

# Bedarfsorientierte Ernährung

Die theoretischen Kenntnisse der Bedarfsorientierten Ernährung verdanken wir **Heinrich Tönnies** (1936-2006). In unzähligen Selbst- und Gruppenversuchen untersuchte er zu einer Zeit, als die Wissenschaft noch wenig über essenzielle Aminosäuren berichtete, deren Wirkung in Verbindung mit Vitaminen und Mineralstoffen auf den Organismus. Dabei beobachtete er, dass es anregende und regenerierende Wirkstoffe gibt.

Er prägte den Begriff „**Gegenspieler**“ in Bezug auf die **Wirkung** von Mineralstoffen, Vitaminen, Aminosäuren und Fettsäuren in natürlichen Lebensmitteln. Weiter beobachtete er, dass manche Nahrungsmittel morgens besser verwertet werden, andere hingegen abends; daraus ergaben sich die Empfehlungen zum **BoE-Tagesrhythmus**.

Für **spezielle Situationen** gab Heinrich Tönnies auch ganz präzise **Rezepte** an. Die praktische Umsetzung seiner theoretischen Kenntnisse und empirischen Erfahrungen in schmackhafte Gerichte traf in der Schweiz auf fruchtbaren Boden. So war hier durch den Einfluss der französischen Küche die schonende Gemüsezubereitung bereits bekannt, und dank dem Einfluss der südlichen Kantone waren auch Getreide wie Polenta und Hülsenfrüchte nicht ganz vergessen, im Gegensatz zu Deutschland, wo diese Lebensmittel damals noch kaum erhältlich waren.

**Annemarie Schropp** hat viele Rezepte weiterentwickelt, Gewohntes und Traditionelles angepasst an neue Erkenntnisse. Diese Entwicklung ist nicht abgeschlossen.

Nach weiteren Beobachtungen, z. B. zur Auswirkung von **Phytinsäure** und **trans-Fettsäuren**, haben wir unsere Kochgewohnheiten und Rezepte in dieser 4. Ausgabe nochmals unter die Lupe genommen und die **Zubereitungsarten weiter verfeinert**.

Dieses **Kochbuch** war ursprünglich als Hilfsmittel für **BoE-Grundkurse** konzipiert. Mit den Rezepten wird eine Palette von Mitteln zur Verfügung gestellt, die bei richtiger Anwendung Körper, Seele und Geist zu harmonisieren vermögen.

Alle Zusammenhänge können kaum aus dem Kochbuch allein erfasst werden. Die Wechselwirkungen der Gegenspieler und Symptome sind sehr komplex, aber auch logisch.

Die Grundlagen können in Kursen oder in einer persönlichen Beratung erworben und erweitert werden.

Bei **gesundheitlichen Störungen** soll zusätzlich **professionelle Hilfe** in Anspruch genommen werden. Wird dies unterlassen, kann die Autorin für eventuelle negative Folgen nicht verantwortlich gemacht werden.

Das Anliegen der Bedarfsorientierten Ernährung ist es, die individuellen Bedürfnisse mit **natürlichen Lebensmitteln** zu decken. Dies ist eine Balanceübung, die nie abgeschlossen ist, da ein lebendiges Gleichgewicht immer in Bewegung bleibt.

Es geht bei der BoE um **empirische Erfahrungen zur Wirkung** der Lebensmittel auf den menschlichen Organismus. Jedes Lebensmittel hat aufgrund seiner Zusammensetzung eine ganz spezielle Wirkung. Es gibt nicht einfach gesunde oder ungesunde Lebensmittel.

Es gibt anregende und regenerierende Wirkstoffe, solche, die sich ergänzen, und andere, die sich in ihrer Wirkung stören oder aufheben. Das Übermass eines Stoffes bewirkt auf der anderen Seite immer einen erhöhten Bedarf.

**Es geht darum, den Minimumsfaktor herauszufinden.**

Befindens- und Krankheitssymptome sind **Wegweiser**, die uns zeigen wollen, dass eine Veränderung der Gewohnheiten angezeigt ist.

Auf den Lebensmittelinstinkt kann man sich oft, aber nicht immer ganz verlassen. So können z. B. **Zuckerkonsum** und **Salzmangel** die Gelüste irreführen. Auch die psychologisch wirksam eingesetzte Werbung kann unnötige Wünsche und Ängste schaffen. Daher wird es immer wichtiger, mit wachem Bewusstsein auf die eigentlichen Bedürfnisse zu achten.

Welche Lebensmittel oder Stoffe in einem bestimmten Moment sinnvoll sind, ist abhängig von vielen, sich dauernd **ändernden Faktoren**. Neben Tageszeit, Jahreszeit und Klimazone spielen Lebensalter, Geschlecht, Lebenseinstellung, Lebensweise, Gesundheitszustand, persönliche Stoffwechsellage, erbliche Faktoren, berufliche und Freizeitaktivitäten eine wichtige Rolle und beeinflussen die Art des Nahrungsbedarfs.

Spätestens beim Auftreten von Krankheiten ist es Zeit, die Gewohnheiten zu ändern.