

# Inhalt

Haftungsausschluß	7
Vorwort	9

## **Teil I Power Food für die Psyche – das Konzept**

Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist	12
Ein kleines Kapitel über den Stress	15
So funktioniert Power Food für die Psyche	25
Der Reiztyp	31
Der Anpassungstyp	39
Der Erschöpfungstyp	47
Finden Sie Ihren Typ	54
Das ist wichtig für den Reiztyp	68
Das ist wichtig für den Anpassungstyp	86
Das ist wichtig für den Erschöpfungstyp	105
Das ist wichtig, wenn Sie Vegetarier sind	124
Der Orangensaft-Test	133
Weitere wichtige Details	135

## **Teil II Power Food für die Psyche – die Rezepte**

Vorwort zum Rezeptteil von Armin Ginschel	146
Inhaltsübersicht Rezeptteil	148
Rezepte	150
Glossar (Rezeptteil)	276
Ein Wort zum Schluß	284
Glossar (allgemeiner Teil)	286
Weiterführende Literatur	292
Über die Autoren	296

# Inhaltsübersicht Rezeptteil

Blumenkohlsalat	150
Champignons mit Safran-Couscous	152
Handkäse mit Äpfelwoi	154
Handkäse in Schmandsoße	156
Joghurt-Möhren	158
Möhrenpüree	159
Rote Beete mit Joghurt	161
Bayrisch Kraut	163
Frittierte Zucchini	165
Safran-Zimt-Zwiebeln	167
Zucchinipuffer mit Dillschmand	169
Chinesisches Frühstück	171
Desajuno Mexicano	173
Guacamole mit Tacos	175
Krabbencocktail mit Avocados	177
Rührei mit Kartoffeln und Krabben	179
Rührei mit Krabben	181
Überbackenes Durcheinander	183
Hühnerleber Oriental	185
Lamm-Tajine mit Zucchini, Auberginen und Paprika	187
Okraschoten mit Tomaten	189
Paprika-Pilz-Pfanne mit Mangold	191
Tajine mit Pflaumen und Aprikosen	193
Auberginenpüree	196
Kartoffel-Rettich-Gemüse	198
Kräuter-Huhn	200
Pilzpfanne mit Amarant	203
Mediterrane Gemüsepfanne	205
Piperade	207
Paprika-Kraut-Gulasch	209

Safran-Lamm	211
Weißkohlcurry	213
Apfel-Zwiebel-Quiches	215
Arabisches Bohnenpüree	218
Chopsuey	221
Fisch auf Gemüsebett	223
Fischduft-Auberginen	225
Fischfilet mit Schafskäse	227
Fruchtiges Fisch-Curry	229
Ingwerfleisch mit Cashewkernen	232
Kreolischer Fischeintopf (Carri)	234
Lauch-Apfel-Gratin	236
Pangasiusfilet aus dem Bratschlauch	238
Pilzsteak mit Balsamico	240
Rindfleisch mit Honigsenf	242
Rotbarschfilet auf Gemüsebett	244
Rotes Linsengemüse	246
Schnelles Hühnercurry	248
Spicy Tomatendip mit Pitabrot	250
Spinatklößchen	252
Tabbouleh	254
Tomaten-Zucchini-Tarte	256
Tomatiges Hühnchen mit Kräutern	258
Warmer Gemüsesalat	260
Spinatsalat	262
Wirsingrouladen	264
Pastasaucen	266
Bärlauch-Pesto	268
Haselnuß-Pesto	269
Pesto Genovese	270
Pistazien-Pesto	271
Sahnige Tomatensauce	272
Schnelles Tomaten-Walnuß-Pesto	273
Walnuß-Pesto	273
Zitronensauce	275

# So funktioniert Power Food für die Psyche

Wenn Sie unter akutem Streß stehen, mobilisiert der Körper seine Reserven: Blutdruck, Blutzucker und Muskelspannung steigen. Das Herz schlägt schneller. Sie werden wacher, aufmerksamer und leistungsbereiter. Der Körper kann eine Weile in diesem Zustand verharren, wobei die Zeitspanne, in der er das kann, vom Grundtyp abhängt. Aber Streß ist heutzutage chronisch, und die natürlichen Mechanismen, die dem Körper zu mehr Energie verhelfen, stoßen irgendwann an ihre Grenzen.

