Dr. med. Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA Manuelle Medizin SAMM F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM Ernährungsheilkunde SSAAMP Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN Orthomolekularmedizin SSAAMP applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version 12. März 2024

Hauptstrasse der Ernährung - Teil 1

"Wenn jemand Gesundheit sucht, frage ihn erst, ob er auch bereit ist, zukünftig alle Ursachen seiner Krankheiten zu meiden - erst dann darfst du ihm helfen" Sokrates



Bild: Katrin Eichhorn - Katze im Chilikorb - Bangkok, November 2012

Inhalt

IN	HALT		1		
1	DIE	HAUPTSTRASSE DER ERNÄHRUNG"	3		
	1.1	Nur Mut - Werfen Sie den Schalter um und stellen die Weichen noch heute neu!			
	1.2	Gesund ist man erst, wenn man wieder alles tun kann, was einem schadet!			
	1.3	Ein Wort vorneweg			
	1.4	Die "Hauptstrasse" der Ernährung: Das eiserne Prinzip	7		
	1.5	So sieht ein gesunder Ernährungstag aus	8		
	1.	5.1 Frühstück	8		
	1.	5.2 Mittag	8		
	1.	5.3 Abend	8		
	1.6	Grundsatz: Je mehr pflanzliche Kost, desto besser!	9		
2	FRÜHSTÜCK IST DIE QUELLE DES LEBENS				
	2.1	Frühstück - einmal anders: Die 4 Philosophien	11		
	2.2	Frühstück als Hauptmahlzeit	13		
	2.3	Frühstück - kühlend - für heisse Typen	14		
	2.	3.1 Mögliche Zutaten	15		
	2.4	Frühstück - wärmend - für coole Typen	16		
	2.	4.1 Dazu ein 4-Minuten-Ei oder ein sanft gebratenes Spiegelei	17		
3	FRÜF	ISTÜCK - ERST VOLLTANKEN, DANN LOSFAHREN	18		
	3.1	Mit den besten Eiweissen in den Tag	18		
	3.	1.1 Eier: Kochzeiten	20		
	3.	1.2 Der Frischetest	20		
	3.	1.3 Höhe über dem Meer	20		
	3.2	Das unschlagbare Duo: Eier + Kartoffeln	21		
	3.3	Spiegeleier Variationen	22		
	3.4	Kaffee zum Frühstück oder zwischendurch, ja, aber nur ohne Milch	24		
	3.4.1 Espresso oder Kaffee: Aroma und Säuregehalt machen den Unterschied(Zitat)				
	3.5	Rapsöl - die Nummer eins unter den Ölen	27		
	3.6	Olivenöl - Grundsätzlich ein neutrales Öl	27		
	3.7	Ein deftiges Bauernfrühstück - warum auch nicht	28		
	3.8	Frühstücksverzicht - Ein Fehlverhalten mit Folgen!	29		
	3.9	Tatort: Frühstück	30		
	3.10	Was passiert, wenn ich das Frühstück ausfallen lasse?	31		
4	MITT	AG - GEMÜSE IST HAUPTSPEISE, NICHT BEILAGE!	32		
	4.1	Luftig, bekömmlich und frisch - Mit leichtem Darm den Nachmittag geniessen	33		
	4.2	Die "kleinen Beilagen"	34		
	4.	2.1 Salat Variationen	37		
	4.	2.2 Zum Nachtisch keine Kalorienbomben!	39		
5	ABEN	IDESSEN - FRÜH UND LEICHT			
	5.	1.1 Es muss nicht immer Pasta sein - Eine gute Sugo passt auch zu Gemüse			
	5.2	Tatort: Abendessen			
	5.3	Abendessen: Problemzone Kalorien	50		

	5.4	Dinner Cancelling	50
	5.5	Wir sind immer noch Neandertaler	51
	5.6	Das wohl beliebteste Abendessen von Herrn und Frau Schweizer: Käse, Wurst und Brot	52
	5.7	Die Folgen: Herr und Frau Schweizer werden immer dicker und träger	53
6	DESSE	RT	54
7	ZWISC	CHENMAHLZEITEN	55
	7.1	Schokolade, wohl eine der häufigsten Zwischenmahlzeiten	55
8	ES IST	NICHT SO, DASS WIR NIE MEHR EIN SCHWEINCHEN ESSEN DÜRFEN	57
9	DIE N	EBENSTRASSEN - NICHT UNWICHTIG!	59
10	ESSEN	I IST MEHR ALS NUR REINE ZUFUHR	61

1 Die "Hauptstrasse der Ernährung"

Die Hauptstrasse der Ernährung ist gelebte mediterrane Diät. Mehr noch, in der Hauptstrasse der Ernährung wird in der kalten Küche viel mehr Rapsöl verwendet, welches das krebshemmende Vitamin E gamma enthält. Dieses sehr spezielle Vitamin E nimmt bei Rheuma und anderen chronisch-entzündlichen Erkrankungen aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften einen besonders hohen Stellenwert ein. Dazu mehr im Skript TopMix - Lebenselixiere.

Mediterrane Ernährungsweise ist Lebensstil und aktive Gesundheitsvorsorge zugleich. Charakteristisch ist ein hoher Verzehr an pflanzlicher Nahrung mit reichlich Olivenöl, Nüssen, Früchten, Cerealien, Geflügel oder Fisch. Rotwein zu den Mahlzeiten ist nicht einfach Getränk, sondern auch Ausdruck der Lebensfreude. Ein Inhaltsstoff im Rotwein, genannt Resveratrol, beruhigt ein Langlebigkeitsgen und verlängert so das Leben. Kuhmilch Produkte, rotes Fleisch, Fertigspeisen und Süssigkeiten hingegen sind eher verpönt.

In einer 5-Jahres-Studie erwies sich die mediterrane Ernährungsweise zur Vorbeugung von Herzkreislauf-Erkrankungen so effektiv, dass die Studie vorzeitig abgebrochen wurde: 30% Risikoreduktion, ein sehr beachtlicher Diäterfolg.

Mediterrane Völker legen Wert auf späte und lange Abendmahlzeiten. Die nächtliche Verdauungsarbeit belastet aber unseren Körper: Der Darm geht mit den Hühnern schlafen und steht mit den Hühnern auf. Auch der Darm braucht Ruhe. Die Hauptstrasse der Ernährung hingegen befolgt die Weisheit, wie sie uns schon Hippokrates lehrte:

Esse morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler.



Gemüsehändler - um 1935 - Herisau (Säge, Langelenstrasse)

Unten rechts: Albert Himmelberger (alt Kaminfeger Waldstatt)

1.1 Nur Mut - Werfen Sie den Schalter um und stellen die Weichen noch heute neu!

So sieht im Alltag unsere Ernährung aus:

- Eine Hauptstrasse und ein Gewirr von Nebenstrassen!
- In den Nebenstrassen verlieren wir die Orientierung und irgendwann heisst es "rien ne va plus", nichts geht mehr

So könnte ein topgesunder Ernährungstag aussehen:

- Voller Leben, mit farbigem Gemüse gegen die Stressbelastungen des Tages
- Reich an pflanzlichen und wenigen, dafür guten tierischen Eiweissen (Schaf- Ziegenkäse, Büffelmozzarella
- Langsam resorbierbare Kohlenhydrate Brennstoff für strapazierte Hirnzellen, ein anhaltender Energiefluss über den ganzen Tag

Dabei dürfen wir die "Nebenstrassen" nicht ausser Acht lassen, die kleinen und grossen Sünden des Alltags, angefangen von den Pralinen bis hin zum schwäbischen 6-Gang Menu: 1-mal Rostbraten und 5-mal Trollinger! Wir sollten uns mehrheitlich auf der Hauptstrasse bewegen, nur so kommen wir zu gegebener Zeit auch ans Ziel.

Wie wahr:

Was wir nicht essen dürfen, ist weniger wichtig als das, was wir essen sollen. (Newsletter Vitabasix. 5.10.07)

Nur *Hauptstrasse*, immer nur gesundes, sündenfreies Essen, verweichlicht unseren Darm. Irgendwann verzeiht auch er kleine Esssünden nicht mehr und reagiert mit Unbehagen. Halten wir uns also ein bisschen an Liselottes verzweigtes Netz von *Nebenstrassen*, dann und wann, dann aber mit viel Genuss und ohne Reue:

"Liselotte vertrat mit Wort und Tat ihren Standpunkt und ihren Specksalat und bewies mit Souveränität: Man ist eine Dame auch ohne Diät" (Gekritzel auf Holztisch in einer Heidelberger Bierkneipe).

