

DEN JAHREN TROTZEN

Erholung und Regeneration
mit bedarfsorientierter Ernährung

Wibke Bein-Wierzbinski





PäPKi®
Gesundheitszentrum
für die ganze Familie

Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
Schanzengrund 42
21149 Hamburg
Tel.: +49 (0) 40-219 47 61
paepki@gmx.de
www.paepki.de



DEN JAHREN TROTZEN

Erholung und Regeneration
mit bedarfsorientierter Ernährung

Wibke Bein-Wierzbinski



- 8 **Vorwort**
- 10 **Einleitung**
- 10 Häufige Beschwerdebilder, die langfristig durch zu geringe Erholung und mangelnde Regeneration entstehen können
- 12 **Auf die Regeneration kommt es an!**
- 14 Voraussetzungen für eine gute Regeneration nach Heinrich Tönnies
- 15 Laktat und Ammoniak – zwei Stoffwechselprodukte, die entsorgt werden müssen, um sich regenerieren zu können
- 16 **Wichtig für die Regeneration: die pH-Wert-Regulation**
- 17 Physiologische pH-Werte im Körper
- 18 Säure ist nicht gleich Säure
- 18 Anorganische Säuren
- 19 Organische Säuren
- 20 Eine latente Übersäuerung kann zu einer mangelnden Regeneration führen
- 21 **Warum auch vegetarisch lebende Menschen von einer latenten Übersäuerung betroffen sein können**
- 22 **Die Wirkungen von Basenpräparaten**
- 24 **Eine latente Azidose ist nicht zu verwechseln mit einer Azidose**
- 24 Gründe für eine metabolische Azidose
- 26 **Anzeichen mangelnder Regeneration**
- 28 **Was sich mit dem Älterwerden verändert**
- 32 **10 Grundregeln zum Verbessern der Regeneration und zum Ausgleichen des Säure-Basen-Haushalts**
- 33 **Grundregel 1:**
Vollwertiges Eiweiß am Morgen konsumieren
- 34 **Grundregel 2:**
Am Abend pflanzliche Kost zu sich nehmen
- 36 **Grundregel 3:**
Am Abend Alkohol, Süßigkeiten und aufputschende Genussmittel meiden
- 37 Ernährung unter Berücksichtigung von Organaktivitäten (zirkadiane Rhythmik)
- 38 **Grundregel 4:**
Den Leberstoffwechsel gezielt unterstützen
- 39 Von Leberfunktionsstörungen sind nicht nur Alkoholabhängige betroffen
- 40 **Grundregel 5:**
Die Magenfunktion gezielt unterstützen
- 41 **Grundregel 6:**
Ein gutes Gleichgewicht zwischen säuernden und basisch wirkenden Lebensmitteln herstellen
- 42 Lebensmittel, die weder säuernd noch basisch wirken
- 43 Kaffee ist nicht gleich Kaffee
- 44 **Grundregel 7:**
Chromreiche Früchte und Gemüse meiden
- 46 **Grundregel 8:**
Den Aufbau von Bindegewebe und Knochen gezielt mit Lebensmitteln unterstützen
- 47 **Grundregel 9:**
Viel Bewegung an frischer Luft
- 48 **Grundregel 10:**
Den Schlaf unterstützen

© Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski,
PäPKi®

1. Auflage 2015
Lehmanns Media GmbH
Helmholtzstraße 2-9
10587 Berlin
www.lehmanns.de
ISBN 978-3-86541-787-9



- 50 **Frühstück**
- 51 Mit einem herzhaften Frühstück fängt der Tag gut an
- 52 Günstige Speisekombinationen für ein Frühstück
- 54 Ein süßes Frühstück als Ausnahme
- 54 **Insulinresistenz als Ursache für Diabetes Typ II (Altersdiabetes)**
- 56 Übersicht günstiger Nahrungsmittel für das Frühstück
- 63 Ungünstige Nahrungsmittel für das Frühstück

- 64 **Getränke**
- 64 Trinkmenge
- 65 Hydrogenkarbonathaltige Mineralwasser
- 66 **Genussmittel Kaffee und Tee**
- 67 Kaffee nach H. Tönnies
- 68 Kaffee mit Kardamom
- 69 Echter Tee nach H. Tönnies
- 70 Magen-Tee bei schwachem Magen nach H. Tönnies
- 70 Magen-Tee bei gereiztem Magen nach H. Tönnies
- 71 Leber-Tee nach H. Tönnies
- 71 Herz-Tee nach H. Tönnies

- 72 **Zum in den Tag kommen**
- 72 Zitronen-Wasser nach H. Tönnies
- 73 Grapefruit-Wasser
- 74 Wasser mit Essig
- 75 Gurkensaft im Essig
- 75 Rote-Bete-Drink
- 76 Buttermilch mit frischer Orange
- 76 Buttermilch mit Blaubeeren und Leinöl
- 77 Buttermilch mit Basilikum und Limone
- 77 Buttermilch mit Petersilie und Gurke

- 78 **Geeignete Lebensmittel für das Frühstück zum Kombinieren**
- 80 Käse und Milchprodukte
- 80 Fleisch und Wurstsorten
- 80 Fisch
- 81 Streichfett

- 81 Eierspeisen
- 81 Hülsenfrüchte
- 82 Obst
- 82 Marmelade
- 83 Blattgrün und Gemüse
- 83 Brotsorten

- 84 **Rezepte für das Frühstück**
- 85 Weizenbrot nach H. Tönnies
- 86 Kurz gegarte Linsen nach H. Tönnies
- 87 Essiglinsen nach H. Tönnies
- 88 **Die Wirkung von Hülsenfrüchten am Morgen**
- 90 **Verträglichkeit von Hülsenfrüchten verbessern**
- 91 Kidneybohnen
- 92 Weiße Bohnen in Tomatensoße
- 93 Gelbe Schälerbsen
- 94 Grüne Schälerbsen
- 95 **Gewürzmischung I nach H. Tönnies**
- 95 **Gewürzmischung II nach H. Tönnies**
- 96 Das legendäre Linsenfrühstück mit Ei und Speck nach H. Tönnies
- 98 Butterbrot mit Chicorée und Spiegelei nach H. Tönnies
- 99 Rote-Bete-Salat mit Ei und Parmesan
- 100 **Ein Ei am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen**
- 102 **Die Wirkung von frischen Kräutern am Morgen**
- 103 Brot mit Meerrettichquark, Thymian und geräuchertem Lachs nach H. Tönnies
- 104 **„Der Tritt in den eigenen Hintern“ gelingt mit Frischkäse**
- 105 Schwarzbrot mit Spiegelei und Nordseekrabben
- 106 Rote-Bete-Salat mit Hering
- 108 **Grapefruit, Zitrone, Ingwer und Tee als Verdauungshilfen für Eiweiß**
- 109 Lebensmittel aus Vollgetreide sind bei Stress und mit zunehmendem Alter nicht immer bekömmlich
- 110 Eierblümchen-Suppe mit Huhn nach H. Tönnies
- 112 Rinderkraftbrühe mit Maisgrießklößchen



- 114 **Mittagessen**
- 116 **Das 1x1 des Mittagessens**
- Das Kombinieren von Lebensmitteln ist entscheidend!**
- 118 **Die Frische macht`s**
- 118 **Auf die Zubereitungsart kommt es an!**
- 119 **Ganz ohne Fleisch geht es nicht**
- 120 **Damit Fisch wertvoll bleibt**

- 122 **Rezepte für das Mittagessen**
- 123 Spaghetti mit Pferdebohnen-Pesto und Chili
- 124 Basmatireis mit Kichererbsen-Curry
- 125 Kichererbsen-Reis mit Lauch
- 126 Nudeln mit Rote-Bete-Gorgonzola-Soße
- 127 Nudeln mit Linsen-Tomaten-Soße
- 128 Artischocken-Rosmarin-Risotto
- 130 Graupen-Risotto mit Pilzen und Rucola
- 132 Rotwein-Risotto mit Roter Bete
- 134 Nudeln mit Lachs
- 135 Rinderfilet mit gebratenem Spargel und Kartoffeln
- 136 Lammkarree mit grünen Bohnen, Ofentomaten und Reis
- 138 Kalbsleber-Pfanne mit Reis und Blumenkohl
- 139 **Die Wirkung von eingeweichem Vollkornreis**
- 140 Gemischter Salat als Beilagensalat
- 141 Matjes in Buttermilch-Sahne mit Pellkartoffeln
- 142 Buchweizen mit geschmortem Hähnchen und Ratatouille
- 144 Wirsing mit Schälrippchen, Backkartoffel und gelbem Erbspüree
- 146 Gelbe Erbsencremesuppe mit Räucherlachs
- 148 Heiße Ziegenrolle mit Weintrauben und Walnüssen
- 150 Barschfilet im Ei-Parmesan-Mantel mit buntem Gemüse
- 152 Zander mit Kartoffel-Sauerkraut-Stampf, Karotten und Senfsoße
- 154 Kabeljau mit Linsen und Grilltomate
- 156 Polentaschnitte mit Champignons
- 158 Grüne-Erbsen-Bratlinge mit Joghurtdip

- 160 **Abendessen**
- 161 **Von der abendlichen Mahlzeit ist die Regenerationsfähigkeit des Körpers abhängig**
- 162 Für das Abendessen gilt
- 164 Übersicht günstiger Nahrungsmittel für das Abendessen
- 169 Ungünstige Nahrungsmittel für das Abendessen