Sie müssen sich das ganze vorstellen wie bei einer Wippe. Auf der einen Seite haben Sie ein dünnes, aber kräftiges, drahtiges und muskulöses Kind. Dieses Kind ist aggressiv, nervös und ständig in Unruhe. Es hat den unbedingten Willen zu gewinnen. Es bewegt sich und versucht ständig die Wippe auf seiner Seite nach unten zu drücken. Auf der anderen Seite der Wippe sitzt ein dickes, molliges, gemütliches, ständig lachendes Kind. Es wiegt mehr als das dünne, nervöse Kind und kann daher sozusagen teilnahmslos auf der Wippe verharren, bis dem dünnen Kind auf der anderen Seite die Energie ausgeht.

Durch seine Bewegungen kann das dünne Kind die Wippe auf seiner Seite eine Weile unten halten, aber nicht lange. Irgendwann wird sie zu pendeln anfangen, das dünne Kind kommt nach oben, wehrt sich dagegen, kann die Wippe wieder für einige Zeit durch seine Bewegungen nach unten drücken, aber dann geht sie au-

tomatisch wieder nach oben. Schließlich ist das dünne Kind erschöpft, und die Schwerkraft läßt das dicke Kind gewinnen.

Genauso müssen Sie sich das Zusammenspiel des Streßnervs (Sympathikus) und des Erholungsnervs (Parasympathikus) in Ihrem Stoffwechsel vorstellen. Das dünne, kräftige, sportliche Kind ist der Sympathikus. Das dicke, gemütliche Kind ist der Parasympathikus. Die Wippe symbolisiert das Gleichgewicht zwischen den beiden. Die Versuche des dünnen Kindes, die Wippe auf seiner Seite unten zu halten, sind sein Kampf gegen die Streßreize.

Streß bewegt den Organismus dazu, Energie freizusetzen. Dafür ist der Sympathikus zuständig. Er beeinflußt die linke Gehirnhälfte (Verstand und analytisches Denken), das Herz und das Herz-Kreislauf-System sowie die Schilddrüse, Blase, Prostata, Knochen, Nebenniere und bewirkt eine Steigerung des Blutzuckerspiegels.

Die freigesetzte Energie muß sich der Körper irgendwann wieder zurückholen. Das nennt man Energiegewinnung. Und die managed der Parasympathikus, indem er das lymphatische System, die Verdauung, das Immunsystem, die rechte Gehirnhälfte (Gefühl und ganzheitliches Denken) und die Lunge aktiviert.

Überlebenswichtig ist für uns, daß zwischen Energiegewinnung und Energiefreisetzung ein Gleichgewicht herrscht. Dieses drückt sich darin aus, daß einer Phase der Energiefreisetzung (wie z.B. unter Streß) eine Phase der Energiegewinnung folgt (Erholung). Unsere Vorfahren kannten diesen harmonischen Zustand noch, solange sie nicht unmittelbar in ihrer Existenz bedroht waren, z.B. durch Hungersnot, Krieg oder Fronarbeit. Heute verharren die mit Abstand meisten von uns mehr oder weniger lange im Zustand der Energiefreisetzung, da sie durch die verschiedenen

Arten von Streß dazu gezwungen sind. Das macht der Organismus jedoch nur eine Zeitlang mit. Irgendwann muß sich jeder seine freigesetzte und damit verlorene Energie zurückholen, der Körper schaltet auf Energiegewinnung um – zunächst ab und an (Anpassungszustand), schließlich permanent (Erschöpfungszustand).

Bevor Abhilfe geschaffen werden kann, muß immer zunächst der aktuelle Ist-Zustand berücksichtigt werden. Im Bild der Kinder auf der Wippe stellt sich das so dar:

<b>Zustand</b>	<b>Wie stellt sich dies dar?</b>	<b>Maßnahmen: Was ist zu tun?</b>
Reizzustand (Energiefreisetzung dominiert)	Das dünne Kind tobt, springt auf der Wippe herum und hält mit all seiner Kraft die Wippe unten.	Wir müssen das dünne Kind beruhigen.
Anpassungszustand (Energiegewinnung wird phasenweise dominant)	Das dünne Kind kämpft, müht sich ab, verliert aber nach und nach seine Kräfte, die Wippe schwankt.	Wir müssen dem dünnen Kind beibringen, seine Kräfte besser und gleichmäßiger einzuteilen.
Erschöpfungszustand (Energiegewinnung wird dauerhaft dominant)	Das dünne Kind verliert seine Kraft und kann die Wippe nicht mehr nach unten drücken, daher wird es nach oben gedrückt.	Wir müssen das dünne Kind kräftigen und aufbauen (zunehmen lassen).

Durch intelligente Wahl unserer Nahrungsmittel können wir das dünne Kind (den Sympathikus) je nach Situation beruhigen, ihm beibringen, seine Kräfte gleichmäßiger einzuteilen, oder es kräftigen. Es geht darum, die Energiefreisetzung des Organismus in bestimmten Situationen zu drosseln, in anderen generell etwas

gleichmäßiger ausfallen zu lassen oder sie zu reaktivieren. Das funktioniert, indem Sie die Anteile verschiedener Nährstoffgruppen gezielt steigern oder reduzieren.