Liselotte von der Pfalz (1652-1722, sehr wohlbeleibt mit Puddingbauch und Schwabbelbacke) - Elisabeth Charlotte, Herzogin von Orléans - Schwägerin von Ludwig XIV.

1.2 Gesund ist man erst, wenn man wieder alles tun kann, was einem schadet!



Man darf alles essen, was man verbrennt

Kreation: Katrin Eichhorn - Pralinen Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Man muss alles verbrennen, was man isst

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Legian Beach, Bali, März 2012

"Das wichtigste Geheimnis für Gesundheit und langes Leben ist: Systematisch weniger zu essen. Auf der anderen Seite ist das Überessen - auch wenn man sich an Vollwertkost überisst - einer der Hauptgründe für Krankheit und vorzeitiges Altern". Paavo AIROLA, Arzt und Buchautor.

1.3 Ein Wort vorneweg



Das Auge isst mit....

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Ayana Hotel, Bali, März 2012

Auch wenn da und dort Gourmet Menüs von Sternenköchen auftauchen, lassen Sie sich ja nicht abschrecken vor der «Hauptstrasse der Ernährung»! Die Bilder von stilvoll zubereiteten Gerichten sollen lediglich Anreiz sein und Ihre Phantasie beflügeln.

Kochen und essen Sie einfach und alltagstauglich.



Das Wort Diät ist eine Herleitung vom griechischen "Diaita" was Lebensweise bedeutet.

Bild: Janice Burns, New York, Facebook

Dem Wort Diät, wie wir es gebrauchen, haftet stets etwas Bedrohliches an, die Angst vor dem Verzicht. Unter Diät müsste man eigentlich eine sinnvolle, genussvolle Lebensweise verstehen. Sinnvoll ist die "Hauptstrasse der Ernährung": Der Verkehr fliesst. Aber Achtung, der Verkehr kann in den "Nebenstrassen" ins Stocken geraten!

1.4 Die "Hauptstrasse" der Ernährung: Das eiserne Prinzip

- 1. Das Eiweissprinzip: Den Tag beginnen mit wenig, aber hochwertigem Eiweiss, mittags und insbesondere abends etwas mehr: Nachts laufen regenerierende Stoffwechselvorgänge ab, werden Strukturen wie Bindegewebe und Muskeln aufgebaut mit Eiweiss als Baustoff!
- 2. Das Kohlenhydratprinzip: Tagsüber benötigen wir Brennstoff, Energie, sprich Kohlenhydrate, nicht aber abends oder in der Nacht. Nicht "verbrannte" Kohlenhydrate abends begünstigen die Gewichtszunahme.
- 3. Im Alltag, ohne besondere sportliche Leistung, sollen nur langsam aus dem Darm resorbierbare Kohlenhydrate auf dem Speiseplan stehen: Kohlenhydrate mit Öl zur Verlangsamung der Aufnahme durch die Darmwand wirken Heisshungerattacken entgegen, nähren das Hirn gleichmässig mit Glucose und fördern darüber hinaus erst noch die Fettverbrennung.
- 4. Grünzeug, buntes Gemüse, farbige Salatblätter ganztägig, schon morgens!
- 5. Dazwischen, für den "kleinen Hunger zwischendurch": TopMix Lebenselixiere gegen Süssgelüste und Heisshungerattacken.
- 6. Abendessen so früh wie möglich (was leider in unserer Arbeitswelt nicht immer realisierbar ist) und so wenig wie möglich. Je später die Abendmahlzeit, desto mehr soll man sich einer gemächlichen Essweise befleissigen.
- 7. Verzicht auf die Abendmahlzeit Dinner cancelling mindestens einmal pro Woche: Unser Darm geht mit den Hühnern schlafen und steht mit den Hühnern auf. Ein reichhaltiges Abendessen unterdrückt die nächtlich ausgeschütteten, regenerierenden Hormone. Abendessenverzicht = kräftige Hormondusche nachts!
- 8. Dem Kauen ist grösste Bedeutung zuzumessen. Jeden Bissen gut durchkauen und einspeicheln, denn die Verdauung beginnt im Mund. Nummer eins aller Esssünden ist das hastige Essen. Machen wir es also nicht wie die Schlange!



Schlange mit verschlucktem Fisch

Viele Menschen können nicht mehr essen. Sie können nur noch Schlucken. Paul Bocuse.

Bild: Australischer Meeresforscher (Name unbekannt)

1.5 So sieht ein gesunder Ernährungstag aus

1.5.1 Frühstück

- Betonung auf langsam resorbierbare Kohlenhydrate
- Nur wenig Eiweiss, dafür von bester Qualität (hohe Eiweisswertigkeit.
- Kohlenhydrate + Fette/Öle + hochwertiges Eiweiss + farbiges Grünzeug: Von allem etwas!
- Ein 4-Minuten-Ei, wenig Brot, etwas Schafskäse, eine oder mehrere Kartoffeln, verschiedenfarbiges Gemüse oder Salatblätter mit St.Galler Rapsöl. Vielleicht eine Rösti mit Speck (Vitamin A!) und Spiegelei. Zur Steigerung der Vitalität 1 Glas TopMix-Lebenselixier vor dem Frühstück.
- Nach der nächtlichen Fastenpause sind die Energiereserven geschrumpft. Was wir jetzt in erster Linie brauchen sind Kohlenhydrate, die dank der Beigabe von Öl nur sehr langsam ins Blut gehen und so dem Insulinausstoss entgegenwirken.

1.5.2 Mittag

- Weniger Kohlenhydrate, dafür mehr Gemüse und wenig Eiweiss
- Kohlenhydrate + Fett/Öle + hoch wertiges Eiweiss + farbiges Grünzeug: Von allem etwas!
- Man darf sich satt essen! Das Mittagessen soll wiederum zur Eindämmung der Insulinfreisetzung langsam resorbierbare Kohlenhydrate enthalten (Kohlenhydrate + Fette/Öle). Damit werden nachmittägliche Süssgelüste und Heisshungerattacken beruhigt. Im Übrigen soll das Mittagessen stark gemüsebetont gestaltet werden.
- Immer falsch: Kohlenhydrate + Eiweisse ohne Fett → führen zu sehr hohen Insulinspiegeln!

1.5.3 Abend

- Keine Kohlenhydrate, nur Gemüse und wenig Eiweiss (einheimischer Fisch, Schafsjoghurt, Schaf- Ziegenkäse, Büffelmozzarella)
- Je später der Abend, desto weniger Kohlenhydrate
- Was mittags gut tut, schadet am Abend!
- Das Abendessen bestimmt die Nacht: "Der Schlaf ist die intensivste Phase der Fettverbrennung. Wenn wir schlafen, laufen im Körper die Reparaturmechanismen auf Hochtouren". Zitat Tim Braughton, Ernährungswissenschaftler.
- Mehr noch, nachts werden Fettsäuren abgebaut, welche als Bausteine für den Muskelaufbau dienen. Zur Verdauung und Aufnahme von Eiweiss wird Verdauungsenergie benötigt, die sich der Körper, sofern wir uns keine Kohlenhydrate zuführen, aus dem Fettgewebe holt. So bleibt der Insulinspiegel niedrig. Hohe Insulinspiegel machen dick, ganz besonders nachts in der Ruhephase.
- Das Abendessen bestimmt die Nacht!

1.6 Grundsatz: Je mehr pflanzliche Kost, desto besser!



Gemüse Schnitzerei

Bild: Dr.med. Jürg Eichhorn - Borneo, Kota Kinabalu, Shangri-La's Tanjung Aru Resort



Gemüsekunst

Bild und Kreation: Evelyne Kuhn - Gemüsekunst

2 Frühstück ist die Quelle des Lebens



Das Frühstück - Ende einer schönen Nacht oder Anfang eines anstrengenden Tages, das ist die Frage?

Auf alle Fälle beginnen wir den Tag mit einem Lächeln.

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Frühstückbüffet, Borneo, Kota Kinabalu, Tanjung Ara Resort 2006

Ob Nachtende oder Tagesanfang, Tatsache ist, dass das Frühstück die längste Fastenperiode beendet, im Regelfall 10 bis 13 Stunden. Der Akku ist jetzt fast leer, der Zeiger steht auf Reserve.

