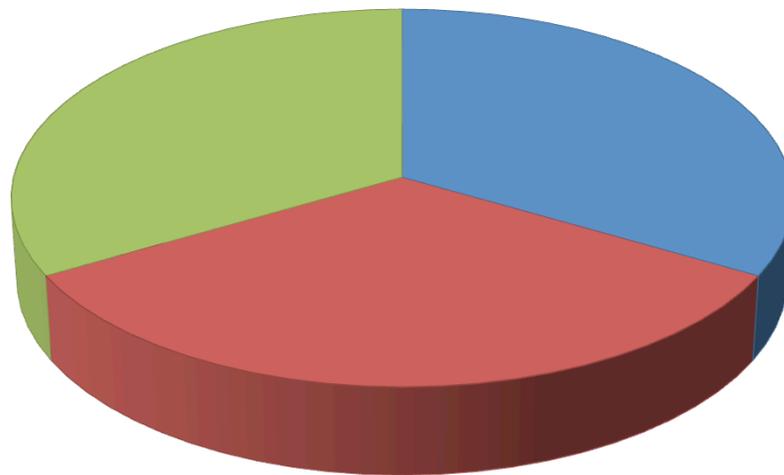
Andrea Schwyn

Ablauf

- Vorstellung
- Essen im Tagesrhythmus unseres Körpers
- Empfehlungen für den Alltag
- Ernährung und Schulleistung
- Zucker
- Fragen ?

Was heisst Wohlbefinden?

Unser Wohlbefinden setzt sich aus drei Faktoren zusammen.