- 170 **Rezepte für das Abendessen**
- 170 Quinoa-Salat mit Rucola, roter Paprika und Haselnüssen
- 172 Mexikanischer Salat nach H. Tönnies
- 174 Orientalischer Bulgursalat (Tabbouleh)
- 176 Augenbohnsalat mit Tomate und Zimt
- 178 Rote-Bete-Salat mit Linsen, Avocado und Cashewkernen
- 180 Rotkohlsalat
- 182 Grüner Pasta-Salat im Glas
- 184 Endivien-Radicchio-Salat mit Orange, Walnüssen und einer Vinaigrette mit Schwarzem Tee
- 186 Melonensalat mit Feta
- 188 Thunfischsalat mit Radicchio und weißen Bohnen
- 190 Einfacher Artischockensalat
- 191 Artischockensuppe
- 192 **Zubereitung von frischen Artischocken – die Mühe lohnt sich!**
- 194 Artischockendip mit Petersilie und Kresse
- 196 Artischocken zum Dippen
- 198 Grünes Erbspüree mit Minze
- 200 Kidneybohnen-Aufstrich
- 201 Rote-Bete-Aufstrich
- 202 Avocado-Tomaten-Creme
- 204 Kartoffel-Sardellen-Aufstrich
- 205 Eier-Avocado-Salat
- 206 Lammleberpastete mit rotem Zwiebel-Chutney
- 208 Polentabratlinge mit Salbei
- 210 Grünes Omelett mit frischem Spinat und Erbsen
- 212 Zucchini in Nuss-Bierteig mit Roter Bete
- 214 Amaranthbratlinge mit Paprika und Parmesan



216 Fenchel mit Eischneehaube nach H. Tönnies
 218 Rote-Bete-Pizza mit Rosmarin

220 Rezepte für Zwischenmahlzeiten

220 Kandierter Ingwer
 221 Leinsamen
 221 Kürbiskerne
 222 Rote-Bete-Chips
 223 Sahnequark mit Blaubeeren und Weizenkeimen nach H. Tönnies
 224 Brombeerkaltschale mit Sahnejoghurt
 225 Haferflocken mit Kirschen nach H. Tönnies
 226 Maisgrießkuchen mit Bitterorange
 228 Parmesan-Mohn-Kekse

230 Rezepte für Nachtspesen

231 Schokopudding nach H. Tönnies
 231 Saure Gürkchen
 232 Honigmelone nach H. Tönnies
 233 Geriebener Apfel mit Anissamen nach H. Tönnies

234 Rezepte für Verdauungshilfen

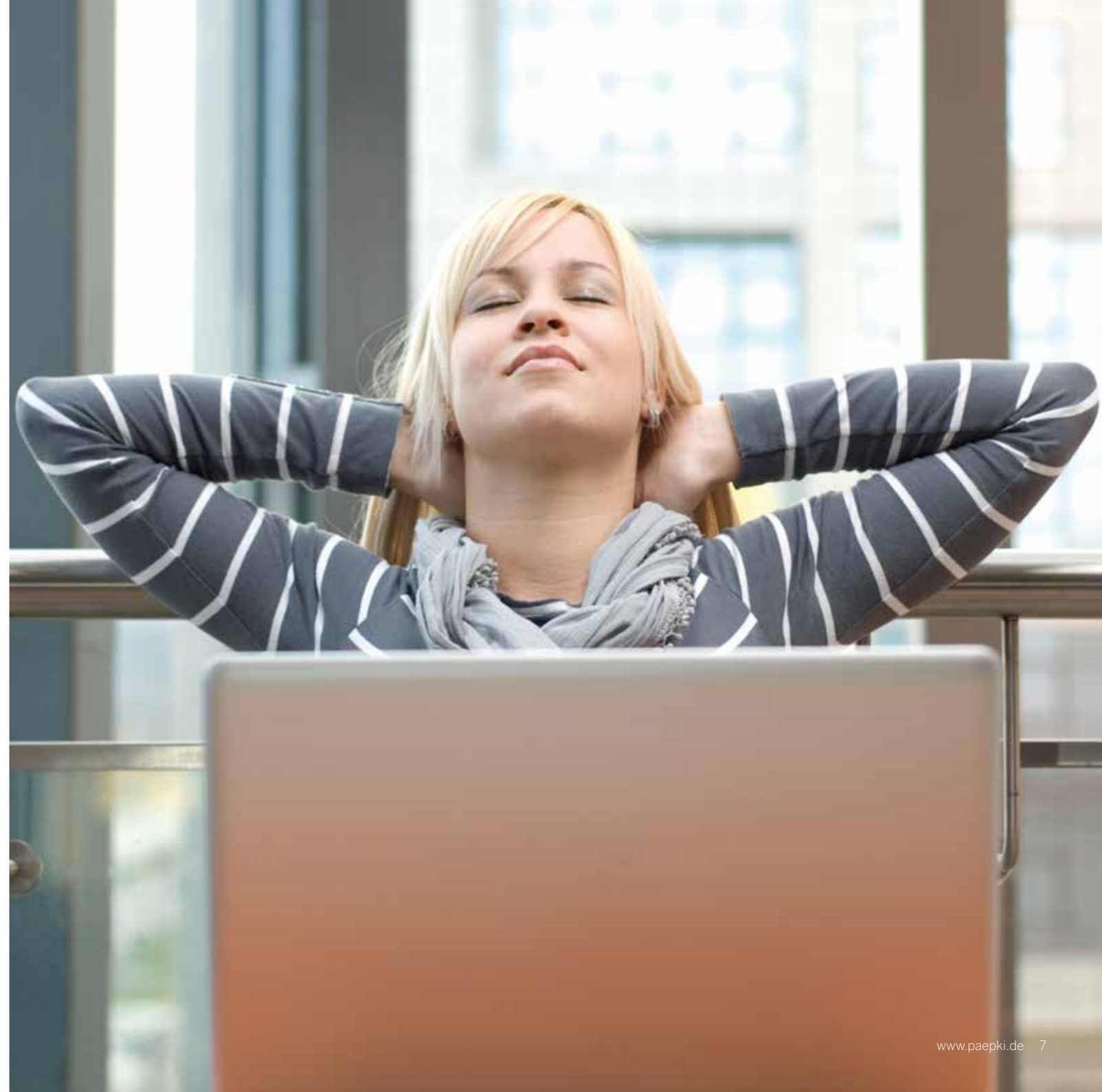
234 Tönnies-Magenbitterlies
 235 Tönnies-Schnaps

236 Anhang

236 Einkaufsliste: Grundversorgung mit Nahrungsmitteln, die gegen Stress und bei altersbedingten Beschwerden häufig bei der bedarfsorientierten Ernährung Verwendung finden
 242 Nährstoffliste nach Heinrich Tönnies mit therapeutisch einsetzbaren Nahrungsmitteln
 246 **Literatur**
 248 **Index**
 250 **Danksagung**
 251 **Zur Autorin**
 251 **Haftungsausschluss**
 252 **Weiterbildungen** zum Konzept der bedarfsorientierten Ernährung
 253 Individuelle Ernährungsberatungen
 254 Möglichkeiten, das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung zu intensivieren und zu individualisieren

Symbole

 Frühstück	 Frühling	 Leber	 Knochen, Arthrose, Osteoporose
 Mittagessen	 Sommer	 Lunge	 Wechseljahre
 Zwischenmahlzeit	 Herbst	 Magen	 Regeneration, Entsäuern
 Abendessen	 Winter	 Darm	 Konzentration, Kognition
 Vorbereitungszeit benötigt Vorarbeiten, wie z.B. Einweichen über Nacht	 Haut	 NN Nebennieren	 Gicht
 Gut zu wissen	 Herz, Kreislauf	 Bindegewebe, Bandscheibe, Knorpel	 Rheuma
	 Nieren		 Immunsystem



Einleitung

Mit den Jahren bemerkt man, dass man schneller als früher erschöpft ist, sich schlechter erholen und Stress immer weniger gut vertragen kann. Die Umsetzung der alltäglichen Arbeit empfindet man als anstrengender im Vergleich zu früheren Zeiten. Störungen kann man nicht mehr so gut wegstecken. Geräusche aus der Umgebung werden z.B. schneller als zuvor als unangenehm empfunden und führen häufiger zu Ablenkung und Unkonzentriertheit. Müdigkeit und Antriebsschwäche bestimmen den Alltag, Erholungsphasen nehmen längere Zeit in Anspruch. Nach und nach realisiert man zweifelsohne, dass man mit den Jahren nicht jünger wird.

Durch den natürlichen Alterungsprozess, der im biologischen Sinne schon mit dem vollendeten 25. Lebensjahr beginnt, altert nicht nur die Haut und verändert unser Aussehen, sondern auch unsere inneren Organe sind betroffen. Spürbar wird der Alterungsprozess meist ab einem Alter von 40 Jahren, da unser oftmals hektischer und erlebnisreicher Lebensstil sowie die familiären und berufsbedingten Belastungen viel Energie und Schaffenskraft von uns verlangen. Erholungsphasen und sportliche

Herausforderungen finden nur zu selten statt. Auch unsere heutige Ernährungsweise mit zum Teil häufigem Kantinenessen, Tiefkühlmahlzeiten und Fastfood-Gerichten schränken schließlich immer mehr das eigene Wohlfühl und die Fitness bis hin zur körperlichen und geistigen Erschöpfung ein.

Besonders deutlich wird das Altern an der Leistungsfähigkeit der Ausscheidungsorgane, die u.a. für die Entgiftung zuständig sind: Leber-, Nieren- und Lungenfunktion lassen mit dem Älterwerden deutlich nach. Der Körper kann verbrauchte, degenerierte Stoffe dann nicht ausreichend ersetzen. Die am Tage bzw. unter Belastung entstandenen Säuren und Stoffwechselprodukte werden in zu geringem Umfang ausgeschieden oder in der Leber um- bzw. abgebaut. Mit der Zeit kommt es zu einer leichten, aber schleichend fortschreitenden Anreicherung von Säuren und Stoffwechselprodukten im Gewebe, die schließlich zu Schmerzen und Entzündungen in Gewebe und Gelenken führen kann. Ist der Körper erst einmal latent übersäuert, kommt es nur noch zu einer reduzierten Regeneration und man erholt sich zu wenig während der Schlafphasen. Ein Teufelskreis setzt sich in Gang, denn nur eine

gute Regeneration verhindert wiederum das chronisch latente Übersäuern des Körpers.

