



## Essen und Genießen im Einklang mit der Natur

(Mynewsdesk) Medizin-Nobelpreis für Forschungen zur inneren Uhr Sind Sie Frühaufsteher, eine ?Lerche?, oder zählen Sie sich eher zu den Eulen, den Nachtmenschen? Unsere ?inneren Uhren? ticken individuell verschieden, doch wie alle Lebewesen und Pflanzen sind auch wir Menschen den Gesetzen des Biorhythmus, dem Wechsel von Tag/Nacht und dem Ablauf der Jahreszeiten unterworfen. Die herausragende Bedeutung der sogenannten zirkadianen Uhr wurde nun von drei amerikanischen Wissenschaftlern belegt und mit dem Nobelpreis für Medizin geehrt.

### Regelwerke der Natur

Der Medizin-Nobelpreis 2017 ehrt Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash und Michael W. Young für ihre Forschungen zur zirkadianen Uhr, die das Leben an die Umdrehung der Erde koppelt. Jedes Lebewesen, vom Bakterium über Pflanze und Tier bis zum Menschen, trägt diese Tag-Nacht-Uhr in sich; sie wird innerhalb der Zellen durch spezielle Gene gesteuert. Die innere Uhr bestimmt unseren Biorhythmus, lässt uns morgens hellwach und abends müde sein, beeinflusst über die Hormonausschüttung unsere Gemütsverfassung. Die zirkadiane Uhr regelt auch eine Fülle von Stoffwechselprozessen: Sie steuert Appetit und Hungergefühl, hilft bei der Bereitstellung von Energie und beeinflusst Gesundheit und Wohlbefinden.

### Kochen und Essen im Biorhythmus

Eine moderne, bewusste Ernährung muss diesen biorhythmischen Abläufen folgen. Deshalb unterscheidet die Biorhythmus-Küche zwischen Morgenmenschen (Lerchen) und Nachtmenschen (Eulen) und gibt Empfehlungen, welche Mahlzeit zu welcher Tageszeit am besten passt. Die Auswahl der Lebensmittel folgt der Organ-Uhr, damit die Balance von Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett und Bioaktivstoffen stimmt. Und weil sich unser Organismus auch nach den Jahreszeiten richtet, werden für die biorhythmische Ernährung nur saisonale und vorwiegend regionale Lebensmittel empfohlen.

### Buchtipps

Dr. Barbara Rias-Bucher: Die Biorhythmus-Küche. Saisonale Ernährung im Einklang mit der inneren Uhr. Mit über 100 intelligenten Rezepten. Mankau Verlag 2016, Klappenbroschur, farbig, 16 x 22 cm, 222 S., 17,95 ? (D) / 18,50 ? (A), ISBN 978-3-86374-278-2.

### Link-Empfehlungen:

Mehr Informationen zum Buch "Die Biorhythmus-Kueche"

Mehr Informationen zur Autorin Dr. Barbara Rias-Bucher

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH

### Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/btwn6i>

### Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wirtschaft/essen-und-genieessen-im-einklang-mit-der-natur-69024>

## Pressekontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner  
Reschstraße 2  
82418 Murnau

[kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de)

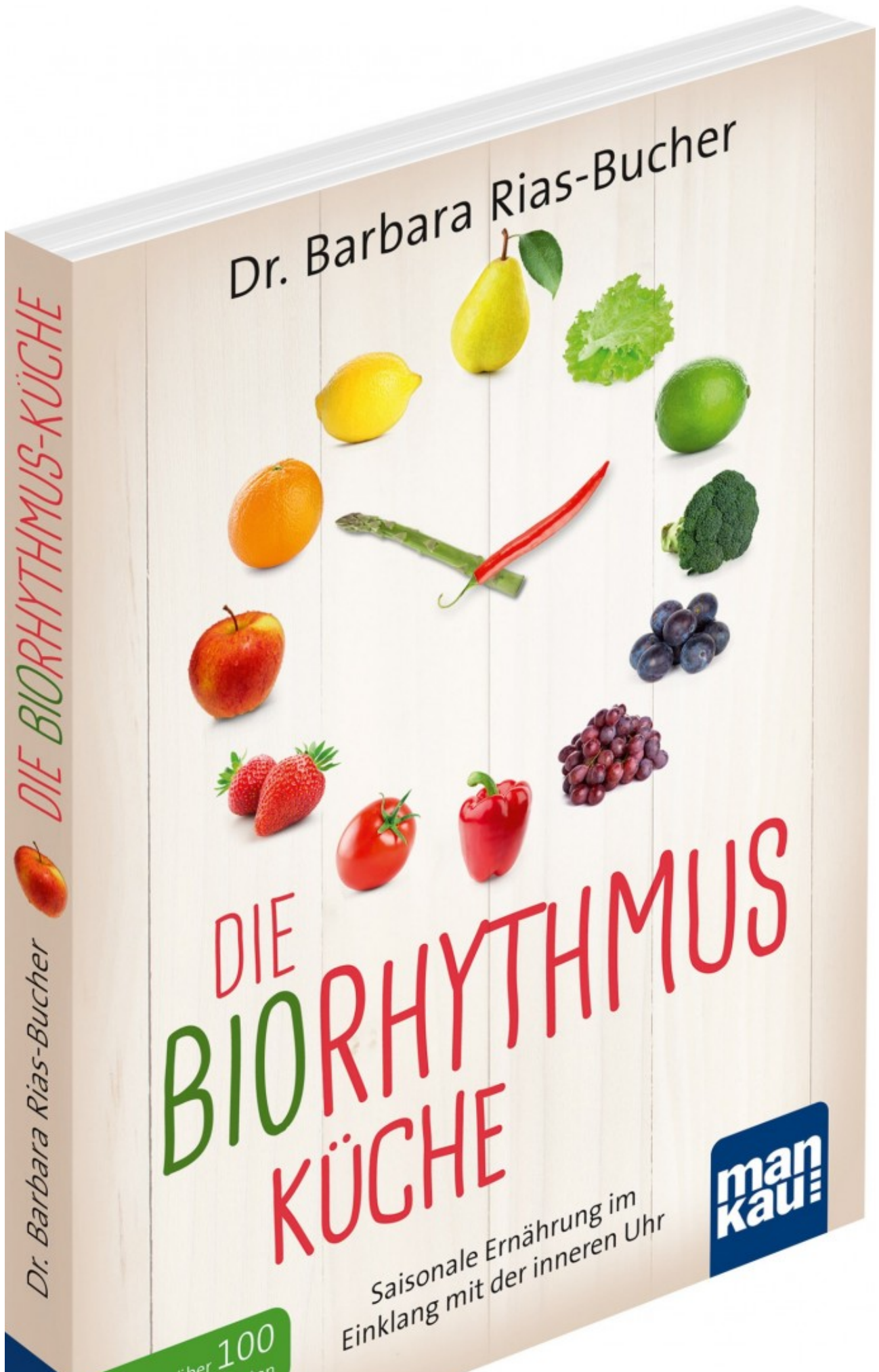
## Firmenkontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner  
Reschstraße 2  
82418 Murnau

[shortpr.com/btwn6i](http://shortpr.com/btwn6i)  
[kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de)

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.



Dr. Barbara Rias-Bucher



# DIE BIORHYTHMUS KÜCHE

Saisonale Ernährung im  
Einklang mit der inneren Uhr



Dr. Barbara Rias-Bucher  
DIE BIORHYTHMUS-KÜCHE



über 100