**Eiweiß** hat die Eigenschaft, die Energiefreisetzung oder den Sympathikus zu stärken, oder, um im obigen Bild zu bleiben, das dünne Kind kräftiger zu machen. Eiweiß kommt in Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, vielen Hülsenfrüchten und in Seitan vor. Ein insbesondere in den letzten drei Jahren im TV angepriesenes Nahrungsergänzungspräparat setzt gezielt auf eine Kombination aus Vitamin B<sub>12</sub> und Eiweißbausteinen, um dieses System der Energiefreisetzung zu kräftigen und einen Zustand körperlicher und geistiger Erschöpfung zu beheben.

**Fett** hat verschiedene Eigenschaften, wovon einige teilweise über den Hormonhaushalt Einfluß auf Energiegewinnung und Energiefreisetzung nehmen. Es macht fettlösliche Vitamine für den Körper nutzbar. Durch Fette lassen sich gewisse Schwankungen im Energiehaushalt mildern, und bestimmte Fette steuern die Arbeit des zentralen und vegetativen Nervensystems, die Bildung von Gewebs-, Geschlechts- und anderen Hormonen sowie von Nervenbotenstoffen. Sie sind wichtig für die Barrierefunktion der Zelle und entscheiden auch über den Stofftransport. Fett kommt vor allem in Sahne, Butter, Nüssen, Samen, Ölen, Kokosfett vor. Es gibt verschiedene Arten von Fetten. Bei den Ernährungsregeln für die verschiedenen Stoffwechselltypen werde ich noch ausführlicher darauf zu sprechen kommen.

**Kohlenhydrate** wirken vor allem dämpfend auf den Sympathikus (die Energiefreisetzung oder das „dünne Kind“). Schon seit geraumer Zeit gibt es Untersuchungen, denen zufolge eine kohlenhydratreiche, aber eiweißarme Diät (z.B. eine vegetarische



Diät) gewaltbereite und aggressive Menschen, z.B. Gefängnisinsassen, ausgeglichener macht. Kohlenhydrate sind unser wichtigster Energielieferant, allerdings werden sie, wenn sie nicht unmittelbar gebraucht werden, vom Körper in Speicherfett umgewandelt. Sie kommen vor allem in Gemüse, Obst, Salaten, allen Getreidearten (und damit auch allen Teigwaren), einigen Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Reis, in den meisten pflanzlichen Nahrungsmitteln und allem, was daraus hergestellt wird, vor, zum Beispiel auch in Säften von Obst und Gemüse oder in Zucker, Honig, Süßem allgemein.

Für unsere Zwecke müssen wir noch einmal zwischen stärke-reichen und stärkearmen Kohlenhydraten unterscheiden. Stärke-reich sind vor allem Getreide, Kartoffeln, Reis, einige Obstsorten, einige wenige Gemüsesorten. Stärkearm sind viele andere Gemüsesorten, einige Obstsorten und Salate.

Festzulegen, wieviel man von welcher Nährstoffgruppe braucht, ist nicht ganz einfach, da ja auch noch der individuelle Vitaminbedarf zu berücksichtigen ist. So müssen in manchen Fällen (z.B. in der fortgeschrittenen Erschöpfungsphase) rund zwei Drittel der gesamten Energie (Kalorien) aus Eiweiß und Fett gewonnen werden, um die Energiefreisetzung wieder zu stärken. Allerdings sollte man sich auch nicht mit Eiweiß überladen, da dies schädlich ist. Hier kommen die stärkearmen Kohlenhydrate ins Spiel, die eine geringere Energiedichte haben als die stärke-reichen.

Die verschiedenen Anteile der Nährstoffgruppen sollen je nachdem gezielt den Aktivitätsnerv stärken oder dämpfen. Manchmal kommt es darauf an, Schwankungen im Energiehaushalt und in den Stimmungen auszugleichen oder zu reduzieren.

Dies geschieht ebenfalls über die gezielte Zufuhr der stärkearmen Kohlenhydrate, die zusammen mit bestimmten Fetten und einem gewissen Eiweißanteil, der möglichst bei jeder Mahlzeit vorhanden sein sollte, das allgemeine Energieniveau gleichmäßiger werden lassen. Diese Regeln treffen nicht auf alle Menschen zu, aber auf die meisten. Ausnahmen werden in dem Kapitel „Weitere wichtige Details“ besprochen.