Häufige Beschwerdebilder, die langfristig durch zu geringe Erholung und mangelnde Regeneration entstehen können:

- Beschwerden des Bewegungsapparates, Verhärtung des Bindegewebes, Arthrose z.B. in Form eines Schulter-Arm-Syndroms, einer Kalkschulter, Hüftbeschwerden, Fersensporn, Rückenleiden, Ischias-Beschwerden, Kniebeschwerden, Fußbeschwerden, Osteoporose
- CMD – Craniomandibuläre Dysfunktionen: Funktionsstörungen des Kauapparates mit ggf. Kiefer-, Gesichts-, Nacken- oder Rückenschmerzen, zum Teil einhergehend mit Kieferknacken, Einschränkungen bei der Kieferöffnung, Tinnitus oder Schwindel
- Spannungskopfschmerz und Migräne, Schwindel, Übelkeit
- unmittelbare Folgeerkrankungen durch Fehlernährung: Übergewicht, Diabetes Typ II, Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Blähungen, latente Übersäuerung
- herabgesetzte Nierenfunktion, Nierensteine, Gicht
- Bluthochdruck, Arteriosklerose

- starke Wechseljahrbeschwerden
- Inkontinenz, Blasenschwäche
- emotionale Erschöpfung mit reduzierter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit.

Mit einer gezielten Ernährungsumstellung, bei der

- 1.) die Regeneration des Körpers im Mittelpunkt steht,**
 - 2.) der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts gelingt und**
 - 3.) die Aufnahme bestimmter Nährstoffe aus Lebensmitteln zum Erhalt der Körpersubstanz beachtet wird,**
- gelingt es, sich zu erholen und zu regenerieren,** um dem altersbedingten Abbau und dem Entstehen der oben aufgeführten Zivilisationskrankheiten präventiv entgegenzu-

wirken. Man kann Wohlfühl und Fitness zurückgewinnen und erfährt durch Unterstützung der Selbstheilungskräfte häufig eine Linderung der Beschwerden im Bewegungsapparat und Kauapparat sowie bei Wechseljahr- und Verdauungsbe-

schwerden. Eine gezielte Ernährungsumstellung nach dem Konzept der bedarfsorientierten Ernährung ist stets ergänzend zu medizinisch notwendigen Maßnahmen anzusehen, nie als ein Ersatz!





AUF DIE REGENERATION KOMMT ES AN!

Unter dem Begriff **Regeneration** werden Prozesse zusammengefasst, die zur Erholung bzw. zur Erneuerung verbrauchter Energiereserven und zur Wiederherstellung eines physiologischen Gleichgewichtszustandes im Körper führen. **Die Regeneration hat eine (wieder) versorgende Funktion** und ist maßgeblich an unserer körperlichen und geistigen Fitness beteiligt. Nach einer Phase der Aktivität, in der Stoffwechselprodukte wie Laktat (durch anaerobe Zuckerverwertung im Muskel) 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 (z.B. in der Leber) oder auch über die Niere oder Lunge ausschleusen kann. Der Körper muss nach Belastungsphasen „aufgeräumt“ werden bzw. sich regenerieren. Das bedeutet, Metabolite müssen ab- und umgebaut oder ausgeschleust werden, Verschiebungen im Elektrolyte-Haushalt zurückgeführt und Energiereserven wieder aufgebaut werden, um die nächste Aktivitätsphase bewältigen zu können.

Es gibt verschiedene Prozesse, die bei einer Wiederherstellung des physiologischen Gleichgewichts eine wichtige Rolle spielen. Viele dieser Prozesse sind miteinander verknüpft.

- **Verbrauchte Energie muss ersetzt und Energiereserven aufgebaut werden** (betrifft den Energiestoffwechsel, insbesondere den Kohlenhydratstoffwechsel und den Aufbau von Glykogen in Leber und Muskulatur – diese Prozesse sind abhängig von Vitamin B1, Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium, Vitamin A und E, Tryptophan und Vitamin B12).
- **Der Verlust von Elektrolyten bzw. Mineralien muss wieder ausgeglichen werden.** Ein Mineralstoffverlust entsteht durch:
 - **Schwitzen** bei der Regulation der Körpertemperatur (Verlust von Natrium und Chlorid sowie in geringem Maße auch von Kalium, Kalzium, Magnesium und etwas Eisen)
 - **Energiestoffwechsel** (z.B. Verlust und Rücktransport von Kalzium und Magnesium (Ca^{2+} , Mg^{2+}))
 - **Reizfortleitung im Nervensystem**

(z.B. Verlust und Rücktransport von K^+ und Na^+)

- **Sauerstofftransport** ($\text{Fe}^{2+}/^{3+}$, z.B. durch Blutverlust, Regelblutung)
- **pH-Wert-Regulierung** durch Puffersysteme bzw. beim Neutralisieren von Säuren durch basisch wirkende Mineralien (Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium).

Bei einer eingeschränkten Regeneration kommt es nur zu einer unzureichenden Wiederherstellung des physiologisch ausgeglichenen Zustands. In diesem Fall ist der Elektrolyte-Haushalt nicht vollständig ausgeglichen, Pufferkapazitäten werden reduziert, Metabolite werden zwischengelagert und nicht in vollem Umfang ausgeschieden und verbrauchte Energiereserven werden nicht ausreichend aufgebaut (s. S. 26-27 Anzeichen mangelnder Regeneration).

Wichtig für die Regeneration: die pH-Wert-Regulation

Besonders der Abbau und die Ausschleusung von sauren – aber auch von basischen – Stoffwechselprodukten spielen bei der Herstellung des physiologischen Gleichgewichts eine große Rolle. Denn ein zu saures oder zu basisches Milieu führt zu Störungen. **Viele der Enzymaktivitäten sind abhängig von spezifischen pH-Werten. Schwankungen im pH-Wert verändern die Durchlässigkeit der Zellmembranen und die Verteilung von Elektrolyten.** Es kommt zu Störungen im Stofftransport und bei der Wirkung von Hormonen (Thews et al. 2007). Der Körper hat daher verschiedene Strategien entwickelt, überschüssige Säuren und Basen zu neutralisieren bzw. abzapfen und auszuschleusen:

- Puffersysteme des **Bluts** (Bikarbonat-Puffersystem, Hämoglobin etc.)
- Gasaustausch über die **Lunge** (Hydrogenkarbonat-Kohlensäure-System im extrazellulären Raum, CO_2 wird ausgeatmet)
- **Ausscheidung** von sauren und basischen Stoffwechselverbindungen **über die Nieren**: Retention (Zurückhalten) von Hydrogenkarbonat sowie Exkretion (Ausscheidung) von Protonen aus nichtflüchtigen Säuren (hauptsächlich Schwefelsäure aus Methionin und Zystein)
- Metabolisierungsprozesse von organischen Säuren in der **Leber**

(z.B. Natrium- und Kaliumzitat aus Zitrusfrüchten)

- Pufferkapazität von extra- und intrazellulären **Gewebe**kompartimenten.

Insbesondere der **Blut-pH-Wert** wird vom Körper konstant gehalten. Hierzu stehen ihm verschiedene Systeme zur Verfügung: Hauptsächlich sorgt das Bikarbonat-Puffersystem für einen konstanten Blut-pH-Wert: Der Bikarbonatpuffer besteht aus Kohlensäure (H_2CO_3) als Säure und Bikarbonat (HCO_3^-) als dazugehörige Base. Die Kohlensäure zerfällt in Wasser und Kohlendioxid, welches über die Lunge ausgeatmet wird. Durch diesen Prozess kann das Puffersystem im Blut sich immer wieder schnell regenerieren. Durch den **Anstieg der Atemleistung** werden somit große Mengen an Säure (CO_2) aus dem Körper entfernt. Zusätzlich sind der Farbstoff der roten Blutkörperchen (Hämoglobin) sowie Plasmaproteine und Phosphatpuffer in der Lage, Säuren aufzufangen.

Über die Nieren werden große Mengen an Säuren gepuffert und schließlich ausgeschieden. Hierzu zählen die im Harn basisch wirkenden Stoffe Bikarbonat, Karbonat (CO_3^{2-}), Ammoniak (NH_3) sowie organische Zitatverbindungen ($\text{C}_6\text{H}_5\text{O}_7^{3-}$), die durch Abgabe von Wasserstoffionen neutralisieren. Daher lässt sich durch das **Trinken von karbonat- und bikarbonathaltigem Mineralwasser** die Ausschleusung von Säuren aus dem Körper über

die Nieren schnell und effektiv verbessern. Wichtig zu wissen dabei ist, dass Bikarbonat und Karbonat bereits im Magen ihre puffernde Funktion entfalten und den **pH-Wert der Magensäure reduzieren**. Magenschwache Personen sollten daher karbonat- und bikarbonathaltige Mineralwässer erst nachmittags und am Abend vor dem Schlafengehen zu sich nehmen und nicht zusammen mit ungedarunter Kost. Beispielsweise können grüne Salate, die roh verzehrt und möglicherweise sogar ohne säuernde und keimreduzierende Salatsoße aus Essig oder Zitrone angemacht werden, zu einer zu starken Keimbelastung führen, wenn die Wirkung der Magensäure vorab gedämpft wurde.

