Interview mit der renommierten Kochbuchautorin und Ernährungsexpertin Dr. Barbara Rias-Bucher

Die Biorhythmus-Küche: „Nach der eigenen inneren Uhr zu essen heißt, sich intelligent und achtsam zu ernähren!“

„Alle Lebensprozesse von uns Menschen richten sich nach unserem Biorhythmus, und wer in diesem Rhythmus mitschwingen will, schätzt die Vielfalt und den Genuss guter Lebensmittel und nimmt sich gerne die Zeit für die sorgfältige Auswahl und achtsame Zubereitung. Im Laufe der Zeit werden wir für diese bewusste Art der Ernährung mit einem hohen Wohlfühlfaktor belohnt, denn auch unser Organismus und unser Immunsystem richten sich nach unserer inneren Uhr und danken es uns mit Gesundheit, Wohlbefinden und einem guten Körpergefühl ohne Gewichtsprobleme.“ Die erfolgreiche Kochbuchautorin und Ernährungsexpertin Dr. Barbara Rias-Bucher, Autorin des Ratgebers „Die Biorhythmus-Küche“, plädiert für einen achtsamen und wertschätzenden Umgang mit den Geschenken der Natur und bietet dazu über hundert abwechslungsreiche Rezepte für eine authentische und individuelle Ernährung nach dem persönlichen Biorhythmus.

*Handelt es sich bei der Biorhythmus-Küche um eine neue Art von „Ernährungsphilosophie“? Welche Prinzipien gehören zu dieser Auffassung?*

Rias-Bucher: Neu ist Essen gemäß dem Biorhythmus sicher nicht, denn in der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die sogenannte Organuhr ebenso „abgelesen“ wie in der ayurvedischen Ernährungslehre. Die Chronobiologie, die meiner Biorhythmus-Küche zugrunde liegt, wird seit den 70er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts wissenschaftlich erforscht und reicht als unbewusstes Ernährungsmuster vermutlich bis in die Anfänge der Menschheit zurück.

Kurz und knapp: Nach dem Biorhythmus zu essen bedeutet einfach, sich nach der eigenen inneren Uhr zu richten. Die Lebensprozesse von uns Menschen, aber auch von Tieren und Pflanzen laufen nach dieser inneren Uhr ab: Sie steuert Appetit und Hungergefühl, beeinflusst über die Hormonausschüttung unsere Gemütsverfassung, hilft durch die Verdauung bei der Bereitstellung von Energie, bestimmt, wann wir hellwach und wann wir müde sind. Aus diesen natürlichen Abläufen folgt prinzipiell, dass wir erstens bei Auswahl und Zubereitung unserer Nahrung die Balance von Mensch und Natur beachten, indem wir uns wieder mehr Zeit nehmen fürs Kochen und fürs Essen. Wer im Biorhythmus schwingt, liebt die ganze Buntheit und Vielfalt guter Lebensmittel ebenso wie deren Genuss. Zweitens müssen wir Lebensmittel als kostbare Geschenke der Natur begreifen, die wir nicht verschwenden dürfen: Ein schönes Geschenk wirft man nicht in den Müll! Drittens sollten wir uns durch frische, authentische Nahrung, durch individuell mögliche Selbstversorgung und durch regelmäßige Bewegung gesund erhalten. Diese Achtsamkeit gegen uns selbst ist kein Egoismus, sondern Ausdruck der Verantwortung gegenüber unseren Mitgeschöpfen.

*Biorhythmisch kochen und essen sorgt für mehr Lebenslust, heißt es in Ihrem Buch. Was sollte man unbedingt beherzigen, um dieses Ziel zu erreichen?*

Rias-Bucher: Zunächst müssen wir lernen, unsere innere Uhr abzulesen: Bin ich Morgenmensch – eine *Lerche* – oder eine *Eule*, die erst abends so richtig aktiv wird und dafür morgens nur schwer in Gang kommt? Gehöre ich zu den *Eisbären*, die munter werden, sobald es draußen kühl ist, oder zu den *Eidechsen*, deren Lebensgeister erst wieder mit der Frühlingssonne erwachen? Diese Rhythmen bleiben übrigens nicht konstant: Die Sonne stellt jeden Morgen unsere innere Uhr gewissermaßen neu ein. Außerdem hängt der Biorhythmus auch mit dem Lebensalter zusammen; so sind unter Kindern und Senioren Morgenmenschen besonders häufig vertreten.