2.1 Frühstück - einmal anders: Die 4 Philosophien

Philosophie Nr. 1

Den Tag beginnen mit einer "ausgebauten Verteidigungsstellung" gegen schädliche *Freie Radikale* (Gemüse, Antioxidantien) und Nahrung für das Hirn (Sprossen).

Lycopin in der Tomate und in der Wassermelone besitzt sehr starke antioxidative und auch krebshemmende Eigenschaften. Das Lycopin in der Tomate, ganz im Gegensatz zur Wassermelonen, sitzt fest in den Zellen und wird erst durch die Verarbeitung (Kochen, Dünsten, Grillieren, Tomatensaft, Ketchup etc.) in erheblich grösseren Mengen freigesetzt! Lycopin ist hitzestabil.

Philosophie Nr. 2

Den Tag beginnen mit einem reichhaltigen Plateau an Nahrungsfasern, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, mit lebendiger Nahrung und basischen Mineralien (Gemüse).

Philosophie Nr. 3

Den Tag mental ruhig und gelassen beginnen.

Was auch der Tag bringen mag, Sie kämpfen nicht gegen den Tag, sondern gleiten wie auf einer "Rutschbahn" von oben nach unten, vom Morgen sanft in den Abend hinein.

Philosophie Nr. 4

Den Tag beginnen mit einer "Anti-Krebs-Nahrung":

Epidemiologische Studien zeigen, dass nicht erhitztes Gemüse eine stärkere "Anti-Krebswirkung" aufweist - ein Hinweis auf die besondere Funktion des hitzeempfindlichen Xanthopylls in der Krebsvorsorge.

1 kg Brokkoli pro Woche ist gelebte Brustkrebsprophylaxe 10 Tomatenmahlzeiten pro Woche verringern das Prostatakrebsrisiko

Samira's Good Morning Frühstück

Samira's Sonnenaufgang Walk auf die zweithöchste Düne der Welt - vor dem Frühstück!



Kreation und Bild: Samira Signer - Februar 2018



Bild: Alexander Eichhorn - Abu Dhabi - Qasr Al Sarab - 2017

Gaumenfreude Spezial – Spielen Sie mit Ihrer Phantasie



Kreation: Erika Eichhorn Dr. med. Jürg Eichhorn Bild:

Basis: Schafsjoghurt

Zutaten: Apfel geraffelt

Beeren aller Art

Kürbis- oder anderer Kerne Dattel, fein geschnitten Hafer- oder andere Flocken

2.2 Frühstück als Hauptmahlzeit



Bild: Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

2.3 Frühstück - kühlend - für heisse Typen



Unsere Zellen brauchen farbige Nahrung

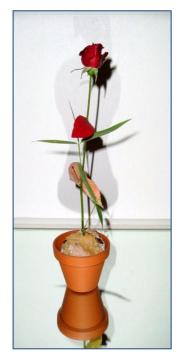
Dazu immer ein 4-Minuten-Ei und nach Belieben etwas dunkles Brot (vorzugsweise Dinkelbrot), Schaf- oder Ziegenkäse, Mozzarella, Tomaten und als wichtigste Kohlenhydratquelle Kartoffeln (gebraten, gekocht).

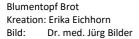
Zur Verfeinerung St. Galler Rapsöl und Aceto Balsamico oder eine wohlschmeckende Sauce aus St.Galler Rapsöl mit einer vorzüglichen, aus dem gleichen Öl hergestellten Mayonnaise, etwas Senf und Kresse Essig.

Und am Sonntagmorgen darf es auch vielfältiger sein, zum Beispiel Lachs aus einheimischer Zucht, schön angerichtet.

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

2.3.1 Mögliche Zutaten









Spiegelei auf Hut aus Gemüse Reis, Legian Villa, Bali "Geschwellte" Kartoffeln im Korb Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn





Käsetürmchen: Kreation Gourmet Restaurant Neue Blumenau

Häggenschwil Lachsröllchen: Kreation Jan Leimbach Lenkerhof 16 Gault Millau Punkte



Mozzarella auf Cherrytomate mit Basilikum und Pfefferstreusel

Kreation: Katrin Eichhorn
Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

2.4 Frühstück - wärmend - für coole Typen

Hinter diesem Frühstück steckt viel Wissen und Philosophie



Alle Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

Die Zutaten

Kartoffel und Ei: Beste Eiweisskombination

Hülsenfrüchte + Mais: Beste rein pflanzliche Eiweisskombination

Brokkoli: Bezüglich Krebshemmung steht der Brokkoli von allen Gemüsesorten an

oberster Stelle

Karotte: Enthält Beta-Carotin, welches vor Rheuma und Lichtschäden schützt
Tomate: Beugt Krebs vor, schützt die Haut und verbessert die Kapillaren
Petersilie: Enthält Lutein-Zeaxanthin, welches der Makuladegeneration vorbeugt
Kartoffeln und Öl: Über Stunden anhaltende, langsame Kohlenhydrataufnahme, für einen lebendigen Geist und weniger Hungerattacken und Süssgelüste

Man darf zur Geschmacksverbesserung auch etwas Reibkäse (Hartkäse vom Schaf) darüber streuen. Reichlich Olivenöl dazu geben. *Olivenöl ist besser erhitzbar als Rapsöl*.

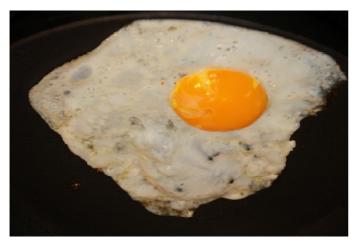
Im hitzebeständigen Glasgeschirr erst eine Lage geschnittene, gekochte Kartoffeln, darüber Erbsen, Maiskörner und Bohnen und wiederum eine Lage Kartoffeln. Jetzt rohen, zerkleinerten Brokkoli und in Streifen geschnittene Karotten dazugeben, nach Bedarf auch fein geschnittene Frühlingszwiebeln. Zum Abschluss einige Tomatenscheiben, nach Belieben etwas geriebener Hartkäse vom Schaf und reichlich Olivenöl. Backzeit im Ofen je nach Zutaten 15 bis 20 Minuten.

2.4.1 Dazu ein 4-Minuten-Ei oder ein sanft gebratenes Spiegelei



Ganz im Gegensatz zum 7-Minuten-Ei (hartgesottene Ostereier) ist im 4-Minuten-Ei das Cholesterin noch nicht oxidiert

Kreation: Alexander Eichhorn
Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Zu stark angebraten: Starke Erhitzung lässt das Cholesterin oxidieren

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Sanft angebraten, sehr gut: Die Gefahr der Oxidation ist wesentlich geringer

Frühstücksei, Chedi Villa, Reisfeld, Bali, März 2012 Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

3 Frühstück - Erst volltanken, dann losfahren

3.1 Mit den besten Eiweissen in den Tag



Pflanzliches Eiweiss: Kombination "Hülsenfrüchte + Mais"

Die Kombination "Hülsenfrüchte + Mais" weist unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln die höchste Eiweisswertigkeit auf.

Bohnen: 52% Eiweiss + Mais 48% Eiweiss = Eiweisswertigkeit 100

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



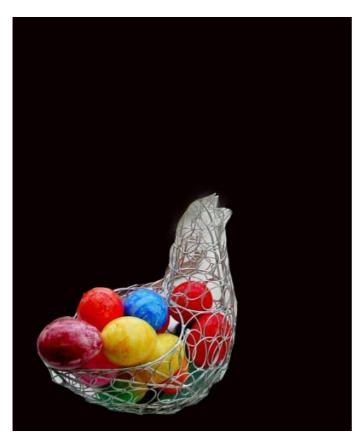
Tierisches Eiweiss: Das 4-Minuten-Ei

Beste Lezithin Quelle - für eine anhaltend gute Hirnleistung

Eine herausragende Bedeutung des Hühnereiweiss, neben dem Lecithingehalt, ist die sehr hohe biologische Eiweisswertigkeit. Es enthält alle 8 Aminosäuren, die unser Körper selbst nicht herstellen kann.

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Eier sind wohl die beste Quelle für Lezithin (Phosphatidylcholin). Lezithin ist Hirnfutter pur!



Im 4-Minuten-Ei ist das Cholesterin noch nicht oxidiert

Im hartgesottenen Ei oder in beidseitig angebratenen Spiegeleiern ist das Cholesterin teilweise oder weitgehend oxidiert und somit schädlich.