- Stress/ Schlaf
- Bewegung
- Ernährung

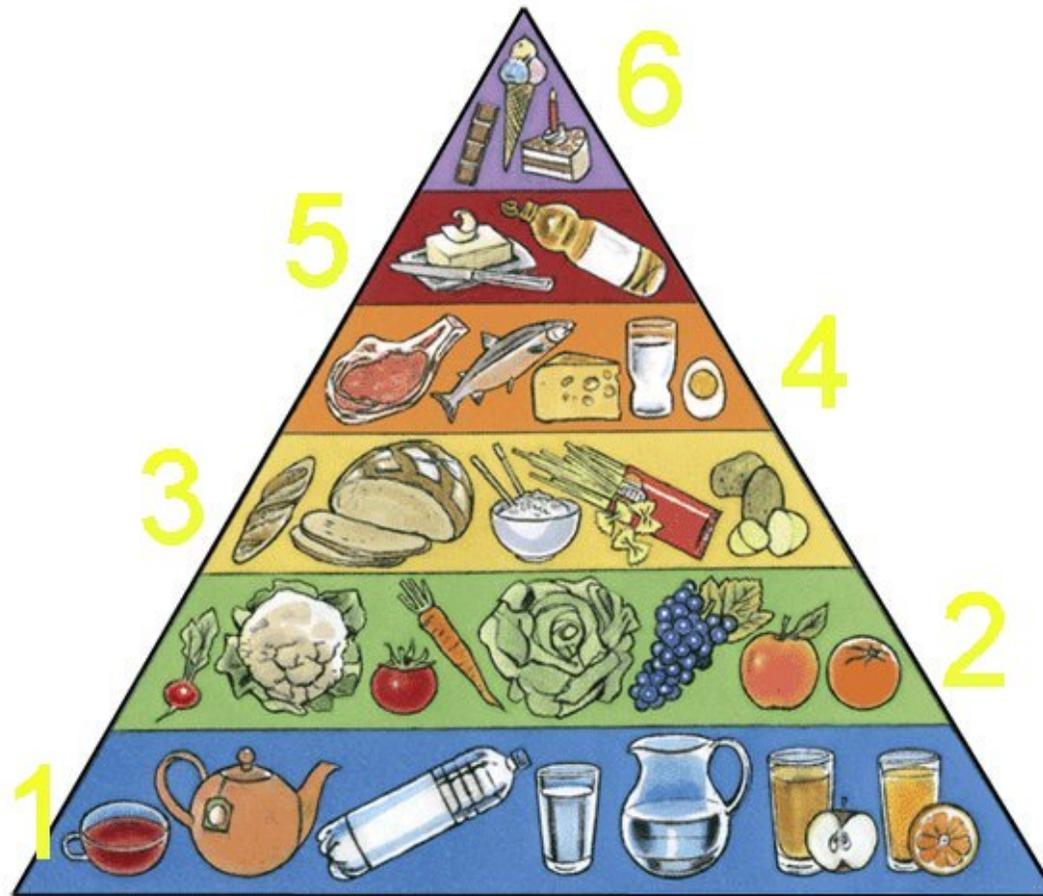
Stress/ Schlaf



Bewegung



Ernährung



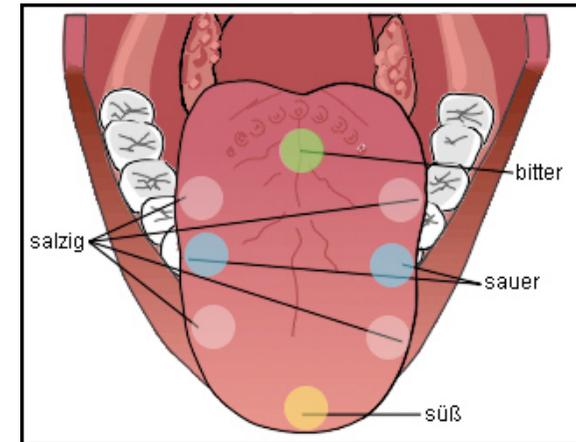
Kulinarische Erlebnisse



**Was passiert mit diesem Gebäck
in unserem Körper?**

Essen und Sinne = Genuss

- Die Oberfläche der Zunge kann
- vier Geschmacksrichtungen
- unterscheiden:
Süß, salzig, sauer, bitter

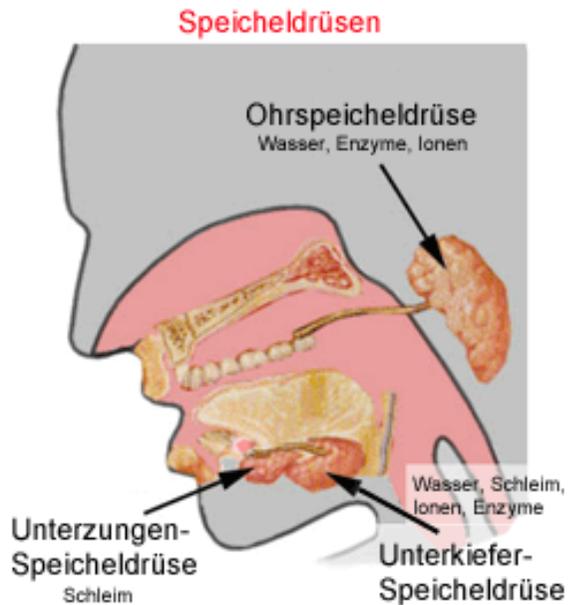


- Dies dient dazu, die eingeführte Nahrung zu analysieren
- Einzig Menschen können nach „innen riechen“
- Sogenanntes retronasales Riechen = Flavour

Verdauung beginnt im Mund

In den Schleimhäuten sind auch viele tausend kleine Speicheldrüsen verstreut (ca. 8%).

Die Hauptmenge an Speichel (ca. 0.5 - 1,5 Liter/Tag) produzieren jedoch 3 große Speicheldrüsen:



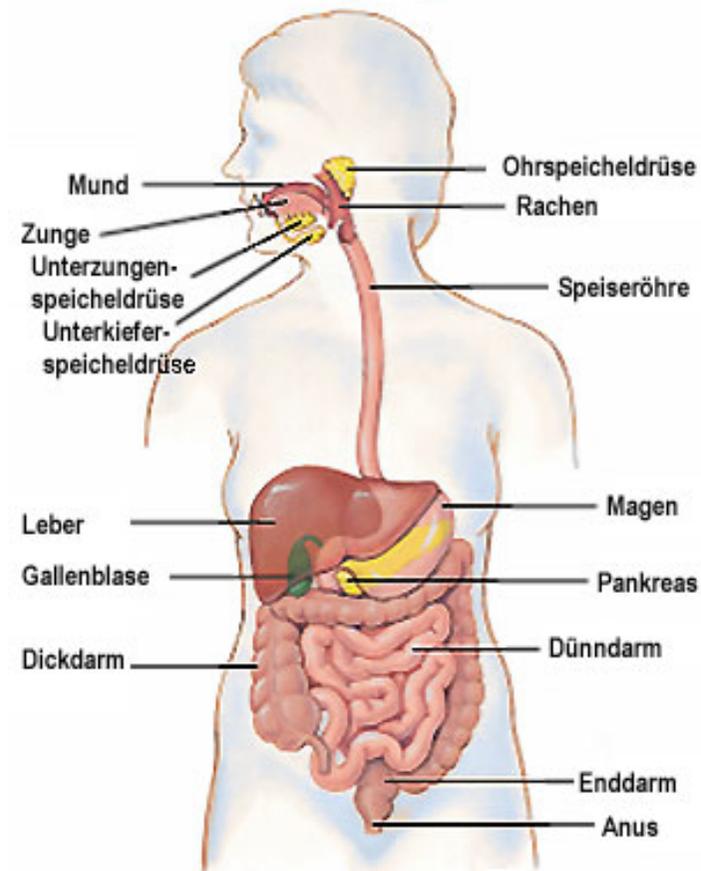
Aufgaben von Speichel:

