

- 8 **Vorwort**
- 10 **Einleitung**
- 10 Häufige Beschwerdebilder, die langfristig durch zu geringe Erholung und mangelnde Regeneration entstehen können
- 12 **Auf die Regeneration kommt es an!**
- 14 Voraussetzungen für eine gute Regeneration nach Heinrich Tönnies
- 15 Laktat und Ammoniak – zwei Stoffwechselprodukte, die entsorgt werden müssen, um sich regenerieren zu können
- 16 **Wichtig für die Regeneration: die pH-Wert-Regulation**
- 17 Physiologische pH-Werte im Körper
- 18 Säure ist nicht gleich Säure
- 18 Anorganische Säuren
- 19 Organische Säuren
- 20 Eine latente Übersäuerung kann zu einer mangelnden Regeneration führen
- 21 **Warum auch vegetarisch lebende Menschen von einer latenten Übersäuerung betroffen sein können**
- 22 **Die Wirkungen von Basenpräparaten**
- 24 **Eine latente Azidose ist nicht zu verwechseln mit einer Azidose**
- 24 Gründe für eine metabolische Azidose
- 26 **Anzeichen mangelnder Regeneration**
- 28 **Was sich mit dem Älterwerden verändert**

- 32 **10 Grundregeln zum Verbessern der Regeneration und zum Ausgleichen des Säure-Basen-Haushalts**
- 33 **Grundregel 1:**  
Vollwertiges Eiweiß am Morgen konsumieren
- 34 **Grundregel 2:**  
Am Abend pflanzliche Kost zu sich nehmen
- 36 **Grundregel 3:**  
Am Abend Alkohol, Süßigkeiten und aufputschende Genussmittel meiden
- 37 Ernährung unter Berücksichtigung von Organaktivitäten (zirkadiane Rhythmik)
- 38 **Grundregel 4:**  
Den Leberstoffwechsel gezielt unterstützen
- 39 Von Leberfunktionsstörungen sind nicht nur Alkoholabhängige betroffen
- 40 **Grundregel 5:**  
Die Magenfunktion gezielt unterstützen
- 41 **Grundregel 6:**  
Ein gutes Gleichgewicht zwischen säuernden und basisch wirkenden Lebensmitteln herstellen
- 42 Lebensmittel, die weder säuernd noch basisch wirken
- 43 Kaffee ist nicht gleich Kaffee
- 44 **Grundregel 7:**  
Chromreiche Früchte und Gemüse meiden
- 46 **Grundregel 8:**  
Den Aufbau von Bindegewebe und Knochen gezielt mit Lebensmitteln unterstützen
- 47 **Grundregel 9:**  
Viel Bewegung an frischer Luft
- 48 **Grundregel 10:**  
Den Schlaf unterstützen