Hart gesottene "Ostereier" sollten nur in Massen verzehrt werden.

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Hühnereier enthalten Mineralstoffe wie Calcium, Phosphor, Zink, Eisen, Kalium, Natrium sowie Selen

Die Art des Futters des legenden Huhns beeinflusst den Nährwert des Eis in erheblichem Ausmass.

Wichtig: Calciumreiches Futter

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Eier von Freilaufhühnern mit Futter aus der Natur, Würmer, Schnecken, Insekten, Körnern und Samen, weisen deutlich höhere Vitaminanteile, insbesondere A, D und E, auf. Erhöht sind auch die Omega-3-Fettsäuren und das Beta-Carotin, erniedrigt hingegen sind die gesättigten Fettsäuren.

3.1.1 Eier: Kochzeiten¹

Kochzeiten	Ergebnis	
3 min	Eiweiss ist zur Hälfte fest, Eigelb ist flüssig.	
4 min	Eiweiss ist fest, Eigelb ist flüssig	
5 min	Eiweiss ist fest, Eigelb ist zu einem Drittel fest	
6 min	Eiweiss ist fest, Eigelb ist zur Hälfte fest	
7 min	Eiweiss ist fest, Eigelb ist im Kern leicht flüssig	
10 min	Ei ist fest und trocken	

Die Kochzeiten gelten für Eier der Gewichtsklasse M.

3.1.2 Der Frischetest

Legen Sie das Ei in einen Topf mit Wasser. Wenn es auf den Boden sinkt, ist es frisch. Ein Ei, das an der Oberfläche schwimmt, ist mindestens drei Wochen alt.

3.1.3 Höhe über dem Meer²

Je höher man sich befindet, desto geringer ist die Siedetemperatur des Wassers. Während auf Seehöhe das Wasser bei 100 Grad kocht, beginnt es auf der Zugspitze (2962 m) schon bei 90 Grad zu kochen.

Da beim Eier-Kochen das Eiklar und der Dotter erwärmt werden sollen, spielt es eine wichtige Rolle, ob das Wasser 100 oder nur 90 Grad warm ist.

 $^{^{1}\} Frisch\ gekocht.\ https://frischgekocht.billa.at/kueche-und-haushalt/kochschule/das-perfekte-weiche-ei$

 $^{^2\,} Eirechner - wie \, lange\, Eier\, kochen?\, https://www.eierfans.de/eirechner-wie-lange-eier-kochen/$

3.2 Das unschlagbare Duo: Eier + Kartoffeln

Kartoffeln erhöhen die Eiweisswertigkeit im Ei von 100 auf 136!!



Will man etwas über die Qualität von Eiweiss aussagen, spricht man von Verdaulichkeit, Qualität, Bioverfügbarkeit und Wertigkeit. In den Nahrungsmitteln enthaltene Aminosäuren sind nicht unbedingt vollständig verfügbar. Sowohl der Eiweissabbau als auch die Absorption durch die Darmwand können unvollständig sein.

Beim tierischen Eiweiss liegt die Verdauungs- und Absorptionsrate im Allgemeinen bei über 9%, beim pflanzlichem Eiweiss dagegen nur bei 60-70%.

Bild: www.kartoffel.ch

Die Eiweissqualität wird bestimmt durch die Fähigkeit, aus Aminosäuren körperspezifische Eiweisse zu bilden. Die Bioverfügbarkeit beschreibt den Anteil der mit der Nahrung zugeführten Eiweissmenge, die in Form von Aminosäuren ins Blut übertritt. Die biologische Wertigkeit von Eiweiss hängt von dem Gehalt an essentiellen und limitierenden Aminosäuren ab. Je höher die biologische Wertigkeit, umso wertvoller ist ein Eiweiss. Werden verschiedene pflanzliche und tierische Nahrungseiweisse gleichzeitig verzehrt, erhöht sich ihre biologische Wertigkeit. Die biologische Wertigkeit einer zentraleuropäischen Mischkost beträgt ca. 80%.

Trick: Durch die Aufnahme von Eiweiss mit hoher Wertigkeit, Ei + Kartoffel, reduziert sich der effektive tägliche Eiweissbedarf bis um die Hälfte!

3.3 Spiegeleier Variationen

"Das weiss ein jeder, wer`s auch sei, gesund und stärkend ist das Ei" (Wilhelm Busch)



Frühstücksteller

Legian Villa, Bali, März 2012 Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Spiegelei mit fein geschnittenem Gemüse

Al Qasr, Abu Dhabi, Mai 2013 Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

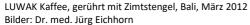


Spiegelei Variation

Kreation: Stefan Lünser, Chefkoch Lenkerhof Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

3.4 Kaffee zum Frühstück oder zwischendurch, ja, aber nur ohne Milch







Luwaks (Mungos) schlafen tagsüber

Luwaks sind Mungos, die nachts die reifsten Kaffeebohnen fressen. Morgens wird der Dung eingesammelt, die Bohnen entnommen, gereinigt,von Hand geröstet, pulverisiert und gesiebt. Der LUWAK Kaffee zählt weltweit zu den ganz teuren Kaffeesorten.

Koffein fördert die Wachheit, macht munter, steigert die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen. 30 bis 45 Minuten nach dem Genuss einer Tasse Kaffee ist das Koffein im Körper. Nach 3 bis 4 Stunden ist immer noch die Hälfte der aufgenommenen Menge verfügbar und wirksam: Es steigert die Leistung der Muskulatur, die Sauerstoffaufnahme und die Ausschüttung der Katecholamine Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin. Das Koffeinabbauprodukt Theobromin erweitert die Blutgefässe und erhöht die Urinmenge. Das Paraxanthin fördert den Fettabbau, Theophyllin die Entspannung der Muskulatur und gewisse Röststoffe wirken als Antioxidantien gegen "Freie Radikale".

- Kaffee hält Alzheimer fern (aber nur ohne Milch oder Rahm)
- Um es vorneweg zu nehmen: Milch im Kaffee und Tee zerstört wertvolle Inhaltsstoffe
- Espresso ist wertvoller als eine volle Tasse
- Drei bis fünf Tassen Kaffee senkte das Demenzrisiko um 65%, so eine Beobachtungsstudie über 21 Jahre. Ob Alzheimer oder Arterien: Mässiger aber regelmässiger Kaffeegenuss hält Hirn und Gefässe frisch
- Auch Prostatakrebs mit tödlichem Ausgang oder Brustkrebs bei Frauen sind bei Kaffeetrinkern seltener und dies unabhängig ob mit oder ohne Coffein



Wichtig zu wissen:

- Espresso ist wertvoller als ein Caffè lungo
- Milch zerstört wertvolle Inhaltsstoffe!

Latte Machiatto

Genuss? Vielleicht, aber nicht gesundheitsfördernd!

Milchkaffe mit Goldstaub - Dubai, Mai 2016 Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Kreation: Stefan Lünser, Chefkoch Lenkerhof Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

3.4.1 Espresso oder Kaffee: Aroma und Säuregehalt machen den Unterschied³(Zitat)

- Im Vergleich zum normalen Filterkaffee ist Espresso kräftiger im Geschmack und hat ein intensiveres Aroma. Das liegt nicht an der Bohne, denn die Sorten Arabica und Robusta werden sowohl für Kaffee als auch für Espresso verwendet.
- Den Unterschied macht die Röstung: Für Espresso werden die Bohnen 15 bis 18 Minuten, für Kaffee nur 10 bis 15 Minuten geröstet. Dadurch sind Espressobohnen dunkler. Zusätzlich haben sie gewöhnlich eine glatte, glänzende Oberfläche, da die enthaltenen Fette und Öle an die Oberfläche kommen. Kaffeebohnen sind mittelbraun und eher matt. Ein weiterer Unterschied: Durch die längere Röstdauer werden die enthaltenen Säuren abgebaut, sodass Espresso für den Magen schonender ist.
- Neben der Röstung unterscheidet sich auch die Zubereitung der anregenden Heissgetränke. Für Espresso ist der Druck entscheidend. Das Wasser muss mit mindestens 9 bar bei einer Temperatur von 88 bis 94 Grad Celsius durch das zuvor gepresste Kaffeemehl fliessen. Da die Kontaktzeit mit 25 bis 30 Sekunden nur kurz ist, muss der Mahlgrad fein sein. Durch den Druck bildet sich auf der Oberfläche eine samtigweiche Crema. Serviert wird die Spezialität in einer dickwandigen, vorgewärmten Tasse.
- Bei der Kaffeezubereitung wird mit 92 bis 96 Grad Celsius eine h\u00f6here Wassertemperatur erreicht, und es muss kein k\u00fcnstlicher Druck erzeugt werden. Das Kaffeemehl ist grobk\u00f6rniger, da es minutenlang mit Wasser \u00fcberbr\u00fcht berbr\u00fcht wird.
- Übrigens ist es ein Irrglaube, dass eine Tasse Espresso dem Körper mehr Koffein zuführt als eine Tasse Kaffee. Die Koffeingehalte sind ähnlich. Eine Tasse Kaffee mit 150 ml Inhalt enthält zwischen 50 und 100 mg Koffein. Bei einer Tasse Espresso mit 50 ml sind es zwischen 50 und 150 mg Koffein. Wenn man ähnliche Trinkmengen vergleichen würde, wäre der Koffeingehalt eines Espressos aber höher.

