



## Ernährungsregeln nach Kneipp

Folgende Verhaltensregeln sind für eine optimale Verdauungsleistung sehr wichtig:

### ➔ **langsam essen, gut kauen:**

Der Sättigungsreflex tritt nach 10 bis 15 Minuten ein und ist relativ unabhängig von der aufgenommenen Nahrungsmenge. Das gute Kauen sorgt für eine gute Durchmischung des Speisebreis mit den im Speichel enthaltenen Fermenten („gut gekaut ist halb verdaut“). Durch gründliches Kauen wird die Oberfläche der Nahrung vergrößert und die Verdauungsenzyme haben dadurch eine viel größere Angriffsfläche.

(„Wenn Du merkst Du hast gegessen, hast Du schon zu viel gegessen“ – S. Kneipp)

### ➔ **Einteilung der Nahrungsmengen zu den Mahlzeiten:**

- das Frühstück fällt reichlich aus („frühstückten wie ein Kaiser“)
- das Mittagessen dürftiger („wie ein Bürger“)
- das Abendessen spartanisch („wie ein Bettler“)



### ➔ **Zeitpunkt der Mahlzeiten:**

- schwer verdauliche Rohkost und Obst nicht nach 15 Uhr essen, da es sonst während der Nachtruhe zu Blähungen und Gärung kommt

- Die Abendmahlzeit möglichst frühzeitig, spätestens 17.00 Uhr einnehmen. Wenn das nicht jeden Tag gelingt, sollte es wenigstens zweimal pro Woche, z. B. am Wochenende versucht werden. Man fühlt sich meist am nächsten Tag wesentlich wohler und leistungsfähiger. „Müdes Erwachen“ am Morgen (Morgenmüdigkeit) hängt meist mit späten schwerverdaulichen Abendmahlzeiten zusammen. Auch Sebastian Kneipp wies in Kenntnis der alten Volksweisheit auf die Bedeutung eines leichten, nicht zu späten Abendessens hin:

„Es sei noch bemerkt, dass der Abendtisch nicht zu reichlich sein und nicht zu spät genommen werden soll. „Große Abendmahlzeiten füllen die Särge“, sagt ein spanisches Sprichwort.“ (S. Kneipp)

### ➔ **Flüssigkeitsaufnahme:**

Zwischen den Mahlzeiten sollten mindestens 1,5 bis 2 l Flüssigkeit getrunken werden. Nicht jedoch während des Essens trinken, da sonst die Verdauungssäfte verdünnt werden.



### ➔ **Einstimmung auf die Mahlzeiten:**

Vor den Mahlzeiten sollte am besten eine Ruhepause eingehalten werden. Optimal wäre eine 10- bis 15-minütige Entspannung vor der Mahlzeit, z. B. mit Autogenem Training oder anderen Entspannungsmethoden. Auf jeden Fall sollte man sich stets genügend Zeit für eine Mahlzeit gönnen und nur in Ruhe, niemals aber unter Anspannung und auch nicht mit kalten Händen und/oder Füßen essen - dies sind Zeichen einer psychischen Anspannung, die die Magennerven meist ruhigstellen; der trockene Mund ist ein weiteres Zeichen dafür.