- 50 **Frühstück**
- 51 Mit einem herzhaften Frühstück fängt der Tag gut an
- 52 Günstige Speisekombinationen für ein Frühstück
- 54 Ein süßes Frühstück als Ausnahme
- 54 **Insulinresistenz als Ursache für Diabetes Typ II (Altersdiabetes)**
- 56 Übersicht günstiger Nahrungsmittel für das Frühstück
- 63 Ungünstige Nahrungsmittel für das Frühstück
- 64 **Getränke**
- 64 Trinkmenge
- 65 Hydrogenkarbonathaltige Mineralwasser
- 66 **Genussmittel Kaffee und Tee**
- 67 Kaffee nach H. Tönnies
- 68 Kaffee mit Kardamom
- 69 Echter Tee nach H. Tönnies
- 70 Magen-Tee bei schwachem Magen nach H. Tönnies
- 70 Magen-Tee bei gereiztem Magen nach H. Tönnies
- 71 Leber-Tee nach H. Tönnies
- 71 Herz-Tee nach H. Tönnies
- 72 **Zum in den Tag kommen**
- 72 Zitronen-Wasser nach H. Tönnies
- 73 Grapefruit-Wasser
- 74 Wasser mit Essig
- 75 Gurkensaft im Essig
- 75 Rote-Bete-Drink
- 76 Buttermilch mit frischer Orange
- 76 Buttermilch mit Blaubeeren und Leinöl
- 77 Buttermilch mit Basilikum und Limone
- 77 Buttermilch mit Petersilie und Gurke
- 78 **Geeignete Lebensmittel für das Frühstück zum Kombinieren**
- 80 Käse und Milchprodukte
- 80 Fleisch und Wurstsorten
- 80 Fisch
- 81 Streichfett
- 81 Eierspeisen
- 81 Hülsenfrüchte
- 82 Obst
- 82 Marmelade
- 83 Blattgrün und Gemüse
- 83 Brotsorten
- 84 **Rezepte für das Frühstück**
- 85 Weizenbrot nach H. Tönnies
- 86 Kurz gegarte Linsen nach H. Tönnies
- 87 Essiglinsen nach H. Tönnies
- 88 **Die Wirkung von Hülsenfrüchten am Morgen**
- 90 **Verträglichkeit von Hülsenfrüchten verbessern**
- 91 Kidneybohnen
- 92 Weiße Bohnen in Tomatensoße
- 93 Gelbe Schälerbbsen
- 94 Grüne Schälerbbsen
- 95 **Gewürzmischung I nach H. Tönnies**
- 95 **Gewürzmischung II nach H. Tönnies**
- 96 Das legendäre Linsenfrühstück mit Ei und Speck nach H. Tönnies
- 98 Butterbrot mit Chicorée und Spiegelei nach H. Tönnies
- 99 Rote-Bete-Salat mit Ei und Parmesan
- 100 **Ein Ei am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen**
- 102 **Die Wirkung von frischen Kräutern am Morgen**
- 103 Brot mit Meerrettichquark, Thymian und geräuchertem Lachs nach H. Tönnies
- 104 **„Der Tritt in den eigenen Hintern“ gelingt mit Frischkäse**
- 105 Schwarzbrot mit Spiegelei und Nordseekrabben
- 106 Rote-Bete-Salat mit Hering
- 108 **Grapefruit, Zitrone, Ingwer und Tee als Verdauungshilfen für Eiweiß**
- 109 Lebensmittel aus Vollgetreide sind bei Stress und mit zunehmendem Alter nicht immer bekömmlich
- 110 Eierblümchen-Suppe mit Huhn nach H. Tönnies
- 112 Rinderkraftbrühe mit Maisgrießklößchen

- 114 **Mittagessen**
- 116 **Das 1x1 des Mittagessens**  
Das Kombinieren von Lebensmitteln  
ist entscheidend!
- 118 **Die Frische macht`s**
- 118 **Auf die Zubereitungsart kommt es an!**
- 119 **Ganz ohne Fleisch geht es nicht**
- 120 **Damit Fisch wertvoll bleibt**
- 122 **Rezepte für das Mittagessen**
- 123 Spaghetti mit Pferdebohnen-Pesto und Chili
- 124 Basmatireis mit Kichererbsen-Curry
- 125 Kichererbsen-Reis mit Lauch
- 126 Nudeln mit Rote-Bete-Gorgonzola-Soße
- 127 Nudeln mit Linsen-Tomaten-Soße
- 128 Artischocken-Rosmarin-Risotto
- 130 Graupen-Risotto mit Pilzen und Rucola
- 132 Rotwein-Risotto mit Roter Bete
- 134 Nudeln mit Lachs
- 135 Rinderfilet mit gebratenem Spargel und Kartoffeln
- 136 Lammkarree mit grünen Bohnen, Ofentomaten  
und Reis
- 138 Kalbsleber-Pfanne mit Reis und Blumenkohl
- 139 **Die Wirkung von eingeweichem Vollkornreis**
- 140 Gemischter Salat als Beilagensalat
- 141 Matjes in Buttermilch-Sahne mit Pellkartoffeln
- 142 Buchweizen mit geschmortem Hähnchen  
und Ratatouille
- 144 Wirsing mit Schärippchen, Backkartoffel  
und gelbem Erbspüree
- 146 Gelbe Erbsencremesuppe mit Räucherlachs
- 148 Heiße Ziegenrolle mit Weintrauben und Walnüssen
- 150 Barschfilet im Ei-Parmesan-Mantel mit buntem  
Gemüse
- 152 Zander mit Kartoffel-Sauerkraut-Stampf, Karotten  
und Senfsoße
- 154 Kabeljau mit Linsen und Grilltomate
- 156 Polentaschnitte mit Champignons
- 158 Grüne-Erbsen-Bratlinge mit Joghurtdip