³ Food-Monitor. Informationsdienst für Ernährung. Espresso oder Kaffee: Aroma und Säuregehalt machen den Unterschied. 15. Februar 2018. https://www.food-monitor.de/2018/02/espresso-oder-kaffee/.

3.5 Rapsöl - die Nummer eins unter den Ölen

Kartoffeln (Kohlenhydrate) + Rapsöl

Öl verzögert die Kohlenhydrataufnahme im Darm, so dass dem Hirn über eine viel längere Zeit stetig Glucose nachgeliefert werden kann: Geistige Frische über den ganzen Tag, weniger Leistungsabfall, weniger Müdigkeit, weniger Heisshunger.

Rapsöl weist das ausgewogenste Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren auf und enthält, im Gegensatz zum Olivenöl, sehr viel *Vitamin E gamma*, welches stark entzündungshemmende und auch krebshemmende Eigenschaften aufweist.

St.Galler Rapsöl4

Die besten europäischen Rapsöle werden mit der DGF-Rapsöl-Medaille ausgezeichnet. Das St.Galler Rapsöl durfte diese Ehrung bereits seit Jahren wiederholt erhalten!

3.6 Olivenöl - Grundsätzlich ein neutrales Öl



Olivenöl enthält Omega-9-Fettsäuren, keine Omega-6 oder Omega-3 Anteile und praktisch kein Vitamin E Gamma. Es enthält Phytosterole, Chlorophyll, Magnesium und Carotene, ein stabiles Öl mit guter Lagerfähigkeit. Olivenöl ist ein gut erhitzbares Neutralöl, geeignet also für die heisse Küche, zum Dünsten von Gemüse oder leichtem Anbraten von Fleisch. Jegliche Öle leiden unter starker Erhitzung. Problemlos erhitzbar ist lediglich das Kokosfett, welches aber zwei Fettsäuren enthält, welche das LDL-Cholesterin erhöhen.

Rapsöl ist und bleibt das wichtigste Öl in der *kalten* Küche. Trotzdem, auch dem Olivenöl soll in der kalten Küche mehr als nur ein Nischenplatz beschert sein: Tomatensalat mit Mozzarella oder Schafsfrischkäse mit Pfeffer verlangt geradezu nach einem geschmacklich kräftigem Extra-Virgin.

Die Qualitätsbezeichnung "Virgin" bedeutet schonungsvolle Pressung mit wenig Druck und somit niedrigerer Press-Temperatur. *Virgin* Öle werden bei der Pressung nie über 150 Grad C. erhitzt. *Extra Virgin* bedeutet erste Pressung → höchste, standardisierte Qualität. Werden zerquetschte, beschädigte Oliven verwendet, so schäumt das Öl und muss raffiniert werden. Solche Öle dürfen aber immer noch als *kaltgepresst* verkauft werden!

Die Ölsäure im Olivenöl beansprucht die gleichen Abbauwege wie die Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren. Ein Zuviel an Olivenöl kann demzufolge zur Hemmung oder Blockierung dieser Abbauwege führen und sollte mit Bedacht konsumiert werden!

⁴ Mehr Info: www.ever.ch (Medizinwissen - Ernährung - TopMix Lebenselixiere Teil 1 und Teil 2

3.7 Ein deftiges Bauernfrühstück - warum auch nicht



Gebratener Speck:

Ja, aber nur <u>sanft</u> angebraten!

Stärkeres Anbraten wie hier im Bild lässt sogenannte AGE's entstehen, welchen eine erhebliche krebsfördernde Wirkung zugeschrieben wird.

Kreation: Bergrestaurant Hüsliberg Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Rösti in Olivenöl gebraten: Langsam verdauliche Kohlenhydrate, eine über Stunden anhaltende

Energiequelle

Eier und Kartoffeln: Eine der besten Eiweisskombinationen überhaupt, eine wahre Eiweissbombe.

Kartoffeln erhöhen die Eiweiss Wertigkeit im Ei von 100 auf 136!

Speck: Tierische Fette sind eine reichhaltige Quelle für gut verfügbares Vitamin A

Meine Grossmutter – Bäuerin mit Naturwissen

Ich erinnere mich an meine Jugendzeit auf dem Bauernhof, an den riesig grossen Küchentisch, an die Knechte und Mägde, die allmorgendlich herzhaft Rösti mit Speck und Spiegeleier assen, dazu ein selbst gebackenes Holzofenbrot und Kaffee aus der Schale. Meine Grossmutter war eine weise Frau mit viel geerbtem Naturwissen, nicht verwunderlich also auch die Gemüsebeilagen, Maiskörner mit Karotten, Erbsen oder Bohnen. Uraltes Wissen, wissenschaftlich heute bis ins Detail ergründet und bestätigt.

"Iss noch ein Stück von dem Gemüsekuchen", das gibt Kraft, höre ich meine Grossmutter noch heute sagen. Sie war naturverbunden, mit einem grossen Wissensschatz, und wusste um die Bedeutung vieler Pflanzen und Kräuter. "Iss Petersilie", das ist gut für die Augen". Heute wissen wir, dass Petersilie viel Lutein-Zeaxanthin enthält, welches als Lichtfilter unsere Sehzellen vor zu viel Licht schützt und so der Makuladegeneration vorbeugt. Oder die Heidelbeeren, die sie den Mägden bei brüchigen Venen oder den Knechten bei Blutergüssen verordnete. Oder auch bei Nachtblindheit beziehungsweise eingeschränktem Dämmerungssehen (hier zusätzlich Vitamin A - Speck!). Das war auch den englischen Kriegsfliegern im 2. Weltkrieg wohl bekannt: Zur besseren Nachtsichtigkeit assen sie vor den nächtlichen Feindeinsätzen grosse Mengen an Heidelbeeren!

Eine beliebte Bauernmahlzeit war bei meiner Grossmutter stets Speck (sanft gebraten) und Bohnen. Speck sei gut für das Hirn und die Haut, meinte sie. Tierische Fette enthalten sehr viel Vitamin A. Ein Vitamin A-Mangel bei Erwachsenen kann sich als Augenleiden (Hornhauttrübung, eingeschränktes Dämmerungssehen), Anorexie, Akne, Haut- und Schleimhauttrockenheit, Amenorrhoe oder eine vermehrte Infektanfälligkeit aller Schleimhäute äussern. Vitamin A wirkt im Immunsystem, ist beteiligt an der Bildung von Stresshormonen, beeinflusst den Eisen-, Calcium- und Eiweissstoffwechsel. Im Hirn ist Vitamin A zusammen mit dem Vitamin D und dem Hormon Progesteron am Aufbau der Nerven-Myelinscheide beteiligt. Nerven sind umgeben von der schützenden Myelinscheide, welche bei Multipler Sklerose entzündet ist. Schon leicht verminderte Vitamin A-Werte führen zu Funktionseinbussen.