Eine weitere Möglichkeit, einer Übersäuerung entgegenzuwirken, ist das **Schwitzen**. Einige Ratgeber setzen daher auf regelmäßige Saunagänge, um Säure über die Haut mit dem Schweiß abzugeben. Regelmäßige und nicht zu kurze körperliche Betätigungen an frischer Luft, bei denen CO_2 über die Lunge ausgestoßen und gleichzeitig geschwitzt wird, sind besonders effektiv beim Entsäuern. Zumal dabei dann auch der Bewegungsapparat gleich mit trainiert wird, was einem altersbedingten Abbau von Bindegewebe- und Muskelgewebe entgegenwirkt.

Physiologische pH-Werte im Körper

Innerhalb des Körpers sind fast alle Gewebetypen neutral bis leicht basisch. Mit Hilfe der verschiedenen Puffersysteme gelingt es, diese Werte recht konstant zu halten.

- Der pH-Wert des **Speichels** liegt bei Ruhesekretion am Morgen zwischen 5,5 und 6,0 und steigt nach Stimulation auf 7,6 bis 7,8 an. Durch eine pflanzliche Ernährungsweise lässt sich der Speichel-pH-Wert tagsüber ins Basische verschieben. Bei schweren Übersäuerungszuständen bleibt er dauerhaft im sauren Bereich, was mit der Zeit die Zähne schädigen kann.
- Der **Magensaft** ist der sauerste Bestandteil des menschlichen Körpers. Er liegt zwischen 1,2 und 3,0. Die im Magen gebildete Salzsäure wird im Wesentlichen zur Verdauung von Eiweiß mit Hilfe des Magensaft-Enzyms Pepsin zum Aufschließen von sehr festen

Nahrungsbestandteilen und zum Abtöten von Krankheitserregern benötigt.

- Das Sekret der **Bauchspeicheldrüse** liegt mit Werten von 8,0 bis 8,4 weit im basischen Bereich. Es dient dazu, die zuvor im Magen gesäuerte Nahrung im Zwölffingerdarm zu neutralisieren, damit die Nährstoffe anschließend im Dünndarm aufgenommen werden können.
- **Lebergalle** weist einen pH-Wert von 7,4 bis 8,5 auf und wirkt sich somit ebenfalls basisch auf den Nahrungsbrei im Darm aus.
- Der **Darm** befindet sich mit Werten von 8,0 oder sogar darüber eindeutig im basischen Bereich. Wenn bei gestörter Verdauung durch Gärungs- oder Fäulnisprozesse vermehrt Säuren im Darmbereich entstehen, entledigt sich der Körper dieser störenden Substanzen mit Hilfe von Durchfällen.
- Das **Blut (Plasma)** liegt mit pH 7,35 bis 7,45 deutlich im basischen Bereich.
- **Normalerweise wird der Urin**

leicht sauer mit einem pH-Wert von 6 ausgeschieden. Bei einer **Azidose (Übersäuerung)** allerdings kann der **Urin-pH-Wert auf 4,5 absinken**. Bei einer **Alkalose (wenn der pH-Wert des Blutes auf über 7,45 ansteigt)** kann der **Urin-pH-Wert bis auf 8,2 steigen** (Thews et al. 2007). Ein stark basischer, alkalischer Urin kann auch ein Zeichen für einen Harnwegsinfekt sein.

Für den Stoffwechsel ist es wichtig, die Normbereiche des pH-Werts in den unterschiedlichen Zelltypen und Geweben konstant zu halten bzw. die pH-Werte entsprechend zu regulieren. Damit die Puffersysteme immer ausreichend vorhanden sind, kann dafür körpereigenes Gewebe wie Bindegewebe und Knochen abgebaut werden, um basisch wirkende Mineralstoffe zu gewinnen. Durch dieses Vorgehen können jedoch degenerative Prozesse wie Knorpelverschleiß, Verhärtung von Bindegewebsstrukturen und Osteoporose eingeleitet werden (Vormann 2007).

ANZEICHEN MANGELNDER REGENERATION

Leidet eine Person unter einer zu geringen Regeneration fällt antlitzdiagnostisch auf, dass ihre **Gesichtshaut meist stark gerötet, fettig und grobporig** ist. Bei Männern verteilt sich die Röte bis über den Hals, bei Frauen bis über das Dekolleté. Es kommt zu einer starken **Sonnenempfindlichkeit** in diesen Bereichen. Hält die Rötung über einen längeren Zeitraum bzw. über Jahre an, platzen die Kapillaren in der Haut auf und werden als rote kleine Verästelungen im Wangenbereich sichtbar. Meist wird dieser Prozess durch schwefelhaltige Nahrungsmittel noch verstärkt. Insbesondere Lebensmittel, in denen der Schwefel an eine Aminosäure gebunden ist, bewirken eine zügig voranschreitende Übersäuerung des Gewebes (z.B. durch häufigen Konsum von Quark, Frischkäse, Hartkäse und weißfleischigen Krustentieren). Ein Vitamin-B12-Mangel kann ebenfalls zu aufgesprungenen Kapillaren im Mittelgesicht führen, da **Vitamin B12** u.a. für die Eiweißsynthese und die Zell-Erneuerung zuständig ist. Des Weiteren neigen Betroffene zu **fettiger und unreiner Haut**, meist im Mittelgesicht und auf der Stirn (Tönnies 1980-1996).

Betroffene weisen zudem einen **immer sauren Speichel** (Säurestarre) auf. Der pH-Wert des Spei-

chels variiert zwar in Abhängigkeit von den verzehrten Speisen, jedoch bleibt der pH-Wert des Speichels bei latent übersäuerten Personen meist unter einem pH-Wert von 6.

Eine latente Übersäuerung ist besonders am Morgen mit dem Aufstehen zu spüren, wenn sich der Körper in der Nacht nicht ausreichend regeneriert hat. **Betroffene fühlen sich morgens müder und erschöpfter als am Abend zuvor.** Zudem bemerken sie besonders beim Aufstehen am Morgen eine beginnende Gelenksteifigkeit, zum Teil einhergehend mit **Schmerzen in den Gelenken**. Sie spüren geschwollene Knöchel, Fuß- und Fingergelenke. Besonders die ersten Schritte des Tages können dann sehr schmerzhaft sein. Nach und nach beginnt der Bewegungsapparat „Gebrauchsspuren“ zu zeigen. Gelenke werden „umgebaut“, Knorpelschichten werden reduziert und Knochenstrukturen werden angelagert. Der Rücken wird steifer und es kommt immer häufiger zu **schmerzhaften Verhärtungen in Muskulatur und Bindegewebe**. Man hat das Gefühl, dass der Körper insgesamt weniger beweglich wird. Auch die Vielfalt an Bewegungen wird immer weiter eingeschränkt.

Überschüssige Säuren, die nicht während der Regenerationspha-

se abgebaut und ausgeschieden werden, verbleiben im Körper und werden im Bindegewebe zwischengelagert. **Insbesondere bei Frauen kommt es dann zu einer vermehrten Einlagerung in das Unterhautfettgewebe.** Je mehr Stress empfunden wird und je eiweißreicher am Abend gegessen wird, umso mehr Laktat und Ammoniak fallen an. Als Reaktion nutzt der Körper umso stärker bindegewebereiches Unterhautfettgewebe, in das er die überschüssigen Säuren zusammen mit Wasser lagern kann, um sich vor ihnen zu schützen. Trotz körperlicher Aktivität kann das Körpergewicht dann schlecht reduziert werden. Durch das Ausgleichen des Säure-Basen-Haushalts oder in Zeiten, in denen weniger Stress vorhanden ist (z.B. Urlaub), verlieren Betroffene jedoch an Gewicht.

Je aufgequollener die kollagenen Fasern sind, umso mehr Säuren sind im Bindegewebe zwischengelagert und können dort **bei Berührungen und Verschiebung der Haut zu Druckempfindlichkeit und starken Schmerzen** führen. Wenn beispielsweise eine Hautfalte nur unter Schmerzen hochzuziehen ist, kann das ein Zeichen für ein übersäuertes Bindegewebe sein. Bei einfachen mechanischen Reizen der Haut sowie bei Insektenstichen

reagiert der Körper schnell mit Rötungen, Histaminausschüttungen, Juckreiz und Schmerzen bis hin zu Entzündungen. Chronische Gewebeschmerzen, wie sie bei einer **Fibromyalgie** auftreten, scheinen sich ebenfalls durch eine latente Übersäuerung zu verschlimmern.

Gleichzeitig ist bei Entzündungen und bei schmerzhaftem Bindegewebe auch immer darauf zu achten, dass chromreiche Nahrungsmittel gemieden werden (s. Grundregel 7).

Beim morgendlichen Aufstehen verspüren Betroffene häufig auch **Kopfschmerzen unter dem Schädeldach und im Stirnbereich**. Gleichzeitig bemerken sie, dass die **Augenlider geschwollen** sind und das

Augenweiß gerötet ist. Ursächlich für diese Unannehmlichkeiten ist eine schlechte intrazelluläre Sauerstoffverwertung. Am Tage sind sie weniger leistungsbereit, leiden unter **Müdigkeit und Antriebsschwäche**. Stress und unerwartete Ereignisse werden als sehr unangenehm und als schlecht zu bewältigen empfunden.

