

Typgerechte Ernährungsberatung

Bei der typgerechten Ernährungsberatung steht der Mensch im Mittelpunkt, mit seiner ganzen Konstitution, die er mit ins Leben bekommen hat. Sein ganzes Wesen – körperliches und seelisches Wohlbefinden werden mit einbezogen. Denn eine Einheitsernährung, die für uns alle passt, kann es so nicht geben. Jeder von uns wird mit einem bestimmten Naturell geboren, hat sein eigenes Aussehen, seinen Charakter, seinen eigenen Stoffwechsel, Wärmehaushalt und sein eigenes Verdauungssystem, daher kann es keine einheitliche Vollwerternährung geben.

Seinen eigenen Typus zu erkennen, kann schon ein wichtiger Zugang zum eigenen Körperempfinden sein, sein eigenes Körpergefühl zu erfahren, sich mit seinem Körperbau und allen Eigenschaften die wir mitbekommen haben zu akzeptieren.

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“

Unsere täglichen Mahlzeiten, sollen uns nicht nur mit Vital- und Nährstoffen versorgen und uns satt machen. Essen darf uns Spaß machen, es ist die Zeit, zum Entspannen und genießen. Es soll als Genuss für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden beitragen.

Typgerecht: Jeder Mensch ist ein Individuum, hat seine persönlichen Vorlieben und Charaktereigenschaften. Sein eigenes Aussehen und seinen eigenen Stoffwechsel. Seine persönlichen Lebensgewohnheiten und Bedürfnisse, Nahrungsmittel-Vorlieben und Abneigungen.

In den Alltag integrieren: wie kann ich meine typgerechte Ernährung mit in den Alltag einbauen. Wie gestalte ich meine Ernährung „Familientauglich“ so, dass es für den „Koch“ akzeptabel ist.

Säure – Basen – Haushalt: ein weiterer Vorteil der typgerechten Ernährung ist die Grundlage Ihres Säure- Basen- Haushaltes, der Ihren Körper in seiner Balance aufrecht hält. Ein Basen-Fasten das ihrem Typ Mensch entspricht, lässt ihren Stoffwechsel effektiver arbeiten.

Vorteil bei folgenden Krankheitsbildern:

Verhindert und lindert chronische Krankheiten wie z.B.

- Diabetes mellitus Typ 2
- Cholesterin – erhöhtes LDL
- Zu niedriges HDL
- Allergien
- Laktose - / Fructose Intoleranz
- Fibromyalgie / Arthrose
- Übergewicht

Vorteile einer typgerechten Ernährung

mehr Schwung und Energie



verbessert den Stoffwechsel



verlangsamt die Alterungsprozesse



Stärkt das Immunsystem



Sorgt für ein gesünderes Hautbild



Beugt Krankheiten vor



Sie fühlen sich ausgeglichener



Erhält unseren gesunder Schlaf



Lässt Pfunde purzeln



abnehmen ohne zu hungern

„Die Typgerechte Ernährung für einen gesunden Schlaf“

Viele von Ihnen stellen sich jetzt vielleicht die Frage

„ Und was hat die Ernährung mit dem gesunden Schlaf zu tun?“

das ist richtig, in unserer heutigen schnelllebigen Zeit gibt es viele Ursachen für einen ungesunden Schlaf z.B unsere täglichen Belastungen, ungelöste und unerwünschte Lebensumstände, Hektik und Stress, da gerät unsere Ernährung oftmals in den Hintergrund.

(Stress und Belastungen rauben uns viel Energie). Und die Aufnahme der wichtigen Nährstoffe ist somit nicht mehr gegeben. Das ist noch ein Grund mehr herauszufinden, was für ein Typ Mensch bin ich überhaupt?

Übrigens: Unser Körper sieht Stress als Gefahr an, und lässt uns aus diesem Grunde nicht in den Schlaf finden.

Empfindungstyp – Bewegungstyp – Entspannungstyp

Was braucht mein Stoffwechsel, um den Herausforderungen des Alltags Stand zu halten. Seinen eigenen Typus zu erkennen, kann schon ein wichtiger Zugang zum eigenen Körperempfinden sein, sein eigenes Körpergefühl zu erfahren, sich mit seinem Körperbau und allen Eigenschaften die wir mitbekommen haben zu akzeptieren.

Denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass auch unsere Ernährung/ die gesunden Nährstoffe am erholsamen Schlaf eine wichtige Rolle spielen.

Für einen gesunden Schlaf benötigt unser Körper verschiedene Vitamine, Mineralien und Aminosäuren.