Haben Sie Ihre ganz persönlichen Rhythmen erst mal entdeckt, verstehen Sie auch bestimmte Vorlieben besser und können sich darauf einstellen. Wenn Sie gerne gemütlich frühstücken, brauchen Sie auch wochentags nicht darauf zu verzichten – überlegen Sie einfach, ob es sich für Sie lohnt, dafür eine Stunde früher aufzustehen. Wenn Sie dagegen ein ausgedehntes Abendessen lieben – nur zu! Denn dass man beim Abendessen oder bei einer Spätmahlzeit eher an Gewicht zulegt, ist ein Ernährungsmärchen. Es kommt grundsätzlich nur darauf an, dass man höchstens so viel isst, wie der Körper verwerten kann. Auch die Art der Mahlzeit spielt eine Rolle und wird vom Stoffwechsel bestimmt: Manche Menschen wollen täglich mindestens einmal warm essen, während andere tagelang mit Salat und Sandwich, Müsli und Antipasti zufrieden sind. Die Kunst ist also, unsere Bedürfnisse richtig zu deuten; als Signale des Körpers motivieren sie uns, zum richtigen „Stoffwechselzeitpunkt“ auch das richtige Essen wählen. Deshalb kann man ruhig aus anerzogenen Essgewohnheiten ausscheren.

Dennoch geht es bei der Biorhythmus-Küche keineswegs darum, nur kulinarischen Bedürfnissen zu folgen, sprich: einfach drauflos zu futtern. Zum richtigen Essen gehören Wissen und leider auch eine Portion Disziplin. Beides will ich Ihnen mit meinem Ernährungskonzept vermitteln: Ich empfehle in meinem Buch drei regelmäßige Hauptmahlzeiten, deren Gerichte nach dem persönlichen Biorhythmus ausgewählt werden. Wenn Sie wissen, ob Sie *Lerche* oder *Eule* sind, erkennen Sie anhand der Symbole bei jedem Rezept, welche Mahlzeit zu welcher Tageszeit Ihnen ganz persönlich zusagen kann. Im Laufe der Zeit werden Sie den Wohlfühl-Faktor bei dieser bewussten Art der Ernährung empfinden. Denn alle unsere Organe und selbstverständlich auch unser Immunsystem unterliegen dem Biorhythmus.

*Ein entscheidender Faktor bei gesunder und genussvoller Ernährung ist die Zeit: Zeit, in der lebenswichtige Prozesse im Organismus ablaufen – Zeit, die sich in den Rhythmen der Natur wiederfindet, und Zeit für Anbau, Zubereitung und Genuss der Nahrung. Woher nehmen wir diese Zeit im täglichen Leben?*

Rias-Bucher: Die Zeit „fehlt“ uns nicht, wie viele Menschen meinen, wir nutzen sie nur anders. Es hat sich ja nichts daran geändert, dass der Tag nun mal 24 Stunden hat. Früher mussten die Menschen den überwiegenden Teil der Tageszeit und sogar ihrer Lebenszeit für Beschaffung und Zubereitung der Nahrung aufwenden; Freizeit, wie wir sie heute kennen, gibt es erst seit etwa 60 Jahren und auch nur für einen relativ kleinen Teil der Menschheit. Betrachtet man die Geschichte der Menschheit, müsste „Schuften“ unserem Biorhythmus weit mehr entsprechen als Faulenzen. Das heißt einfach, wir müssen uns anders organisieren und – das sage ich ganz bewusst – vielleicht sogar auf einen Teil unserer Freizeit verzichten. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Mini-Selbstversorgung, Urban Gardening, Ernten auf Streuobstwiesen und Einkaufen auf dem Bauernhof zeitintensiv sind. Doch ich bin fest davon überzeugt, dass wir diese Zeit keineswegs „opfern“: Gemüseanbau und eigene Obsternte können ein großes Plus an Fitness und Genuss, Wertschätzung unserer Nahrung und Verständnis für natürliche Abläufe bedeuten. Und ganz pragmatisch: Wer einen Teil seiner Lebensmittel selber erzeugt, spart Geld – auch fürs Fitnesscenter –, kriegt eine Menge Lob für sein taufrisches Gemüse, schläft besser, hat keine Probleme mit dem Gewicht und kaum Vitamin-D-Mangel, fühlt sich länger jung und kann besser abschalten, um auf neue positive Gedanken zu kommen.