Speichel dient der Verdauung,
dem Gewebeschutz,
als Gleitmittel,
ist fungizid,
antibakteriell und antiviral,
dient der Mineralisation der Zähne
und puffert den Speisebrei.

Kauen Sie jeden Bissen 20-30 mal!

Die Verdauung

Verdauungsorgane



„Der Mensch ist, was er isst“.

oder

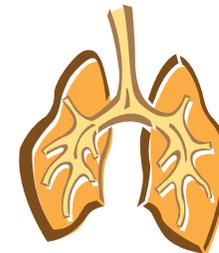
**„Der Mensch ist, was er
verdauen kann“.**

Die Organe sichern unsere Lebensfunktionen

- Ohne Herzschlag überleben wir etwa 3 Minuten.



- Ohne Lunge höchstens 8 Minuten.



= Unsere Organe verdienen unsere Aufmerksamkeit!

Nahrungsaufnahme

- **Was sollen wir essen?**
- **Um welche Zeit essen wir was?**

Was sollen wir essen?

- Die Ernährung sollte unseren persönlichen Bedürfnissen angepasst und möglichst abwechslungsreich sein.
- **Einkauf: Kaufen Sie nichts, was Ihre Grossmutter nicht als Essen erkannt hätte!**
- Kochtechnik möglichst schonend.
- Freuen wir uns am Essen und nehmen wir uns Zeit zum Kauen.



Essen im Tagesrhythmus unseres Körpers

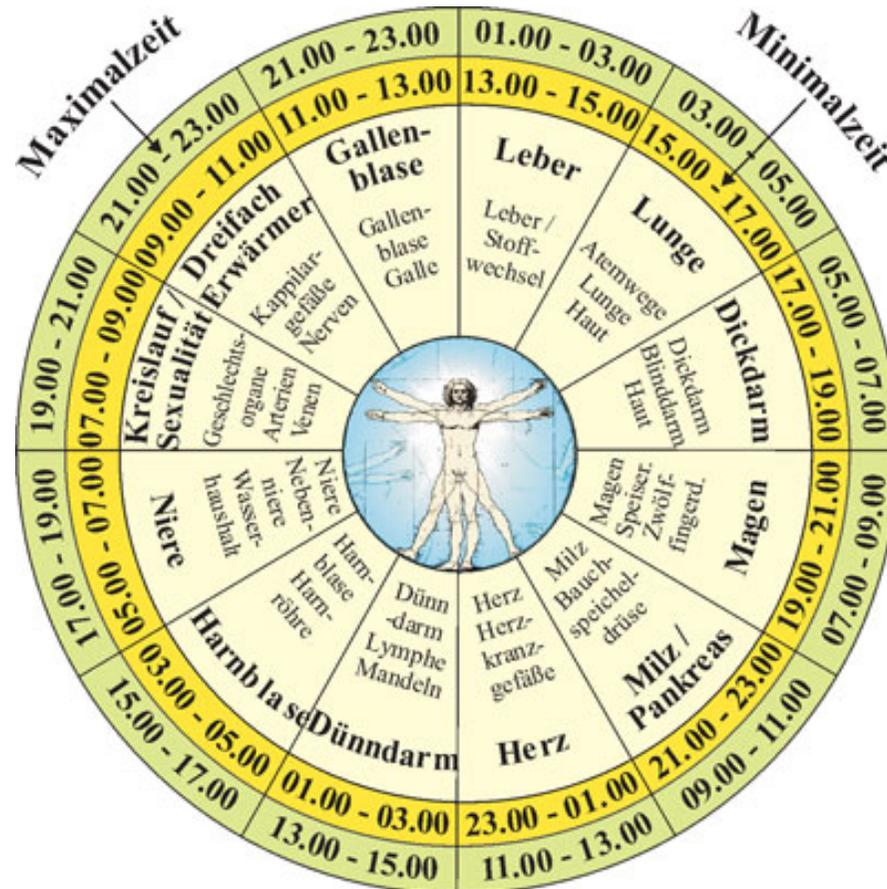
Tag	Nacht
Aktivierung	Regeneration
Kraftentfaltung	Entspannung
Wärmebildung	Abkühlung
Wachheit und Konzentration	Erholsamer Schlaf
Energieverbrauch in den Zellen, damit Säurebildung	Säureabbau aus den Zellen, dann Energieaufbau
	