Bewegungstyp:



- sein Hauptmerkmal ist seine Dynamik, er ist ein Machertyp
- zielstrebig und willens- und durchsetzungsstark
- kontaktfreudig und warmherzig
- bei nicht sofortigem Gelingen können sie ungeduldig und gereizt reagieren
- neigt zu vermehrter Bildung von Magensäure und Bluthochdruck
- wenn er Hunger hat muss er essen, sonst wird er ungemütlich
- baut seine Aggression durch Kauen ab
- liebt die Natur, bei Hitze als auch bei Kälte
- seine Projekte nimmt er oft mit in den Schlaf, und die Gedanken lassen ihn nicht in die Ruhe kommen.

Hauptmahlzeit **Bewegungstyp:** Champion Auflauf mit Folienkartoffel

- 6 große Champions
- 80 g Frischkäse
- 80 g saure Sahne
- 3 Eßl versch. Kräuter (Basilikum, Thymian, Oregano...)
- etwas Chili
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 3 Tomaten
- 80 g Bergkäse
- 2 mittelgroße Folienkartoffeln



Die Kartoffeln waschen und im Dampftopf dämpfen

Die Champignonstiele abknicken und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Etwas Kokosöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Pilzstiele darin anbraten. Frischkäse und saure Sahne dazugeben. Basilikum und Thymian oder Oregano klein schneiden und ebenfalls hinzufügen. Je nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Die fertige Creme in die Pilze füllen. Den Lauch schneiden und in Öl und ein bisschen Wasser 5 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten. Die gehackten Tomaten dazu geben und nach Belieben würzen. Die gefüllten Pilze drauflegen und mit dem Bergkäse bedecken. 10 Minuten im Ofen (150°C, Ober-/Unterhitze) überbacken. Sowie die Kartoffeln in Alufolie wickeln und ebenfalls mit in den Backofen.



Empfindungstyp:



- Sein Hauptmerkmal ist seine Sensibilität
- Leicht, zart und feingliedrig
- Ideenreich und kreativ
- Liebt die Schönheit um sich herum
- Lebendig und begeisterungsfähig bei wechselnder Gemütslage
- Handelt rasch und impulsiv
- Oftmals schwaches Immunsystem und Anfälligkeit für Magen-Darm, sowie Bindegewebsschwäche
- Neigt zu leicht unterbrochenem Schlaf
- Hat oftmals einen unregelmäßigen Appetit und ist bei der Nahrungsaufnahme sehr wählerisch

Frühstück für unseren **Empfindungstyp**:

Frühstück- Hafer-Amarant Müsli Zutaten:

- ¼ Tasse Haferflocken
- ¼ Tasse Amarant
- 1 Tasse Wasser
- 1 Orange
- ½ Zitrone
- 1 kl. Apfel
- 1 Banane
- 1 Aprikose
- ½ TL Mark aus einer Vanilleschote
- 5 Cashwekerne
- 3 Eßl Sahne
- 1 TL Leinöl
- Kokosraspeln



Die Haferflocken und den Amarant 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Obst und die Kerne in kleine Stückchen schneiden. Den Saft der Orange und Zitrone mit dem Hafer-Amarant Brei erwärmen. Die Vanille und das feingeschnittene Obst unter heben und mit der Sahne und dem Leinöl verfeinern. Mit den Kokosraspeln garnieren.



Entspannungstyp:



- Sein Hauptmerkmal ist seine Ruhe, er ist“ der ruhende Pol“
- durch sein Naturell ist er schwer aus der Fassung zu bringen
- kräftigen Körperbau, ist von seinem Typ her eher langsam und gemütlich
- Körperliche Anstrengung versucht er zu vermeiden.
- Möchten am liebsten das Gewohnte beibehalten
- Er ist ein beständiger, liebevoller mütterlicher und toleranter Zeitgenosse, der mit beiden Beinen im Leben steht
- liebt das gute Essen und Trinken
- neigt zu Stoffwechselkrankheiten wie z.B Arteriosklerose, Diabetes oder Bluthochdruck
- Er neigt zu tiefen, langen Schlaf, den Mittagsschlaf sollte er meiden

Abendessen: für den Entspannungstyp

Mango-Avocado Salat auf Rucola

- 1 Mango
- 1 Avocado
- 8 St. Cocktailtomaten
- 150 g Rucola
- ¼ Zitrone
- 1 Eßl. Leinöl
- 1 Eßl. Walnussöl
- ½ Zitrone
- 2 Eßl. Orangensaft



Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben schneiden und würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Stücke mit Zitronensaft beträufeln.

Den Rucola, und die Tomaten waschen und halbieren.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Ölen, Orangen und Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer mischen. Dazu eine Scheibe Vollkorn-Sonnenblumenbrot reichen.