3.8 Frühstücksverzicht - Ein Fehlverhalten mit Folgen!

Frühstücksverzicht bedeutet Verlängerung der Fastenperiode um mehrere Stunden und bringt das Hirn in arge Bedrängnis: Die Energiebereitstellung kommt zum Erliegen und der erlahmte Zuckerfluss lässt uns die Folgen der Unterzuckerung leibhaftig spüren: Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Unaufmerksamkeit, Zerfahrenheit, schliesslich Unruhe, Nervosität und Erregtheit. Das Hirn ist kein starres Gebilde, es lebt. Die Netzwerke unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau. Alte Synapsen werden gelöst, neue aufgebaut. Der treibende Motor ist das Lernen und der Treibstoff für diese energieverbrauchenden Prozesse die Glucose. Aber Achtung, das Hin möchte eine stetige, gleichbleibende Glucosezufuhr über den Tag und nicht einen Glucosebooster, z.B. Kaffee mit Würfelzucker! Öl + Kohlenhydrate → langsame, über Stunden verzögerte Zuckerresorption aus dem Darm!⁵

Rasch resorbierbare Glucose (Traubenzucker) in der Nahrung bringt den Organismus in Unordnung und spornt ihn keineswegs zu Bestleistungen an. Der vermeintliche Energieschub ist nur von kurzer Dauer und rasch gefolgt von Müdigkeit: Der hochgepuschte Blutzucker fällt nach 30 Minuten ab und nach ungefähr 2 Stunden sogar unter den Ausgangswert: Die Heisshungerattacke, als direkte Folge dieser Unterzuckerung, erleichtert uns trotz besten Vorsätzen den Griff nach süsser Schokolade!

Zucker wird in der Leber und in der Muskulatur in Form von Glykogen gespeichert und dient bei körperlichen oder geistigen Belastungen der raschen Zuckerbereitstellung.

Langsam verdauliche Kohlenhydrate zum Frühstück halten den Zuckerfluss über Stunden konstant und sind das Geheimnis für einen Tag voller geistiger Frische. So wurde schon in den neunziger Jahren nachgewiesen, dass Frühstücksmuffel in Sprachund Rechentests schlechtere Leistungen erbrachten und das Kurzzeitgedächtnis besonders bei Kindern deutlich schlechter war.

Richtiges Essen und Trinken zur richtigen Zeit sind der Schlüssel für geistige Fitness über den ganzen Tag. Ein gutes Frühstück und sie erklimmen höhere Leistungsgipfel.

⁵ Mehr Info: www.ever.ch (Medizinwissen - Ernährung - TopMix Lebenselixiere Teil 1 und Teil 2

3.9 Tatort: Frühstück

Kranker Darm = kranker Mensch, der Darm ist die Wurzel. Die Pflege des Baumes beginnt mit dem ersten Schrei des Hahns, mit dem Frühstück!

Zitat WDR, Sendung vom 05. September 1997:

"Nicht das Frühstück für sich allein ist entscheidend, sondern die Summe der täglichen Mahlzeiten. Wer zur Frühstückszeit noch nicht in Topform ist, hat schon beim nächsten Pausensnack und beim Mittagessen wieder die Chance, sich ausgewogen und vollwertig zu ernähren und auch abends in gemütlicher Runde findet sich Gelegenheit dazu". Ende Zitat.

Da irrt das Fernsehen sich gewaltig, reduziert das Essen auf die Summe der Inhaltsstoffe und lässt dabei unsere genetische Prägung, die hormonelle Nachtregulation und erst recht das Umsetzen und Verarbeiten der Nahrung völlig ausser Acht. Wer braucht denn abends - abgesehen von einem nächtlichen Marathon Läufer - einen übervollen Teller Spaghetti oder einen Laib Käse mit Wurst und Brot? Auch ein Darm sehnt sich nach Ruhe, geht mit den Hühnern zu Bett und steht mit den Hühnern auf. Eine üppige Abendmahlzeit ist gleichsam ein Anpeitschen eines nach einem Tagesritt ermüdeten Pferdes.

Auf einen Blick:

Morgen = Aktivitätsbeginn	Aktivität	= Energie	= Umsetzung der Nahrung
Abend = Ruheeinkehr	Ruhe	= Erholung	= Stagnation, kein Umsatz

3.10 Was passiert, wenn ich das Frühstück ausfallen lasse?

Eine Schauspielerin in einem Rosamunde Pilcher Film: «Ich esse doch kein Frühstück, bin ja kein Kind mehr»

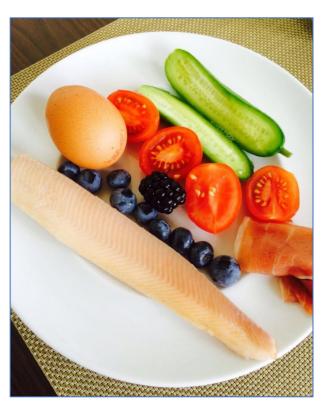
Wenn Sie morgens aufwachen, hat Ihr Körper etwa zwölf Stunden lang nichts zu essen bekommen. Vielleicht fühlen Sie sich ein wenig schwindelig, zittrig oder sogar etwas flau. Ohne Frühstück kann Ihr Gehirn nicht effektiv arbeiten. Um dem Unterzucker im Blut gegenzusteuern, brauchen Sie Brennstoff. Viele Studien belegen, dass Schulkinder, die morgens essen, über ein besseres Gedächtnis verfügen und mehr lernen als diejenigen, die nicht frühstücken. "Die morgendliche Mahlzeit ist wichtig, um für den Rest des Tages den Appetit im Zaum zu halten", sagt die US-amerikanische Endokrinologin Dr. Suma Dronavalli.

Fakt ist, die meisten Menschen, die nicht frühstücken, ersetzen im Laufe des Tages mehr als die fehlenden Kalorien aus dieser Mahlzeit. Sie essen mittags oder abends zu viel und zu häufig gesättigte Fettsäuren, die zu

Arterienverkalkung führen. Wer das Frühstück auslässt, läuft eher Gefahr, zwischen den Mahlzeiten nach ungesunden Snacks zu greifen.

Wissenschaftler aus Venezuela und den USA haben festgestellt: Übergewichtige Frauen, die während einer

Diät ein umfangreiches Frühstück mit reichlich Kohlehydraten und Proteinen assen, nahmen mehr und dauerhafter ab als die Kontrollgruppe mit einem kleinen Frühstück. Diese Mahlzeit hilft also nicht nur beim Abnehmen, sondern reguliert ausserdem den Blutzuckerspiegel.



Fazit:

Über 75 Prozent der Menschen, die dauerhaft abnehmen, frühstücken jeden Tag. Damit können Sie die Wahrscheinlichkeit der Insulinresistenz um 50 Prozent senken. Und die ist verantwortlich für Diabetes Typ 2!⁶

Verzicht auf das Frühstück = Deutlich höheres Diabetes Typ 2 Risiko (Blutzuckerkrankheit)!

"Frühstücker sind schlankere Menschen als Nicht-Frühstücker", so die Ergebnisse einer Studie (Harvard Men's Health Watch). Ohne Frühstück steigt die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht um den Faktor 4. Mit dem Verzehr gesunder, faserreicher Kost mit Obst verringert sich, so die Studie, auch das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfälle und Diabetes.

Kreation: Samira Eichhorn-Signer

Bild: Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

⁶ Quelle: READER 'S DIGEST 05/15.

4 Mittag - Gemüse ist Hauptspeise, nicht Beilage!



Gemüseschnitzerei Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

4.1 Luftig, bekömmlich und frisch - Mit leichtem Darm den Nachmittag geniessen

Das wussten schon die alten Römer: Plenus venter non studet libenter - Ein voller Bauch studiert nicht gern!



Tomatensalat mit Büffelmozzarella und Basilikum

Kreation: Katrin Eichhorn Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Petersiliensalat mit Cherrytomaten und Quinoa

Kreation: Katrin Eichhorn Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Quinoa - Das Superkorn aus Südamerika

- Quinoa wird je länger, je mehr als Eiweisslieferant hoch gelobt, ist bekömmlich, glutenfrei und stellt für Menschen mit einer Weizen- oder Glutenunverträglichkeit eine gute Alternative dar.
- "Quinoa hat eine schöne Konsistenz und ist erstaunlich nahrhaft. Es könnte den Reis verdrängen. In Quinoa stecken viele Proteine" (Dwayne LiPuma).

4.2 Die "kleinen Beilagen"

Fleisch: Helles Fleisch bevorzugen, Hühnerbrust, allg. Geflügel, aber nicht täglich
 Fisch: Süsswasserfische wegen Reinheit bevorzugen, 2-3-mal pro Woche, nicht täglich

• Getreide: Kartoffeln – Wildreis - Dinkelteigwaren

Fleisch oder Fisch nicht zweimal täglich und nur sparsam verzehren! Besser sogar nur 2-3-mal pro Woche!