Ein weiteres Zeichen für eine schlechte Regeneration sind **Eiweißfäulnisprozesse** im Darm, meist begleitet von starken Blähungen und übelriechenden Abwänden. Wird die eiweißreiche Kost nicht ausreichend im Magen angesäuert und zersetzt, kann sie durch Verdauungssekre-

te der Bauchspeicheldrüse und der Leber nicht weiter verdaut und im Dünndarm aufgenommen werden. Es resultieren Fäulnisprozesse im Darm. Die Darmflora zersetzt schließlich einen Teil der noch vorhandenen Eiweiße – ein saurer, weicher Stuhlgang kann die Folge sein (s. S. 15 und 22-23 Wirkung von Basenpräparaten und Ammoniak)

Permanent kalte Füße und Hände können ebenfalls ein Zeichen für mangelnde Regeneration sein. Der Körper zentralisiert den Kreislauf, da er nicht ausreichend Energie aufweist, auch die Körperperipherie zu versorgen.



Anzeichen einer mangelnden Regeneration im Überblick

- Gesichtshaut meist stark gerötet, z.T. mit aufgeplatzten Kapillaren im Wangenbereich, grobporig, unreine Haut im Mittelgesicht und auf der Stirn
- Druckempfindlichkeit und starke Schmerzen bei Berührung und Verschiebung der Haut
- erhöhte Entzündungsbereitschaft, starke Sonnenempfindlichkeit,

starke Histaminausschüttung bei Insektenstichen

- nach dem Schlaf ist keine Erholung zu spüren, Betroffene fühlen sich müder und erschöpfter als am Abend zuvor
- am Morgen wirkt das Gesicht aufgedunsen, Augenlider sind geschwollen und das Augenweiß ist gerötet
- beim morgendlichen Aufstehen Kopfschmerzen unter dem Schä-

deldach und im Stirnbereich als Folge von Sauerstoffmangel

- schmerzende Gelenke beim morgendlichen Aufstehen, Finger und Zehen sind geschwollen
- eingeschränkte Leistungsfähigkeit am Tage
- Konzentrationsmangel bis zu Gedächtnisstörungen
- Blähungen und saurer, weicher Stuhlgang
- permanent kalte Füße und Hände

10 GRUNDREGELN ZUM VERBESSERN DER REGENERATION UND ZUM AUSGLEICHEN DES SÄURE-BASEN-HAUSHALTS

Der am Tage entstandene Säureüberschuss im Körper muss während der Nacht, in einer Phase, in der der Körper zur Ruhe kommen und sich regenerieren kann, wieder abgebaut und ausgeschleust werden. So kann das physiologische Gleichgewicht im Körper wieder hergestellt werden. Das wird am besten erreicht, wenn man seinen Tagesablauf inklusive Mahlzeiten so gestaltet, dass diese auf die innere **Organuhr** und die **zirkadiane Rhythmik** abgestimmt sind (s. S. 37).

Verbrauchte und fehlende Nährstoffe müssen ersetzt werden, sodass darauf zu achten ist, dass alle wichtigen Aminosäuren, Mineralien

und Vitamine mit der Nahrung in ausreichenden Mengen aufgenommen werden.

Dabei ist ebenfalls zu beachten, dass man ausreichend und tief schläft sowie die Leber und Nieren in ihren Funktionen durch eine sinnvolle Aufnahme an Nährstoffen aus Lebensmitteln unterstützt. Auch das Vermeiden von Genussmitteln (z.B. Alkohol und Nikotin) trägt dazu bei, dass der Körper sich besser regenerieren kann.

Am Tage ist Bewegung an frischer Luft besonders nützlich, um das im Stoffwechsel produzierte CO₂ über die Atmung auszuscheiden. Bewegung selbst fördert zudem den Erhalt und die Neuproduktion von

Bindegewebe und Knochensubstanz und wirkt somit altersbedingtem Abbau entgegen.

Auf den folgenden Seiten werden die zehn Grundregeln beschrieben, die aufzeigen, wie man die eigene Regenerationsleistung verbessern und einen Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt herstellen kann. Es wird erklärt, welche bestimmten Nährstoffe aus Lebensmitteln zum Erhalt der Körpersubstanz beitragen können, um einem Erschöpfungszustand und degenerativen, abbauenden Prozessen entgegenzuwirken und die Selbstheilungskräfte zu stärken.



Grundregel 1: Vollwertiges Eiweiß am Morgen konsumieren

1

Die morgendliche Eiweißaufnahme ist sehr wichtig, da am Morgen die Magenfunktion besonders gut ist, sodass ausreichend Magensäure vorhanden ist, um Eiweiß zu verdauen. Besonders im Alter nimmt die Magenfunktion von Natur aus ab, sodass nun besonders darauf geachtet werden muss, dass die Eiweißaufnahme zu einer Zeit stattfindet, in der der **Magen** möglichst viel Magensäure zum Zersetzen von Eiweißen produzieren kann. Unter Beachtung der **Organuhr** bzw. der **zirkadianen Rhythmik** (s. S. 37) ist ein abendlicher Konsum von eiweißreichen Lebensmitteln daher besonders ungünstig, da der Magen am Abend eher zur Ruhe geht. Aufgenommenes Eiweiß wird nun nur noch unzureichend im Magen zersetzt und kann vom Dünndarm lediglich zu einem geringeren Teil aufgenommen werden. Nicht gut verdautes Eiweiß gelangt dann zu einem höheren Anteil in den Dickdarm. Es kommt zu Fäulnisprozessen, bei denen das nicht verdaute Resteiweiß von den Bakterien der Darmflora u.a. in giftiges Ammoniak umgewandelt wird. **Daher belastet Eiweißkonsum am Abend die Leber** (s. S. 15 Ammoniak).

Unter einem vollwertigen Eiweißkonsum wird eine gute Mischung

aus pflanzlichen und tierischen Eiweißen verstanden, die nicht durch Tiefkühlung oder andere Konservierungs- oder Zubereitungsarten denaturiert wurden. Besonders die essentiellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und über die Nahrung aufnehmen muss, sollten in der täglichen Nahrung ausreichend vorhanden sein. Dies trifft auf folgende Aminosäuren zu: **Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin** (s. S. 242 ff.). Bei Stoffwechselerkrankungen jedoch können auch andere Aminosäuren für die betroffene Person essentiell werden: Beispielsweise findet beim Vorliegen einer Phenylketonurie die normale Umwandlung von **Phenylalanin** in Tyrosin nicht statt. In diesem Fall muss Tyrosin über Lebensmittel, wie Polenta, Hartkäse oder Ei aufgenommen werden. **Arginin** (z.B. aus Hülsenfrüchten) und **Histidin** (z.B. aus Hartkäse) müssen in bestimmten Lebenslagen wie während der Genesung, im hohen Alter und bei Säuglingen mit der Nahrung aufgenommen werden und sind daher als semi-essentiell zu bezeichnen.

Der morgendliche Eiweißkonsum kann pflanzliche Eiweiße in Kombination mit Eiweißen tierischen Ursprungs enthalten. Wichtig ist, dass es sich nicht um eiweißreiche Lebensmittel handelt, die zuvor tiefgekühlt oder stark verkocht wurden. Durch den Konsum frischer Lebensmittel, die schonend gegart

oder roh verzehrt werden können, ist man meist mit allen wichtigen Aminosäuren aus eiweißreichen Lebensmitteln versorgt. Zum Erhalt körpereigener Substanzen (Bindegewebe, Knochensubstanz) muss besonders im Alter, aber auch, wenn man einen stressreichen Alltag hat, auf die morgendliche Aufnahme folgender Aminosäuren (Eiweißbausteine) besonders geachtet werden: **Tryptophan, Lysin, Zystein für das Bindegewebe und den Erhalt der Knochen- und Zahnschmelze (s. S. 46 Grundregel 8) sowie Arginin für den Leberstoffwechsel und Tyrosin für die Nebennieren.** Alle fünf Aminosäuren kann man beispielsweise durch den morgendlichen Konsum von etwas Kochschinken oder Kalbsbratenaufschnitt, ab und zu einem Ei, immer wieder ein paar Esslöffeln kurz gegarte Linsen, evtl. Kichererbsen, gelegentlich Polenta, etwas Forelle oder Hering und mit dem Trinken naturbelassener Buttermilch (150-200 ml) gut aufnehmen. Entsprechende Frühstückstipps werden im zweiten Teil dieses Buches bei den Rezepten ab S. 78 gegeben.





GEEIGNETE LEBENSMITTEL FÜR DAS FRÜHSTÜCK ZUM KOMBINIEREN



Um den Eiweißgehalt des Frühstücks opulent zu gestalten, eignen sich zum Beispiel Stapelbrote, auf denen Wurst oder Schinken mit Käse und etwas dunkelgrünen Salatblättern kombiniert werden.

Auch ein Spiegelei auf einem Kochschinkenbrot kann am frühen Morgen sehr bekömmlich sein und bietet eine gute Grundlage für den Tag.

Ein Überblick über günstige Lebensmittel zum Frühstück wird nachfolgend unter Angabe von Nährstoffen gegeben, die der Körper besonders gut aufnehmen kann.

Es wird darauf verzichtet, unterschiedliche Brotbelagskombinationen vorzustellen, da diese einerseits ein Stück weit im Familienbuch „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettelmann“ (Lehmanns Media) ausführlich beschrieben werden. Andererseits kann man auch ruhig seinem Appetit folgen

und mit den Angaben zu den enthaltenen Nährstoffen und den Kombinationsangaben von Seite 80 ff. eigene Frühstücksvarianten zusammenstellen.

Tönnies hat zum Teil etwas ungewöhnliche Speisekombinationen zum Frühstück empfohlen, darunter sein legendäres Linsenfrühstück mit Ei und Speck oder angebratenen Chicorée mit Spiegelei für leberkranke Menschen. Kreislaufschwachen Personen hat er den morgendlichen Verzehr einer Kraftbrühe mit Eierblümchen empfohlen. Diese zum Teil ungewöhnlichen Rezepturen werden nachfolgend aufgeführt.