Über die Wahl Ihrer Nahrung können Sie also den Einfluß von chronischem Streß, chronischer Erschöpfung, Depressionen oder Burnout-Syndrom abmildern oder ausgleichen. Ihr Organismus, das Wunderwerk der Natur, sorgt für den Rest: Sie finden zurück zu einer inneren Stabilität, die es Ihnen zunehmend leichter macht, auf stimulierende Gewohnheitsmittel zu verzichten oder sie zumindest einzuschränken, Süchte zu überwinden, besser zu schlafen, tagsüber wacher und fitter zu sein, Ihre geistige und emotionale Labilität zu verbessern sowie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand zu optimieren und weniger infektanfällig zu sein. Sie werden sich bald wundern, wie selten Sie nur noch erkältet sein werden!

Ehe Sie daran gehen können, über Ihre Nahrung gezielten Einfluß auf Ihren Streßzustand zu nehmen, müssen Sie zunächst ermitteln, was für ein Stoffwechsellertyp Sie sind. Zu diesem Zweck habe ich eine Einteilung in Reiztyp, Anpassungstyp und Erschöpfungstyp vorgenommen. In den folgenden Kapiteln stelle ich Ihnen die drei Typen vor und zeige Ihnen im Anschluß daran, wie Sie Ihren Typ selbst bestimmen und welche Nahrungsgruppen sich für wen am besten eignen.

# Vorwort zum Rezeptteil von Armin Ginschel

Nachdem Sie in den vorangegangenen Kapiteln schon viel über die einzelnen Stoffwechselltypen gelernt haben, soll es nun ans „Eingemachte“ gehen. Bitte nehmen Sie den Begriff nicht wörtlich, denn trotz unserer schnellebigen Zeit wollen wir weitestgehend mit frischen Zutaten kochen. Seit einigen Jahren geistert der Begriff „Convenience Food“ (übersetzt etwa mit „bequemes Essen“) durch die Presse. Der goldene Gral für den gestreßten Wohlstandsbürger ermöglicht es jedem von uns, der eine Packung aufreißen und einen Kochtopf richtig herum halten kann, in maximal 20 Minuten ein schmackhaftes Mahl zu kreieren. Ein halbes Kilo Fleisch, eine Handvoll Möhren aus dem Glas, eine Packung mit vorgekochtem Reis und ein geheimnisvolles Pülverchen aus der Tüte, und schon schmeckt das köstliche Mahl wie bei Müttern. So jedenfalls will es uns die Werbung glauben machen. Daß es nicht so einfach ist, zeigt uns oft der gesunde Menschenverstand oder ein Blick auf die Zutatenliste.

Hier geht es uns aber nicht darum, Fertiggerichte oder vorgekochte Zutaten zu verdammen (auch ich greife gelegentlich zu gebratenem Rinderhack zwischen zwei Brötchenhälften), wir raten nur zu einem verantwortungsvollen Umgang damit.

Das Hauptproblem bei einer gesunden Ernährung stellt oftmals die knappe Freizeit dar. Abgekämpft kommt man abends von der Arbeit, Geschirrberge türmen sich wie ein schneebedecktes Alpenpanorama, und statt Gemüse zu schnibbeln möchte man sich lieber faul auf der Couch räkeln und sich von bewegten Bildern berieseln lassen. So steht man ratlos im Supermarkt und greift nach heftigen Anfällen voller Selbstzweifel zur Fertigpizza oder der Nudelsauce, für die sogar bekannte Tennisspielerinnen schwärmen. Ich gestehe zu meiner Schande, daß ich hier durchaus aus eigener Erfahrung spreche. Daher habe ich darauf geachtet, daß sich viele der Rezepte auch mit bescheidenem Zeitpolster nachkochen lassen.

Bei der Auswahl der Gerichte befand ich mich in einem unangenehmen Dilemma. Wie legt man einen Rezeptteil für drei verschiedene Stoffwechseltypen an, ohne die Vegetarier unter ihnen zu vergessen? Jedem der drei Typen ein eigenes Kapitel zu widmen hätte für jeden nur etwa 10-15 Rezepte bedeutet. Daher habe ich mich für einen anderen Weg entschieden. Ich habe die Speisen so zusammengestellt, daß sie sich mit kleinen Abwandlungen für alle Typen eignen. Sie finden also zu jedem Rezept Anregungen, wie Sie das Gericht für Ihren Typ „kompatibel“ machen können. Sie können sich aussuchen, ob Sie zu dem Gericht Fleisch, Fisch oder sonstiges Eiweiß oder aber Gemüse, Brot oder Teigwaren, Kartoffeln bzw. Reis reichen. Die „typenkompatiblen“ Mengenangaben **für 2 Personen** finden Sie jeweils unter den Tips.