Mehr Info zum Eiweiss⁷



Poulet im Alpheu gegart

Kreation: Jan Leimbach, Lenkerhof. Juli 2011 16 Gault Millau Punkte

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Mittags nur noch wenig Kohlenhydrate

Kreation: Jan Leimbach, Lenkerhof. Juli 2011

16 Gault Millau Punkte Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

⁷ http://archiv.ever.ch/pdf_c/hitliste_eiweiss_wissenswertes.pdf



Seebrasse

Wenn Eiweisse mit Kohlenhydraten kombiniert werden:

Immer etwas Fett oder Öl dazugeben: Verlangsamt die Aufnahme aus dem Darm und wirkt dem Anstieg des Speicherhormons Insulin entgegen!

Kreation: Restaurant Puna Quelle, Mostar. September 2010

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Lenker Hirsch mit Sellerie, Himbeeren und Mohn

Kreation: Stefan Lünser, Chefkoch Lenkerhof

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Risoni mit Rucola, Taggiasca Oliven und Safran

Kreation: Stefan Lünser, Chefkoch Lenkerhof Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

4.2.1 Salat Variationen



Kreation: Erika Eichhorn Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Kreation: Erika Eichhorn Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Kreation: Hotel Le Vieux Manoir, Murtensee Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Kreation: Hotel Peninsula, Bangkok Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

4.2.2 Zum Nachtisch keine Kalorienbomben!

Nachtisch - wenn es schon sein muss - luftig und leicht



Mokkaglace mit Erdbeeren

Kreation: Katrin Eichhorn Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Rüeblikuchen mit Haselnüssen

Kreation: Stefan Lünser, Chefkoch Lenkerhof Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Dessertvariation mit Himbeeren, Litschi und Rosenblüten

Kreation: Stefan Lünser, Chefkoch Lenkerhof Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

5 Abendessen - früh und leicht



Gemüse, aus dem Wok, aus dem Steamer, mit Olivenöl gedünstet oder als Gemüsesuppe

Gemüse aus dem Steamer, dazu etwas Raps- oder Olivenöl

Kreation: Katrin Eichhorn Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Swiss Alpin Lachs

Kreation: Grand Resort Bad Ragaz Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

5.1.1 Es muss nicht immer Pasta sein - Eine gute Sugo passt auch zu Gemüse



Sugo mit Lycorosso - der gesündesten, lycopinreichsten Tomate der Welt - und frisch gepflückten Gartenkräutern



Kreation: Katrin Eichhorn
Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn



Dazu passt die Sugo

Kreation: Erika Eichhorn Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Fleisch oder Fisch nicht zweimal täglich!

Lachs mit Gurken, Kresse und Randen Reykjavik, Island

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Lachs auf Pumpernickel mit Schafsfrischkäse

Kreation: Carlton Hotel, St. Moritz, März 2016

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Crevetten - Rucola-Salat

Der Geheimtipp in Venedig: Trattoria All`Antico Pizzo

Wenig, dafür *gutes* Eiweiss, viel pflanzliche Kost und Öl - so sollte es sein. Das gute Glas Wein nicht vergessen...



Bild: Dr.med. Jürg Eichhorn

Schutz vor Brustkrebs durch Indole, enthalten in:

Brokkoli, Rosen-, Blumen- und Weisskohl, Rucola (Salatrauke), Radieschen, Rettich, Meerrettich, Senf

Paella



Kreation: Alexander Eichhorn, RA, Dr. jur. HSG Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Karotten in allen Variationen

Kreation: Stefan Lünser, Chefkoch Lenkerhof Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Jakobsmuschel mit Süsskartoffelbrei

Kreation: Stefan Lünser, Chefkoch Lenkerhof

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Lachsvariation

Kreation: Stefan Lünser, Chefkoch Lenkerhof Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Cremesuppe vom Hokaido Kürbis mit Ingwer und Curry

Kreation: Stefan Lünser, Chefkoch Lenkerhof Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Gstaader Gemüsegarten mit Alpkräutern und Belper Knolle



Kreation: Stefan Lünser, Chefkoch Lenkerhof Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

5.2 Tatort: Abendessen

Der Darm geht mit den Hühnern schlafen und steht mit den Hühnern auf! Nachts ist die Verdauungsleistung vermindert. Häufige schwere und späte Abendmahlzeiten ermüden den Darm und ein träger Darm neigt mehr zu Gärungs- und Fäulnisprozessen mit Blähungen und klebrigen, stinkenden Stühlen was den Darm auf die Dauer erheblich schädigt.

Chronische Darmschädigung mit gesundheitlichen Folgen auf den gesamten Organismus:

Unter vielen anderen Störung der nächtlichen Hormonbalance, damit Unterdrückung der nächtlichen Regeneration und Unterdrückung des nächtlichen Fettabbaus und Muskelaufbaus!

Je später die Abendmahlzeit, je kalorienreicher, je schwerer das Essen und je mehr Alkohol getrunken wird, desto mehr muss mit körperlichen und geistigen Folgen gerechnet werden: Das Tal vernebelt, nicht der Berg: Schweres Essen bleibt liegen und wir erwachen anderntags mit vernebeltem Geist.

Abends nur wenig und leichte Kost. Möglichst keine Fette und Kohlenhydrate, wenig Rohkost und wenn Rohkost: Sehr gut kauen! Das Hirn verdankt es mit morgendlicher Frische.

Merke

Angenommen, Sie essen abends um 18h00 nur ein Schweinekotelett, ohne Zutaten und ohne Wein:

→ Morgens um 05h00 erst verlässt der letzte Rest den Magen...!

5.3 Abendessen: Problemzone Kalorien

Der Morgen ist der Beginn der Aktivität. Aktivität erfordert Energie, Aufnahme und Umsetzung von Nahrung. Am Abend kehrt Ruhe ein. Ruhen heisst erholen, Erholung von der Arbeit des Tages und auch von der Nahrungsaufnahme, denn Nahrungsaufnahme und Umsetzung bedeutet Arbeit.

Eine abendliche Kalorienzufuhr signalisiert dem Körper eine bevorstehende Aktivität. Seine Konzentration ist nun gerichtet auf die kommende Aktivität (die nicht eintrifft): Es erfolgt keine Umschaltung auf nächtliche Regeneration: Auf der hormonellen Ebene heisst Regeneration Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin in der Hypophyse. 80% der Somatotropinausschüttung erfolgen in den ersten 2 vormitternächtlichen Schlafstunden. Eben diese Ausschüttung wird durch eine üppige Abendmahlzeit, ebenso wie durch spätes Zubettgehen, massiv unterdrückt. Somatotropin ist zudem massgeblich am nächtlichen Fettabbau und Muskelaufbau beteiligt.

Je kranker der Mensch, je schlechter sein Schlaf, desto öfters sollte er auf die Abendmahlzeit gänzlich verzichten: Das Zauberwort heisst Dinner Cancelling.

5.4 Dinner Cancelling

Die Vorteile liegen auf der Hand: Bessere Lebensqualität durch mehr Fröhlichkeit, Kreativität, Leichtigkeit im Sein, Beweglichkeit und Motivation für Neues. Die Vorteile auf der körperlichen Ebene sind vielseitig: Mehr Melatonin, dadurch besserer Schlaf, mehr Wachstumshormon, besseres Immunsystem und weniger *Freie Radikale*. Kurzum: Ein verbessertes Wohlbefinden auf allen Ebenen.

Ein Verzicht auf die Abendmahlzeit bringt die nächtliche Hormondusche in Schwung. Noch besser: Eine leichte Bewegung anstelle des Abendessens und im Falle eines unumgänglichen Essens möglichst wenig Kohlenhydrate im Sinne von Teigwaren und viel Brot und keine tierischen Fette. Je früher die Einnahme der letzten Tagesmahlzeit erfolgt, zum Beispiel am späten Nachmittag, desto weniger wird die nächtliche Ausschüttung des Wachstumshormons unterdrückt. Keine Frage, wer den Fettabbau "verlernt" hat, wer bei Energiebedarf nicht sofort auf das körpereigene Fett zugreifen kann, der reagiert mit Unterzuckerung, mit Kopfschmerzen, Unruhe und Schlaflosigkeit. Der Fettabbau-Trainierte wird sich freuen auf jeden abendlichen Nahrungsentzug: Seine Zellen schalten sofort um auf Fettabbau und wandeln Fett um in den Brennstoff Zucker. Heisshunger Attacken, Kopf Schmerzen und Unruhe - diese lästigen Phasen von Unterzuckerungen - sind ihm fremd.