Zusätzlich werden Grundrezepte, z.B. zur Zubereitung kurz gegarter Linsen, Essiglinsen, weißer Bohnen, gelber Erbsen und Kichererbsen vorgestellt (s. S. 86-94).

Heinrich Tönnies hat auch ein Brotrezept für ein Kastenweizenbrot

(s. S. 85) beschrieben, das ebenfalls in die Rezeptsammlung dieses Buches mit aufgenommen wurde.



Mit den Lebensmittelkombinationen zum Frühstück werden insbesondere folgende Grundregeln beachtet:

Grundregel 1:

Ausreichend Vollwertiges Eiweiß am Morgen konsumieren

Grundregel 4:

Den Leberstoffwechsel gezielt unterstützen

Grundregel 5:

Die Magenfunktion gezielt unterstützen

Grundregel 8:

Den Aufbau von Bindegewebe und Knochen gezielt mit Lebensmitteln unterstützen

GRAPEFRUIT, ZITRONE, INGWER UND TEE ALS VERDAUUNGSHILFEN FÜR EIWEISS



Nach einem eiweißreichen Frühstück helfen dem Magen einige Stückchen gelbe Grapefruit, etwas Zitronensaft, etwas frischer Ingwer(-saft) oder ein kurz gebrühter Schwarzer Tee nach Tönnies'scher Rezeptur bei der Verdauung. Die Säuren aus den Früchten fördern zudem die Eisen- und Kalzium-Aufnahme. Die Schärfe aus dem Ingwer unterstützt zusätzlich die Magensäure- und Gallenproduktion. Das Koffein aus kurz gebrühtem echten Tee regt den Sympathikus und damit ebenfalls den Verdauungstrakt an.



LEBENSMITTEL AUS VOLLGETREIDE SIND BEI STRESS UND MIT ZUNEHMENDEM ALTER NICHT IMMER BEKÖMMLICH

Vollkornbrot enthält im Vergleich zu Misch- und Weißbrot größere Mengen der Aminosäure Leucin. In Kombination mit Hülsenfrüchten, die ebenfalls Leucin enthalten, sollte lieber Weiß- oder Mischbrot verzehrt werden, damit der Leucin-Anteil nicht zu groß wird. Eine Leucin-Übersorgung kann zu Niacin-Mangel und zu trockenen (Magen-)Schleimhäuten führen, was u.a. Magenbrennen, Sodbrennen und Blähungen zur Folge haben kann. **Niacinreiche Gemüse (Avocado, Champignons, Fenchel) eignen sich als Kombination zu Vollkornbrot sehr gut – insbesondere bei leberempfindlichen Personen.**

Bei Vollkornbrot wird das gesamte Korn verwendet – auch die Randschichten, in denen sich Phytinsäure befindet. Diese bindet jedoch im Darm Mineralien und Spurenelemente irreversibel und vermindert deren Auf-

nahme. Phytinsäure kann durch eine lange Teigführung abgebaut werden. Vollkornbrot von (Bio-)Bäckern, die dieses Handwerk noch traditionell praktizieren, kann daher unbedenklich gegessen werden.

Vollkornbrot enthält im Vergleich zu Weißbrot größere Mengen an Vitamin B1, Vitamin B6 und Pantothenensäure. Diese wasserlöslichen Vitamine fördern die Wärmeregulierung im Körper. Vollkornbrot eignet sich daher besonders in der kalt-feuchten Jahreszeit zum Verzehr. Im Sommer hingegen kann durch den Konsum von Vollkornbrot zu viel Wärme produziert werden, sodass man zu stark schwitzt. Im Sommer werden daher Weiß- und Mischbrote besser vertragen als solche aus Vollkorn. Um einer Unterversorgung an Vitamin B1 vorzubeugen, sollte man ab und zu ein wenig Edelhefe (Reformhaus) in die Gerichte geben.



REZEPTE FÜR DAS MITTAGESSEN

Spaghetti mit Pferdebohnen-Pesto und Chili

- Kupfer, Magnesium, Schwefel, Vitamin C, Folsäure, Vitamin E

Zutaten für 2 bis 3 Personen

- 800 g frische Pferdebohnen in der Schote, ergibt ca. 300 g Pferdebohnenkerne
- 1 EL Butter
- 200 g Spaghetti
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL natives Olivenöl
- 3 EL Wasser
- 10 Blätter frisches Basilikum
- 2 EL frische Petersilie, etwas gehackt
- 2 EL weißer Balsamico
- 50 g Parmesankäse, frisch gerieben
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 kleine frische Chilischote



Zubereitung

Die frischen Pferdebohnen schoten öffnen und die Bohnenkerne entnehmen. Diese anschließend in etwas gesalzenem Wasser ca. acht bis zehn Minuten köcheln lassen. Dann das Kochwasser abgießen und die Bohnen in eiskaltes Wasser zum Abkühlen geben. Die grünen Bohnenkernhälften aus der ledrigen Schale holen und in einer Pfanne mit Butter kurz erhitzen. Dann zur Seite stellen.

Ausreichend Wasser mit Meersalz für die Spaghetti zum Kochen bringen. Sobald es sprudelnd kocht, Nudeln hinzugeben und bei geöffnetem Deckel und entsprechend der Kochzeit auf der Packung garen lassen.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und in kleine Stückchen zerteilen. In einem leistungsfähigen Mixer werden nun Knoblauch, Öl, Pinienkerne, gewaschene Kräuter (Basilikum und Petersilie), die gegartenen Bohnenkerne, etwas Wasser, Balsamico, frisch geriebener Parmesan, etwas Meersalz, etwas Pfeffer und je nach Belieben etwas Chili zu einem grünen Bohnen-Pesto verarbeitet.

Nudeln auf die Teller verteilen und Bohnen-Pesto darüber geben.



Gut zu wissen:

Aus frischen Pferdebohnen kann der Körper **Kupfer** recht gut gewinnen. Wenn es sich um Ware aus dem Glas oder aus der Tiefkühltruhe handelt, ist die Kupfer-Wirkung jedoch deutlich gemindert. Kupfer wird für die **Sauerstoffverwertung** in den Zellen benötigt. Gerade bei chronischer Übersäuerung und Stress, aber auch für das **Bindegewebe**, ist eine gute Sauerstoffverwertung besonders wichtig.

Durch die Kräuter, die nicht gegart werden, nimmt der Körper reichlich **Folsäure**, **Vitamin C** und **Magnesium** auf. Natives Olivenöl enthält ein wenig **Vitamin E**.

Zusammen mit dem **Schwefel** aus dem Knoblauch kann man durch den Konsum des grünen Pferdebohnen-Pestos das Bindegewebe stärken und zur Stabilität der Längsbänder der Wirbelsäule beitragen. Des Weiteren sorgen Basilikum und Petersilie für eine gute Verdauung und wirken sich positiv auf Wechseljahrsbeschwerden aus. Die Pferdebohne hat ganz unterschiedliche Bezeichnungen. Sie wird je nach Region auch Ackerbohne (*Vicia faba*), Faberbohne, Saubohne, Schweinsbohne, Dicke Bohne, Große Bohne, Viehbohne oder Erfurter Puffbohne genannt.





REZEPTE FÜR DAS ABENDESSEN

Quinoa-Salat mit Rucola, roter Paprika und Haselnüssen

- Lysin, Arginin, Vitamin B2, Niacin, Folsäure, Vitamin E, Magnesium, Kalium



Zutaten für 2 Personen

- 120 g Quinoa
- 200 ml Wasser
- 2 Prisen Meersalz
- 70 g Rucola
- 1 rote Paprikaschote (Bio)
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 2 EL süße Sahne
- 1 EL Walnussöl
- 1 Orange, Saft
- 1 Prise Zucker
- Tönnies-Gewürzmischung II (s. S. 95) oder Meersalz und Pfeffer



Als Beilage eignet sich ein Brot mit Schmand und geräuchertem Lachs, Makrele oder Forelle.

Zubereitung

In einem Topf mit Deckel das gesalzene Wasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Quinoasamen unter fließendem Wasser sehr gut abspülen, damit die Bitterstoffe etwas reduziert werden. Die Quinoasamen zum kochenden Wasser geben und zehn Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Anschließend abstellen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Rucola und die Paprikaschote waschen und in mundgerechte Stückchen teilen.

Aus Sahne, Orangensaft, Walnussöl, Gewürzmischung II oder Meersalz, etwas Zucker und Pfeffer eine Salatsoße zubereiten. In einer Salatschüssel zunächst die gegarten Quinoasamen mit der Salatsoße vermengen und schließlich den Rucola und die Paprika zusammen mit den Haselnussstückchen unterheben und noch einmal abschmecken.

Gut zu wissen:



Dieser Quinoa-Salat enthält alle Nährstoffe, die man nach einem anstrengenden Tag im Sommer zum **Regenerieren** benötigt: Rucola enthält **Folsäure, Magnesium, Kalium** und ein wenig **Kupfer**. Zusammen mit der Aminosäure **Arginin** aus den Haselnüssen bewirkt diese Nährstoffmischung durch Aufnahme der basisch wirkenden Mineralien in die Zellen zusammen mit Jod aus dem Meersalz eine gute Entsäuerung der Zellen und sorgt zudem für gute Abbauwerte von Ammoniak und Laktat im Leberstoffwechsel. Die Antioxidantien **Vitamin C** aus frischer Orange und Rucola sowie **Vitamin E** aus Quinoa, Walnussöl und Haselnüssen ist nach einem sonnigen Tag zusammen mit Niacin aus roter Paprika sehr wirkungsvoll bei „Reparaturarbeiten“ der **Haut**. Quinoa enthält zudem **Lysin**, welches wichtig für das **Bindegewebe** ist. Kombiniert man den Salat mit etwas geräuchertem Fisch und vitamin-B2-reichem Schmand, wirkt die Mahlzeit nach einem Sonnenbad noch erholsamer und regenerierender.

