

Körpertyp - Ernährung

Um die optimale Ernährung zu finden, müssen wir unseren Körpertyp kennen und uns typengerecht ernähren. Das 3-Hirne Modell ist so einfach, dass wir uns und unser Gegenüber innerhalb der ersten Sekunden einer Begegnung mit einer Genauigkeit von zirka 70% einschätzen können.

Wenn wir noch die dazugehörigen Verhaltensmuster kennen, wird die Begegnung mit Menschen entspannter und macht noch mehr Freude

Der Mediziner und Psychologe William Herbert Sheldon hat den einzelnen Menschen anhand seines Körperbaus bestimmt und in 3 Grundtypen eingeteilt. Insgesamt unterscheiden wir zwischen 3 Grundtypen und 4 Mischtypen – wir kennen schlussendlich also 7 verschiedene Körperbautypen.

Der Hirnforscher Paul D. MacLean hat in seinen Forschungen herausgefunden, dass das typische menschliche Verhalten einzelnen Hirnteilen zugeordnet werden kann. Ein oder zwei Hirnteile dominieren oft, in selteneren Kombinationen sogar alle 3 Hirnteile.

Legen wir nun die Erkenntnisse der beiden Forscher zusammen,, so erhalten wir ein leicht zu bestimmendes Modell für unsere Biostruktur. Die Biostruktur ist genetisch bestimmt und verändert sich im Laufe des Lebens nicht. Meist sind wir Menschen eher Mischtypen – die Grundeinteilung der 3 Haupttypen hilft uns jedoch sehr bei dem Bestimmen des Mischtypen:



Mesomorph / Rot

Im **Ernährungsprogramm** des Roten genügt eine ausgewogene Kost. Die Kohlenhydrate-Menge normal - ½ Tasse gekochte Kohlenhydrate oder Früchte pro Hauptmahlzeit, vorzugsweise mit erhöhtem pflanzlichen Eiweissanteil.



Endomorph / Grün

Das **Ernährungsprogramm** des Grünen soll ausgewogen sein. Möglichst keine Trennkost und die Kohlenhydrate sehr sparsam verwenden – 1-2 Gabeln voll Kohlenhydrate (gekochtes Getreide oder Früchte) pro Hauptmahlzeit genügen. Vorzugsweise einen erhöhtem pflanzlichen Eiweissanteil in die tägliche Ernährung einbauen. Auf gute Mikronährstoff-Zufuhr achten - bis 9 Portionen pro Tag.



Ektomorph / Blau

Im Ernährungsprogramm des Blauen ist es wichtig, auf erhöhte Kalorienzufuhr zu achten und die Proteinmenge regelmässig über den Tag zu verteilen, um eine gute Aufnahme zu gewährleisten. Pflanzliche Proteine werden vom Blauen besser verwertet. Die Kohlenhydrate unbedingt regelmässig über den Tag verteilen. Snacks dürfen auch wenige Kohlenhydrate enthalten und 1 Portion gekochtes Getreide oder Früchte pro Hauptmahlzeit.