Gleichgewicht

Ausgewogenheit

Tagesrhythmus

Die Organuhr



Konsequenzen für unsere Ernährung

Entgegen unserer Gewohnheiten sollten wir.....

- **am Morgen essen wie ein Kaiser,**
- **am Mittag wie ein König**
- **und am Abend wie ein Bettler.**

Morgen

- Ein kräftiges, stoffwechselaktivierendes, Eiweiss und Eisen enthaltendes, salziges Frühstück gibt die nötige Energie für den Vormittag und fördert Konzentrationsfähigkeit und Lebensfreude.



Vormittag

- Als Zwischenmahlzeit kann alles gewählt werden, was zum Frühstück empfohlen wird.
- Zusätzlich Milchprodukte und Joghurt in kleinen Mengen.



Mittag



Nachmittag

- Im Sommer frische Beeren, evtl. mit Brot.
- Im Winter Grapefruit als Vitamin C-Quelle, im Wechsel mit 2-3 EL angewärmten Haferflocken.
- Butterbrot mit einem Stück Frucht, usw.

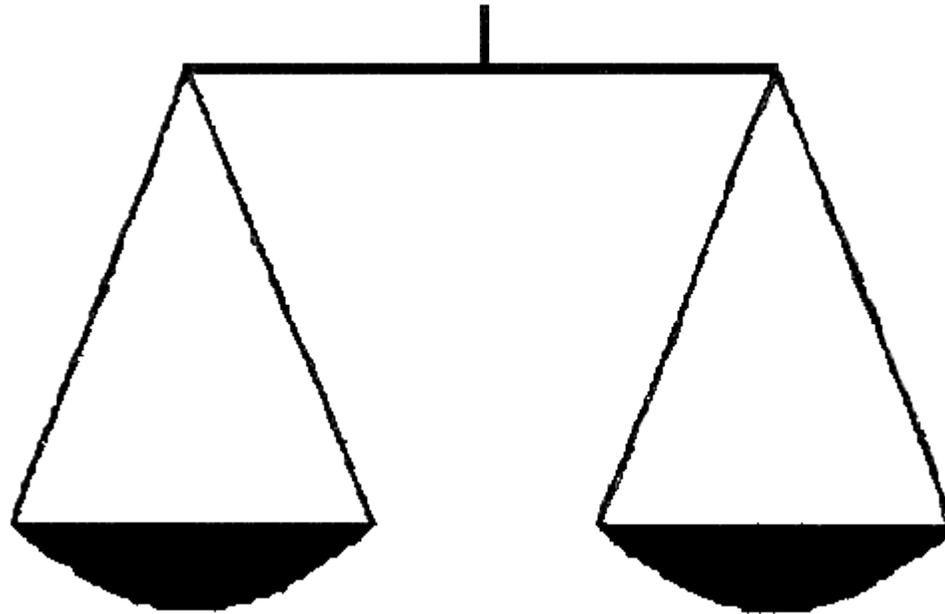


Abend

- Ein Abendessen, welches Erholung und Regeneration über Nacht ermöglicht.
- Gekochtes Gemüse & Kohlenhydrate (Getreideprodukte und Hülsenfrüchte)



Gleichgewicht ist das Ziel



Fragen?



Danke

The image shows the German word "Danke" (Thank you) written in a cursive, handwritten style. The word is centered on a white background. Below the word is a decorative flourish consisting of two parallel, curved lines that sweep from left to right, with a small loop at the end of the lower line. The entire composition is set against a light gray background.