Verdauung bedeutet auch Arbeit. Diese Art der nächtlichen Arbeit wirkt der Erholung und Regeneration mit Vehemenz entgegen, der Schlaf ist nicht erholsam und beim morgendlichen Erwachen fehlt die Frische.

Wenn es uns gelingt, insbesondere mit mehr Bewegung und *Dinner Cancelling*, die Hypophyse wieder vermehrt zur nächtlichen Ausschüttung des Wachstumshormons zu motivieren, dann dürfen wir mit folgenden Besserungen rechnen:

Im ersten Monat mit einem tieferen und damit erholsameren Schlaf, mit lebhafteren Träumen, mehr Energie und Ausdauer und mit einer optimistischeren Grundhaltung.

Im zweiten Monat mit mehr Kraft in der Muskulatur, einem schnelleren Nagelwachstum, einer schöneren Haut, einer gesteigerten Fettverbrennung und einer besseren Sexualfunktion. Bis zum sechsten Monat gesellen sich immer mehr Verbesserungen hinzu, insbesondere auch eine Auffrischung der Hirnleistung mit einem besseren Gedächtnis, viel mehr Optimismus und Lebensfreude.

5.5 Wir sind immer noch Neandertaler

Morgens zogen die Neandertaler auf die Jagd, die Frauen sammelten Beeren und Kräuter und abends kehrte Ruhe ein: Die lichtlosen Nächte liessen jegliche Aktivität erlahmen, Nahrungssuche und Nahrungsaufnahme inklusive. Wir sind Neandertaler geblieben.

Wir brauchen nachts immer noch Ruhe und keine Nahrung. Forscher rechnen mit weiteren 50 Generationen, bis sich unser Darm an die veränderten Essgewohnheiten mit den üppigen Abendmahlzeiten gewöhnt haben wird.

Aufnahme und Umsetzung der Nahrung ist ein Zustand der Energie verbraucht. Ernährungsfehler ermüden den Darm.

Die Verdauungsschwäche als Folge der chronischen *Darmermüdung* setzt still und heimlich Krankheitsprozesse in Gang, die wir nur allzu spät wahrnehmen, falls überhaupt: Völlegefühle, Druck im Oberbauch nach dem Essen, Aufstossen, weil "der Verkehr" in den unteren Darmabschnitten stockt (Verstopfung), wechselhaft auch durchfallartige, klebrige und stinkende Stühle (Fäulnis- und Gärungsprozesse), Blähungen, übelriechende Windabgänge, Reizdarm, alles Symptome, fast würde man sagen *Kavaliersdelikte*, für die meisten Menschen ohne nennenswerten Krankheitswert.

Mein Tipp: Abends nur wenig und leichte Kost

Möglichst keine Fette und Kohlenhydrate

Wenig Rohkost und wenn Rohkost: Sehr gut kauen!

5.6 Das wohl beliebteste Abendessen von Herrn und Frau Schweizer: Käse, Wurst und Brot



Kreation: Käseteller. Restaurant Zum Weissen Rauchfangkehrer - Wien - 2002

Bild: Dr.med. Jürg Eichhorn

5.7 Die Folgen: Herr und Frau Schweizer werden immer dicker und träger



Herr und Frau Schweizer

Künstlerin: Antje Bloch

Bild: Dr.med. Jürg Eichhorn

6 Dessert

Ein Beispiel für luftig, leicht, bekömmlich und arm an Kalorien



Kreation: Restaurant Zum Weissen Rauchfangkehrer - Wien - 2002

Bild: Dr.med. Jürg Eichhorn

7 Zwischenmahlzeiten

- Bei Hungerattacken und Süssgelüsten 1 Glas TopMix Lebenselixier: Langsam trinken oder noch besser: löffeln! Gegebenenfalls zur Verstärkung des Sättigungseffektes ½ Esslöffel Flohsamenschalen dazu geben
- Kalorienreiche Zwischenmahlzeiten, Süssigkeiten und Süssgetränke sind möglichst zu vermeiden

7.1 Schokolade, wohl eine der häufigsten Zwischenmahlzeiten

- Studie der University of California mit 1000 Teilnehmern: Regelmässiges Schokoladeessen macht schlank, aber: Die Häufigkeit und nicht die Menge ist entscheidend
- Es scheint, dass die Zusammensetzung der Kalorien und nicht nur die reine Menge bei den Auswirkungen auf das Gewicht eine Rolle spielt
- Catechine in der dunklen Schokolade vergrössern die Masse an schlanken Muskeln
- Dunkle Schokolade senkt auch den Blutdruck und das Cholesterin und verbessert die Insulinempfindlichkeit.
 Helle Schokolade hingegen ist diesbezüglich wirkungslos





Kreation: Katrin Eichhorn - Pralinen Kochkurs - Firma Cailler

Bild: Katrin Eichhorn



Guten Appetit!

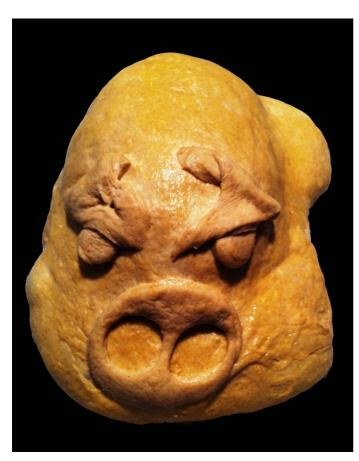


Schoggi-Show - Conditorei Schuh - Interlaken Bilder: Katrin Eichhorn

8 Es ist nicht so, dass wir nie mehr ein Schweinchen essen dürfen...

Aber wenn tierische Produkte oder Fisch, dann:

In Massen mit Verstand!
"Oxidation" verhindern/minimieren mit sanftem Anbraten!
Möglichst keine oder nur wenig Kohlenhydrate gleichzeitig!
Dazu immer etwas Fett, beziehungsweise Öl, zur Verlangsamung der Resorption!



Und wenn es einmal Schweinchen im Brotteig sein muss, dann wählen wir einen fetten Schinken! Fett ist reich an Vitamin A.

Schinken im Brotteig

Kreation: Christof Engetschwiler, Holzofen Bäcker, Waldstatt

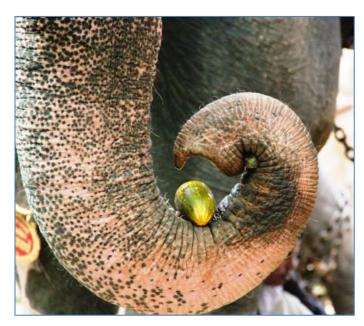
Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Aber es ist gesünder, mehrheitlich auf Pflanzenkost zu setzen!

Oktopus Grapefruit

Kreation: Alexander Eichhorn Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Das wissen die Elefanten schon seit Jahrtausenden...

Mango essender Elefant

Kerala, Südindien Bild: Katrin Eichhorn

9 Die Nebenstrassen - nicht unwichtig!

Hab' millionenfachen Dank für die köstlichen Sünden, welche ich bereits genussreich meinem Magen geschenkt habe. Zitat Frau Prof. Rita Gloor.

Genuss ohne Reue: Was wäre das Leben ohne die kleinen und die grossen Sünden...

Wenn man etwas isst und niemand dabei zusieht, hat es keine Kalorien...!



Lokomotive - Schokoladen Kuchen

Kreation: Katrin Eichhorn - 11. April 2013 Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Mango Torte

Al Qasr, Abu Dhabi - Mai 2013 Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Schokoladen Kuchen mit Erdbeeren

Al Qasr, Abu Dhabi - Mai 2013 Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

10 Essen ist mehr als nur reine Zufuhr

- Ob kürzer oder länger Essen soll immer eine Auszeit sein, eine Neuordnung der Gedanken
- Genussvolles Essen und Trinken, in Massen, bedarfsgerecht und verantwortungsvoll gegenüber sich selbst und der Umwelt, sind Teil eines gesundheitsförderlichen Lebensstils



Bild: Soniya Khanam Soni – Pakistan - Facebook

Esskultur und Geselligkeit - wohlbekannte Begriffe

Essen muss aber auch, und das wird viel zu oft ausser Acht gelassen, verbunden sein mit aufrichtiger Wertschätzung gegenüber den zubereitenden Personen, sei es im eigenen Haushalt oder im Sternenrestaurant.

Ein herzliches Dankeschön wird immer geschätzt.