*Bei der täglichen Ernährung sollten wir unbedingt auf unsere „innere Uhr“ hören. Welche Tipps oder Regeln sind hier besonders zu empfehlen?*

Rias-Bucher: Halten Sie sich an drei Hauptmahlzeiten pro Tag. Wer morgens nichts essen mag, sollte zumindest etwas Warmes trinken: Kaffee oder Tee, heiße Schokolade oder Smoothie, den Sie ebenfalls mit heißen Getränken mixen können. Wer nicht frühstückt, braucht den Lunch gegen 11 Uhr. Essen Sie mittags grundsätzlich leicht, lassen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihre Mahlzeit als Auszeit – am besten gemeinsam und mit guten Gesprächen, doch ohne Smartphone! Abends schmeckt es uns am besten zwischen 17 und 21 Uhr; um diese Zeit entspannen wir uns, unsere Geschmacksnerven sind besonders sensibel, Magen und Darm aufnahmebereit.

*Sie plädieren für überwiegend pflanzliche Nahrung als Grundlage unserer Ernährung. Ist damit eine vegetarische oder gar vegane Lebensweise gemeint?*

Rias-Bucher: Nein, es geht mir nur um die Ernährung, an die wir Menschen seit Urzeiten gewohnt sind, auf die unser Stoffwechsel quasi programmiert ist. Und das ist weder vegan noch Paläo-Diät, sondern Mischkost mit einem hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel. Das hat verschiedene Gründe: Pflanzliche Lebensmittel bauen Körpersäfte auf und befeuchten dadurch unsere Organe. Bekanntlich kommt alles Leben aus dem Wasser und nur, wenn unser Flüssigkeitshaushalt stimmt, bleibt die Haut straff, können die Schleimhäute Keim-Attacken abwehren und die Nieren richtig arbeiten. Durch den hohen Gehalt an Mineralstoffen wirkt pflanzliche Nahrung ausgleichend, und eine natürliche Balance kommt auch dem Blutdruck zugute. Pflanzen ernähren mit ihrem Ballaststoffanteil unsere Darmflora. Eine intakte Darmflora reduziert Stresshormone und bewahrt uns vor Infektionen. Schließlich entlasten Gemüse, Obst und Kräuter unseren Verdauungsapparat, weil sie nahezu fettfrei sind. Deshalb kennen Menschen, die vorwiegend vegetarisch essen, meist weder Figur- noch Verdauungsprobleme. Aus allen diesen Gründen essen inzwischen so viele Menschen vorwiegend fleischlos oder „gemäßigt“ vegetarisch mit Eiern und Milchprodukten.

*Zur Biorhythmus-Küche gehören auch die Balance von Mensch und Natur und damit das wachsende Bedürfnis nach Authentizität und Nachhaltigkeit. Welche aktuellen Entwicklungen sollte man unterstützen, welche sind eher skeptisch zu sehen?*