- 160 **Abendessen**
- 161 **Von der abendlichen Mahlzeit ist die  
Regenerationsfähigkeit des Körpers abhängig**
- 162 Für das Abendessen gilt
- 164 Übersicht günstiger Nahrungsmittel  
für das Abendessen
- 169 Ungünstige Nahrungsmittel  
für das Abendessen
- 170 **Rezepte für das Abendessen**
- 170 Quinoa-Salat mit Rucola, roter Paprika  
und Haselnüssen
- 172 Mexikanischer Salat nach H. Tönnies
- 174 Orientalischer Bulgursalat (Tabbouleh)
- 176 Augenbohnsalat mit Tomate und Zimt
- 178 Rote-Bete-Salat mit Linsen, Avocado  
und Cashewkernen
- 180 Rotkohlsalat
- 182 Grüner Pasta-Salat im Glas
- 184 Endivien-Radicchio-Salat mit Orange, Walnüssen  
und einer Vinaigrette mit Schwarzem Tee
- 186 Melonensalat mit Feta
- 188 Thunfischsalat mit Radicchio und weißen Bohnen
- 190 Einfacher Artischockensalat
- 191 Artischockensuppe
- 192 **Zubereitung von frischen Artischocken -  
die Mühe lohnt sich!**
- 194 Artischockendip mit Petersilie und Kresse
- 196 Artischocken zum Dippen
- 198 Grünes Erbspüree mit Minze
- 200 Kidneybohnen-Aufstrich
- 201 Rote-Bete-Aufstrich
- 202 Avocado-Tomaten-Creme
- 204 Kartoffel-Sardellen-Aufstrich
- 205 Eier-Avocado-Salat
- 206 Lammleberpastete mit rotem Zwiebel-Chutney
- 208 Polentabratlinge mit Salbei
- 210 Grünes Omelett mit frischem Spinat und Erbsen
- 212 Zucchini in Nuss-Bierteig mit Roter Bete
- 214 Amaranthbratlinge mit Paprika und Parmesan

- 216 Fenchel mit Eischneehaube nach H. Tönnies
- 218 Rote-Bete-Pizza mit Rosmarin

## 220 **Rezepte für Zwischenmahlzeiten**

- 220 Kandierter Ingwer
- 221 Leinsamen
- 221 Kürbiskerne
- 222 Rote-Bete-Chips
- 223 Sahnequark mit Blaubeeren und Weizenkeimen nach H. Tönnies
- 224 Brombeerkaltschale mit Sahnejoghurt
- 225 Haferflocken mit Kirschen nach H. Tönnies
- 226 Maisgrießkuchen mit Bitterorange
- 228 Parmesan-Mohn-Kekse

## 230 **Rezepte für Nacht Speisen**

- 231 Schokopudding nach H. Tönnies
- 231 Saure Gürkchen
- 232 Honigmelone nach H. Tönnies
- 233 Geriebener Apfel mit Anissamen nach H. Tönnies

## 234 **Rezepte für Verdauungshilfen**

- 234 Tönnies-Magenbitterlies
- 235 Tönnies-Schnaps

## 236 **Anhang**

- 236 Einkaufsliste: Grundversorgung mit Nahrungsmitteln, die gegen Stress und bei altersbedingten Beschwerden häufig bei der bedarfsorientierten Ernährung Verwendung finden
- 242 Nährstoffliste nach Heinrich Tönnies mit therapeutisch einsetzbaren Nahrungsmitteln
- 246 **Literatur**
- 248 **Index**
- 250 **Danksagung**
- 251 **Zur Autorin**
- 251 **Haftungsausschluss**
- 252 **Weiterbildungen** zum Konzept der bedarfsorientierten Ernährung
- 253 Individuelle Ernährungsberatungen
- 254 Möglichkeiten, das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung zu intensivieren und zu individualisieren