Rucola enthält **Bitterstoffe** (Terpene und Polyphenole), die schon im Mund die Speichelproduktion anregen und den Magen veranlassen, mehr Säure zu produzieren – deshalb kann Rucola gut gegen Völlegefühl eingesetzt werden. Magenempfindliche Personen, die durch den Genuss von Vollgetreide Magenkniefen verspüren, vertragen Quinoa sehr gut.



Quinoasamen sind reich an Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink sowie an essentiellen Aminosäuren wie Lysin, die für gewöhnlich eher in tierischen Lebensmitteln zu finden ist. Lysin ist für die Versorgung und Erneuerung des Bindegewebes und der Knochen wichtig. Quinoa enthält zudem Vitamin B2 und ist reich an Vitamin E. Da in der Schale Saponine enthalten sein können, die einen bitteren, seifigen Geschmack haben, sollten die Samen vor der Zubereitung immer gut gewaschen werden.

REZEPTE FÜR NACHTSPEISEN



Schokopudding als Nachtspeise nach H. Tönnies



- Mangan, Vitamin B2

Zutaten für 2 Personen

- 230 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- 2 EL echter Kakao
- 2 EL Maisstärke
- 70 ml Sahne
- etwas frische Minze

Zubereitung

In einem großen Schüttelbecher Wasser, Maisstärke, Salz, Zucker und echtes Kakaopulver gut miteinander vermengen. Wenn keine Klümpchen mehr zu sehen sind, die Masse in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen. Flüssige Sahne unterrühren und weiter erhitzen bis die Masse kocht und bindet. Dann den fertigen Pudding auf zwei Dessertschälchen verteilen und abkühlen lassen. Mit etwas frischer Minze anrichten.



Gut zu wissen:

Um nachts nicht zu unterzuckern, hat Tönnies diese **Nachtspeise** aus Maisstärke und echtem Kakao empfohlen. Kurz vor dem Schlafen verzehrt, liefert der Pudding genügend Energie zum **Einschlafen** und sorgt während der Nacht aufgrund des enthaltenen **Mangans** für einen tiefen Schlaf.



Saure Gürkchen als Nachtspeise



- Magnesium, Essigsäure

Zutaten für 1 Person

- 1-2 saure Gurken bzw. Gewürzgurken aus dem Glas



Gut zu wissen:

Mit **Essig** gesäuerte Gurken können vorsorglich am Abend konsumiert werden, wenn man dazu neigt, am Morgen mit Kopfschmerzen und aufgedunsenem Gesicht aufzuwachen. Essig in Kombination mit **Magnesium** aus der Gurke hilft beim **Ammoniakabbau** in der Leber. Insbesondere nach zu viel tierischem Eiweiß am Abend oder abendlichem Alkoholkonsum kann dieser Snack die Regeneration verbessern.

Literatur

Abdelmalek MF, Suzuki A, Guy C, Unalp-Arida A, Colvin R, Johnson RJ, Diehl AM (2010): **Increased fructose consumption is associated with fibrosis severity in patients with non-alcoholic fatty liver disease.** Hepatology 2010; 51(6):1961-1971.

Bein-Wierzbinski W (2013): **Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettelmann.** 1. Aufl., Berlin: Lehmanns Media, 2013.

Biesalski HK (2010): **Ernährungsmedizin.** 4. Auflage, Stuttgart: Thieme, 2010.

Choi HK, Atkinson K, Karlson EW, Willett W, Curhan G (2004): **Purine-Rich Foods, Dairy and Protein Intake, and the Risk of Gout in Men.** N Engl J Med 2004; 350(11):1093-1103.

Foster RG, Peirson SN, Wulff K, Winnebeck E, Vetter C, Roenneberg T (2013): **Sleep and circadian rhythm disruption in social jetlag and mental illness.** Prog Mol Biol Transl Sci 2013; 119:325-46.

Hesse A, Siener R (2003): **The effect of a vegetarian and different omnivorous diets on urinary risk factors for uric acid stone formation.** Eur J Nutr 2003; 42:332-337.

Hlebowicz J, Darwiche G, Björgell O, Almér LO (2007): **Effect of cinnamon on postprandial blood glucose, gastric emptying, and satiety in healthy subjects.** Am J Clin Nutr 2007; 85(6):1552-1556.

Khan A, Safdar M, Ali Khan MM, Khan NK, Anderson RA (2003): **Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes.** Diabetes Care 2003; 26(12):3215-3218.

König D, Berg A (2011): **Säure-Basen-Haushalt und Knochengesundheit.** Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 2011; 2:33-38.

Koerber K v, Männle T, Leitzmann C (2012): **Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung.** 11. Auflage, Stuttgart: Haug, 2012.

Krieger NS, Bushinsky DA, Frick KK (2003): **Cellular mechanisms of bone resorption induced by metabolic acidosis.** Semin Dial 2003; 16(6):463-466.

Krieger NS, Frick KK, Bushinsky DA (2004): **Mechanism of acid-induced bone resorption.** Curr Opin Nephrol Hypertens 2004; 13(4):423-436.

Krüger M (2010): **Ein saurer Körper nimmt nicht ab. Bedeutung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion.** Pharm Wiss 2010; 5:8-12.

Martin HH, Weigt S (2005): **Säure-Basen-Haushalt: Essen wir uns sauer?** UGB-FORUM 2005; 6:296-299.

Remer T (2001): **Influence of diet on acid-base balance – metabolic aspects.** Eur J Nutr 2001; 40(5):214-220.

Roenneberg, T (2012): **Wie wir ticken: Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben.** Köln: Dumont, 2012.

Saito M, Marumo K (2010): **Collagen cross-links as a determinant of bone quality: a possible explanation for bone fragility in aging, osteoporosis, and diabetes mellitus.** Osteoporos Int 2010; 21(2):195-214.

Souci SW, Fachmann W, Kraut H (2008): **Food composition and nutrition tables.** 7th revised and completed edition, Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 2008.

Thews G, Mutschler E, Vaupel P (2007): **Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen.** Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 2007.

Tönnies, H (1980 bis 1996): **Diverse Seminarmitschriften im Rahmen der Seminarreihe „Die Bedeutung der alltäglichen Ernährung in der Pädagogik“** am Fachbereich Erziehungswissenschaften der Universität Hamburg.

Tönnies, H (1985): **Theoretische Arbeitsgrundlage einer gesunden Ernährung – Erörterung am Beispiel einer Ernährungsuntersuchung in einem Hamburger Kinderheim.** Skript. München: 1985.

Tönnies, H (1996): **Seelische Stabilität, gute Leistungsfähigkeit durch bedarfsorientierte Ernährung – Dargestellt am Beispiel einer Ernährungsuntersuchung in einem Hamburger Kinderheim.** Alfeld: Selbstverlag Tönnies, 1996.

Vormann J (2007): **Säure-Basen-Haushalt: Latente Azidose als Ursache chronischer Erkrankungen.** In: Marktl W (Hrsg.): Säure-Basen-Schlacken. Wien: Springer Verlag, 2007:25-37.

Wahl P, Bloch W, Mester J (2009): **Moderne Betrachtungsweisen des Laktats: Laktat ein überschätztes und zugleich unterschätztes Molekül.** Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 2009; 3:100-107.

Zulley J, Knab B (2009): **Unsere Innere Uhr. Natürliche Rhythmen nutzen und der Non-Stop-Belastung entgegen.** Frankfurt: Mabuse-Verlag, 2009.



FINDEX

Alkalose: 17
Allergien: 45, 63, 144, 181, 224, 238, 240, 241
Alter: 8, 21, 29, 30, 33, 40, 45, 46, 48, 51, 64, 109, 119, 124, 125, 139
Altersdiabetes/Diabetes Typ II: 10, 39, 44, 55, 117, 177
anorganische Säuren: 18, 20, 25
Appetitlosigkeit: 128, 175, 191, 195, 196, 233
Arteriosklerose: 10, 30, 31, 200, 215, 237
Arthrose: 10, 30, 31, 37, 103, 144, 154, 218, 221, 239, 241
Aufstoßen: 23, 40, 45, 209
Azidose: 17, 21, 23, 24, 25, 29, 31, 42, 44
Bandscheibe: 47, 60, 76, 97, 102, 107, 141, 158, 175, 183, 187, 191
Basenpräparate: 15, 22, 23, 25, 27
Berührungsempfindlichkeit: 59, 154
Bewegungsapparat: 10, 11, 16, 26, 47, 146
Bindegewebe: 10, 17, 23, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 41, 42, 46, 47, 53, 58, 76, 79, 91, 99, 101, 102, 123, 125, 144, 150, 154, 158, 163, 171, 175, 181, 183, 191, 195, 199, 201, 222, 232, 237, 238, 239, 241
Blähungen: 10, 27, 40, 60, 63, 88, 90, 109, 117, 128, 140, 175, 181, 190, 191, 195, 233
Blasenschwäche: 11
Bluthochdruck: 11, 29, 31, 39, 95, 200, 237
Cholesterin: 44, 88, 101, 128, 173, 177, 190

chromreiche Lebensmittel: 44
CMD – Craniomandibuläre Dysfunktionen: 10
Darm/Reizdarm: 15, 17, 19, 23, 27, 33, 34, 40, 49, 62, 63, 75, 99, 109, 118, 136, 140, 181, 221, 224, 225, 232, 233, 238, 239
Druckempfindlichkeit: 26, 27
empfindlicher Magen: 206
Elektrolyte: 13, 16, 18, 19, 20, 21
Entzündungen: 10, 27, 41, 42, 44, 45, 223, 224, 237, 238, 239, 240
Erkältung: 68, 97, 101, 103, 105, 111, 127, 142, 209
Erschöpfung: 8, 10, 11, 32, 35, 54, 55, 132, 156, 177, 183, 205, 211, 217, 222, 225, 227
Essigsäure: 19, 20, 35, 74, 75, 231
Fettleber: 37, 39, 63, 169, 223
Füße: 23, 27, 43, 51, 62, 77, 88, 148, 197, 203, 225
Gesichtsröte: 26, 27, 35, 43, 54
Gicht: 10, 29, 31, 37, 45, 82, 142, 181, 195, 218, 224, 237, 238, 239, 240
Haut: 10, 16, 26, 27, 29, 30, 35, 43, 46, 60, 61, 75, 88, 103, 134, 154, 158, 171, 181, 185, 199, 204, 206, 237, 240
Heißhunger: 40, 58, 165
Herpes: 88, 146, 183
Herz: 15, 20, 23, 35, 37, 44, 65, 71, 76, 91, 95, 132, 134, 135, 136, 140, 148, 166, 168, 173, 177, 189, 200, 215, 221, 222, 225, 238, 239, 240
Heuschnupfen: 76, 154, 239, 241
Inkontinenz: 11