Rias-Bucher: Landwirte und Bio-Gärtner mit Hofläden, Bauernmärkte und Ökobetriebe, die pflanzliche und tierische Lebensmittel nachhaltig und verantwortungsvoll erzeugen, brauchen unsere Unterstützung, damit sie sich gegen Agrarindustrie und Nahrungsmittelkonzerne behaupten können – das kommt uns allen zugute, schont die Umwelt und die natürlichen Ressourcen. Doch sehen Sie auch aufs Ganze: Nicht allein „Bio“ entscheidet über Qualität; wichtig für Geschmack und Gesundheit sind bei Gemüse, Salat und Obst auch Frische und gute Sorten. Bei tierischen Lebensmitteln halte ich Achtsamkeit und Respekt im Umgang mit der Kreatur für das Wichtigste. Skeptisch sollten wir grundsätzlich bei Ernährungs-Hypes sein – vor allem, wenn sie einseitige Kostformen propagieren, die über kurz oder lang immer zu Problemen führen.

*Früher musste der Teller leergegessen werden, da Armut und Hunger bei Eltern und Großeltern noch in lebendiger Erinnerung waren. Wie kann man Kinder heute dazu motivieren, dem Essen mit mehr Wertschätzung zu begegnen?*

Rias-Bucher: Indem man ihnen vermittelt, dass Lebensmittel keine toten Sachen wie Steine sind, sondern aus lebendigen Organismen bestehen, die wir zum Leben brauchen. Der Überfluss hat uns vergessen lassen, dass wir krank werden, wenn wir zu wenig Nahrung haben, dass wir ohne Nahrung sterben müssen. Wir müssen unseren Kindern zeigen, wie Pflanzen wachsen, wie Tiere leben. Welches Kind denkt noch daran, dass Fischstäbchen aus Fischen gemacht werden, die mal so lebendig waren wie die Fischlein, die man beim Baden im See beobachten kann? Dass für Chicken Nuggets Hühner geschlachtet werden und dass Pommes Kartoffeln sind, die man auch selbst anbauen, ernten, waschen, schälen und schneiden kann? Lassen Sie mich dazu ein ausgezeichnetes Buch empfehlen, das Kindern fundiert und leicht verständlich Wissen über Lebensmittel und Kochen vermittelt und sie selbst zum Kochen anleitet: „Schlau kochen“, erschienen im Umschau Verlag.

Dagegen finde ich es höchst albern und dem Wert der Nahrung unangemessen, Mahlzeiten „kindgerecht“ aufzubereiten, indem man Ufos aus Frikadellen baut oder belegte Brote mit Gesichtern versieht. Viel wichtiger ist es – übrigens auch für Erwachsene – den tiefen Zusammenhang zwischen Essen und Leben wieder bewusst zu machen. Das kann man am besten, wenn man mehr frische regionale Lebensmittel und weniger Abgepacktes kauft, mit den Kindern Biohöfe besucht, selbst Obst pflückt, Wildkräuter sammelt oder Urlaub auf dem Bauernhof macht. Nach meiner Erfahrung sind Kinder im Vorschulalter da äußerst wissbegierig und lieben es auch, Kräuter und Gemüse selbst anzubauen. Sie verlieren dann zwar gewöhnlich wieder das Interesse daran, doch der Grundstein ist gelegt. Meine Mutter hat mich bereits in frühester Jugend zum Pilzesuchen und Beerenpflücken mitgenommen, sie hat mir Wildplanzen gezeigt, und ich durfte das Gesammelte auch zubereiten. Ich konnte zusehen, wie Gemüse wächst, wie es reif zum Ernten wird, konnte schmecken, was gute Sorten sind, was Frische bedeutet. Als junge Frau war ich dann Konsumentin wie die meisten Menschen. Doch irgendwann habe ich eben wieder zurückgefunden: zum Eigenanbau, zur Beschäftigung mit der Natur und zur Selbstversorgung. Ich glaube, wenn man die Wunder begreift, die die Natur vollbringt, kann man sie auch seinen Kindern und Enkeln vermitteln: Sehen Sie sich eine Apfelblüte an und machen Sie sich bewusst, dass daraus eine Frucht wächst, die schön ist, duftet, schmeckt, Energie liefert und auch noch gesunde Bioaktivstoffe enthält. Und das alles kriegt man fast umsonst, wenn man beim Bauern oder auf Streuobstwiesen erntet oder wie ich zu den glücklichen Menschen mit eigenem Obstgarten gehört.

