

## 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 deinen Körper in seiner Balance aufrecht hält. Ein Basen-Fasten das deinem Typ Mensch entspricht, lässt ihren Stoffwechsel effektiver arbeiten.

Das Ernährungskonzept der Typgerechten Ernährung bietet Klarheit und Orientierung unter einem ganzheitlichen Aspekt. Es wird eine individuelle zugeschnittene Ernährungsweise empfohlen. Dabei handelt es sich um keine Diät mit Verboten und es müssen auch keine Kalorien gezählt werden. Bei dieser Ernährungsweise handelt es sich um ein Ernährungsprogramm, das nicht den Verzicht in den Fokus stellt, sondern die Individualität des einzelnen Menschen in seinem soziokulturellen Umfeld berücksichtigt. Das Ziel ist es, den eigenen Organismus in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu führen. Die ganzheitliche Ernährung betrachtet unser Essen im Einklang von Körper, Geist und Seele.

## Empfindungstyp – Bewegungstyp – Entspannungstyp

Eine typgerechte gesunde Ernährung hilft Dir, Deine körperliche Fitness zu erhalten und die mentale Klarheit, Konzentration und Stimmung verbessern.



## Bewegungstyp:

Der Bewegungstyp ist ein dynamischer und zielstrebig Macher. Neue Herausforderungen geht er gerne, systematisch und organisiert an.

Die Verdauung läuft beim Bewegungstyp meist ohne Probleme ab. Sein Hunger- und Durstgefühl ist stark ausgeprägt. Trotz seinem Hang zum Herunterschlingen der Mahlzeiten, hat dieser Typ keine Probleme mit Übergewicht und selten Unverträglichkeiten. Im Ayurveda entspricht „PITTA“ dem 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.

Ernährungsempfehlung:

Bewegungstypen sollten sich für ihre Mahlzeiten vor allem Zeit nehmen und gut kauen. Dann eignen sich für sie besonders ballaststoffreiche Lebensmittel und Rohkost wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Obst. Deftige und gut gewürzte Gerichte (wenig Salz!), gerne auch kohlenhydratreich, werden vom Bewegungstyp sehr gut vertragen.



## Empfindungstyp:

Der Empfindungstyp ist sensibel, kreativ und ideenreich. Er lässt sich schnell für Neues begeistern und packt sofort an. Auf die anfängliche Begeisterung folgt allerdings meist schnell eine Phase der Ernüchterung. Stimmungen können sich rasch wandeln. Oft reagiert der Empfindungstyp auch impulsiv und neigt zu Nervosität.

Das wirkt sich auch auf die Verdauung der Empfindungstypen aus. Sie neigen eher zu Unter- als zu Übergewicht. Ihr Appetit und Durstgefühl ist unregelmäßig, bei Stress wird beides eher unterdrückt. Im Ayurveda entspricht „VATA“ dem 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
- braucht Rituale
- Die Energie für geistige und körperliche Aktivität kommt in Schüben

## Ernährungsempfehlung:

Der Empfindungstyp sollte beim Essen vor allem auf Regelmäßigkeit, Verträglichkeit und Genuss achten. Morgens liefern warme Getreidebreie aus Hafer oder Hirse anhaltende Energie für den Tag. Vollkorn ist gesund, sollte der Empfindungstyp aber feinvermahlen zu sich nehmen. Rohkost ist für diesen Typ eher schwer verdaulich, stattdessen sollte reichlich gedünstetes Gemüse wie Karotten, Kürbis oder Kartoffeln auf den Teller kommen. Auch Suppen sind sehr gut geeignet. Dabei darf ruhig Sahne, Butter oder Öl verwendet werden, denn Fett hilft dem Empfindungstyp, Nährstoffe besser aufzunehmen



## Entspannungstyp:

Der Entspannungstyp ist ein ruhender Pol. Er ist beständig und zuverlässig und mag Veränderungen nicht besonders. Neues übernimmt er eher langsam, dafür mit viel Bedacht und sehr überlegt. Außerdem zeichnet sich der Entspannungstyp durch seine tolerante und hilfsbereite, „mütterliche“ Art aus.

Die Verdauung des Entspannungstypen ist eher träge, er isst gerne und viel und neigt zu Übergewicht. Im Ayurveda entspricht „KAPHA“ dem Entspannungstyp.

Hauptmerkmal:

- 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

Ernährungsempfehlung:

Entspannungstypen sind Genießer. Süß, deftig, fettig kommt hier gerne auf den Teller. Dabei sollten sich Entspannungs-Typen eher an ihrer Verdauungsleistung orientieren und leichter essen. Zum Frühstück bietet sich zum Beispiel Obst oder Knäckebrötchen mit einem fruchtigen, nicht zu süßen Aufstrich an. Mittags darf es gerne vor der Hauptmahlzeit ein Rohkost-Salat sein, der den größten Appetit abfängt.

Fleisch und Wurst sollte nur in geringen Mengen gegessen werden. Für den Hunger zwischendurch eignen sich Apfel-chips, Gemüsesticks oder Vollkornkekse.