Insulinresistenz: 29, 54, 55, 177
Jochbein, geschwollen: 88
kalte Hände und Füße: 27
Knieverschleiß: 10, 21, 30, 107, 126, 144, 183
Knochen: 16, 17, 18, 26, 30, 31, 32, 33, 35, 39, 46, 47, 55, 58, 60, 61, 62, 63, 97, 101, 103, 104, 163, 167, 168, 171, 179, 181, 191, 223, 237, 239, 240, 241
Knorpelabbau: 30
Konzentration: 15, 21, 25, 27, 31, 62, 86, 88, 94, 97, 141, 211
Kohlensäure: 16, 18, 19
Kopfgelenksbeschwerden: 99
latente Azidose: 23, 24, 42
Leberbeschwerden: 67, 87, 98, 237
Lunge: 10, 13, 16, 18, 19, 20, 24, 29, 30, 37, 41, 42, 58, 75, 97, 101, 105, 129, 131, 133, 205, 209, 217
Magendruck: 88
Magenkrämpfe: 117, 233
Metabolisierung: 16, 18, 19, 20
Migräne: 10, 239
Na-K-Pumpe: 19, 21
Nebennierenfunktion: 49, 69, 97, 99, 101, 105, 167, 175, 185, 209, 211, 225, 227, 237
Nervosität: 88, 166
Neurodermitis:
Nierenfunktion: 10, 31, 191, 200
Nierensteine: 10, 31, 125
organische Säuren: 18, 20, 41, 51, 82, 185
Osteoporose: 10, 17, 30, 31, 37, 55, 58, 103, 107, 144, 168

pH-Wert: 13, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 26, 29, 42
Phenylketonurie: 33
Prostata: 221, 239
Puffersysteme: 13, 16, 17, 20, 25, 30
Regeneration: 8, 10, 11, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 35, 41, 42, 43, 46, 54, 57, 165, 166, 167, 168, 169, 175, 177, 181, 183, 185, 187, 190, 191, 195, 199, 203, 206, 217, 223, 231, 237, 238, 240, 241, 251
Rheuma: 31, 142, 203
Schlaf: 10, 14, 16, 20, 27, 35, 48, 49, 55, 57, 69, 161, 163, 166, 167, 169, 181, 183, 187, 204, 211, 217, 233, 240
Schwindel: 10
Schrunden: 203
Schwitzen: 13, 16, 36, 48, 49, 55, 165, 169, 215, 240
Säure-Basen-Haushalt: 11, 19, 22, 23, 26, 30, 32, 51, 64, 65
Säurestarre: 23, 25, 26
Sodbrennen: 10, 23, 40, 62, 63, 88, 103, 109, 125, 127, 139, 142, 153, 156, 203, 209
Streptokokken-Infektion: 88, 111, 209
Stress: 8, 10, 20, 24, 26, 27, 33, 35, 40, 41, 44, 51, 58, 74, 75, 85, 88, 91, 93, 101, 109, 113, 119, 123, 124, 125, 144, 203, 209, 213, 236, 237, 238, 240, 252
Symbole, Erklärung: 6, 85
Tinnitus: 10, 200, 237
Trauer: 93, 144, 146
Übelkeit: 10, 126, 234

Übergewicht: 10, 55, 62, 169
Übersäuerung (s. Azidose): 10, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 30, 31, 40, 41, 43, 123, 127, 165, 187, 232, 241
Unruhe: 165, 187
Verdauungsstörungen: 10, 128, 142, 145, 161, 175, 181, 185, 191
Verhärtung des Bindegewebes: 10
Verspannungen: 58, 59, 67, 91, 140, 165, 166, 200
Völlegefühl: 40, 45, 49, 90, 171, 234
Wechseljahrsbeschwerden: 11, 45, 77, 123, 127, 175, 179, 191, 221, 227, 237
Wortfindungsstörungen: 144
Wundheilung: 92, 225
zirkadianer Rhythmus (innere Organuhr): 32



WEITERBILDUNGEN ZUM KONZEPT DER BEDARFSORIENTIERTEN ERNÄHRUNG:

Wie erkenne ich Ernährungsungleichgewichte bei mir und meinem Gegenüber – Antlitzdiagnostik und Auswertung von Ernährungsprotokollen mit Tipps zur Ernährungsumstellung

Anwendung der bedarfsorientierten Ernährung bei Schulkindern mit Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten – Worauf muss geachtet werden?

Ernährungsungleichgewichte bei Mutter und Säugling erkennen und nach dem Konzept der bedarfsorientierten Ernährung ausgleichen

PäPKi®-Fortbildungslehrgang: Einführung und Intensivierung in das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung: Antlitzdiagnostik, Nährstoffkunde und Ernährungsberatung bei unterschiedlichen Funktionsstörungen

Neurodermitis und Psoriasis – Symptomfrei durch bedarfsorientierte Ernährung

Stressabbau und Regeneration mit bedarfsorientierter Ernährung

Themenbezogene Kochkurse mit vorangehendem Seminar: Erst wird der Kopf mit Wissen angereichert, danach folgt die praktische Umsetzung mit kulinarischem Genuss



Aktuelle Ausschreibungen für Fortbildungen und Buchungsmöglichkeiten finden Sie auf der Internetseite www.paepki.de oder kontaktieren Sie uns einfach telefonisch:

PäPKi® Gesundheitszentrum für die ganze Familie
Dr. phil Wibke Bein-Wierzbinski
Schanzengrund 42
21149 Hamburg
Tel.: +49(0)40-219 47 61
paepki@gmx.de
www.paepki.de



Individuelle Ernährungsberatungen
Individuelle Ernährungsberatungen nach dem Konzept der bedarfsorientierten Ernährung erhalten Sie bei speziell ausgebildeten PäPKi®-Therapeuten. Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter www.paepki.de oder vereinbaren Sie einen Termin unter Tel.: +49(0)40-219 47 61 oder paepki@gmx.de

MÖGLICHKEITEN, DAS KONZEPT DER BEDARFSORIENTIERTEN ERNÄHRUNG ZU INTENSIVIEREN UND ZU INDIVIDUALISIEREN:

FRÜHSTÜCKEN WIE EIN KAISER, MITTAGESSEN WIE EIN KÖNIG UND ABENDESSEN WIE EIN BETTELMANN

Die bedarfsorientierte Ernährung
im alltäglichen Gebrauch – Rezepte
und Tipps bei der Umsetzung
von Wibke Bein-Wierzbinski
Verlag Lehmanns Media
ISBN 978-3-86541-582-0
Euro 28,50 Im Buchhandel
oder im PÄPKi®-Shop erhältlich

Band 1 verdeutlicht das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies und dessen Umsetzung im Familienalltag. Zahlreiche Tipps zum Einstieg in die bedarfsorientierte Ernährungsweise sowie zum Einkauf, zur Lagerung und insbesondere zur Zubereitung von Lebensmitteln werden gegeben und anhand einer umfangreichen Rezeptsammlung praxisnah erläutert.



Das
Standardwerk mit
256 Seiten



+
Empfehlungen
zu Säuglings-
milchnahrung

STILLEN UND ERNÄHRUNG DER STILLENDEN MUTTER

Bedarfsorientierte Ernährung
für Mutter und Kind
von Wibke Bein-Wierzbinski
Verlag Lehmanns Media
ISBN 978-3-86541-559-2
Euro 18,90 Im Buchhandel
oder im PÄPKi®-Shop erhältlich

Auf 156 Seiten werden wertvolle Tipps rund um das Stillen geliefert sowie der Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Muttermilch, die Beeinflussbarkeit von Neurodermitis und Allergiebereitschaft sowie gezielte Ernährungstipps für die Mutter dargestellt.

EINFÜHRUNG DER BEIKOST

Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an
von Wibke Bein-Wierzbinski
Verlag Lehmanns Media
ISBN 978-3-86541-558-5
Euro 12,- Im Buchhandel
oder im PÄPKi®-Shop erhältlich

Auf 64 Seiten wird die schrittweise Umstellung von der Milchmahlzeit zur Breikost erläutert; mit zahlreichen Tipps zur Auswahl gesunderhaltender Lebensmittel und deren Zubereitungsarten anhand vieler leckerer Rezepte.



Mit
vielen leckeren
Rezepten

PäPKi®

**Gesundheitszentrum
für die ganze Familie**

Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski

Schanzengrund 42

21149 Hamburg

Tel.: +49 (0) 40-219 47 61

paepki@gmx.de

www.paepki.de



lehmanns 
media

ISBN: 978-3-86541-787-9