*Die Biorhythmus-Küche betrachtet Lebensmittel als Geschenk und lässt sich den Tisch von den reichhaltigen Gaben des ganzen Jahres decken. Was ist jeweils das Besondere auf dem Speiseplan im Frühling, Sommer, Herbst und Winter?*

Rias-Bucher: Im Frühling geht es ums Entschlacken, denn jetzt ist der Stoffwechsel aktiver als in der dunklen Jahreszeit. Kräuter und Wildkräuter, regionales Wintergemüse und -obst regulieren den Säure-Basen-Haushalt und helfen aufgrund des hohen Kaliumgehalts beim Entwässern und bei der Ausscheidung von Schadstoffen. Ballaststoffreiches Essen wie Vollkornbrot, Porridge oder Müsli reinigt den Darm von schädlichen Keimen und bringt die Verdauung in Schwung.

Im Sommer brauchen wir pflanzliche Lebensmittel, weil wir viel schwitzen und dadurch auch Mineralstoffe ausscheiden. Mit Salat, Obst und Gemüse können Sie den Durst auch ohne ständigen Griff zur Wasserflasche stillen und dabei einen möglichen Mineralstoffmangel ausgleichen.

Sobald die Tage kürzer werden, produziert der Körper mehr Melatonin und weniger Serotonin, sodass wir eher gedämpft sind als motiviert. Damit die biologische Uhr im Takt bleibt, sollten wir tun, was die Menschen seit Jahrtausenden im Herbst machen: für Vorräte sorgen. Holen Sie sich also Obst von Streuobstwiesen oder bei Bauernhöfen – inzwischen gibt es viele, die es den Kunden zum Selberpflücken anbieten. Kochen Sie Marmelade, legen Sie Gemüse und Kräuter ein! Denn obwohl wir nicht mehr hungern müssen, ist unser Organismus seit Urzeiten auf harte Monate eingestellt, und dieses herbstliche Sammeln, Pflücken und Horten bestimmt unseren Biorhythmus genau wie andere Zeitgeber. Bewegung an der frischen Luft fördert zudem die Ausschüttung von Endorphinen und vertreibt Trübsal.

Im Winter ändern sich unsere kulinarischen Vorlieben dann ganz deutlich: Wir mögen lieber warme Suppe als kühlen Salat, haben Lust auf heiße Getränke, Süßes und Nüsse, packen die Obstschale voll mit Zitrusfrüchten, Bananen und Äpfeln. Mit dem richtigen Essen und Trinken sorgen wir für den Einklang von Körper, Geist und Seele, auch wenn’s draußen klamm ist. Gemüse, am besten gebraten oder geschmort, gutes Fett in Maßen, hin und wieder ein Stückchen Kuchen zum heißen Tee, Gewürze wie Zimt, Nelken und Piment oder Scharfes wie Chili und Ingwer entzünden ein sanftes Feuer im Körper, das die Mitte stärkt und die Abwehr stabilisiert.



*Der Abdruck des Interviews (auch auszugsweise) mit Hinweis auf den Ratgeber „Die Biorhythmus-Küche“ (ISBN 978-3-86374-278-2) ist kostenlos möglich. Porträtfotos von Barbara Rias-Bucher (in Druckqualität) liegen vor. Die Rechte liegen bei: Mankau Verlag GmbH, Postfach 13 22, 82413 Murnau am Staffelsee, Tel. 08841/627769-0, Fax -6, E-Post:* *kontakt@mankau-verlag.de**.*

Dr. Barbara Rias-Bucher

Die Biorhythmus-Küche

Saisonale Ernährung im Einklang mit der inneren Uhr

Mit über 100 intelligenten Rezepten

Mankau Verlag, 1. Aufl. Februar 2016

Klappenbroschur, 16 x 22 cm, durchgehend farbig, 222 S.

17,95 € (D) / 18,50 € (A), ISBN 978-3-86374-278-2