

# *Ernährungstipps für Nachtarbeiter*



Damit unsere moderne Dienstleistungsgesellschaft reibungslos funktioniert, braucht es zahlreiche leistungsfähige Menschen. Ein nicht unerheblicher Teil von ihnen verrichtet ihre Arbeiten dazu in der Nacht, wenn wir uns im Schlaf erholen von den Strapazen des Tages. Wer regelmässig Nachtarbeit leistet, der verlangt von seinem Körper viel; es ist inzwischen auch wissenschaftlich hinreichend bekannt, dass diese Art der Arbeit auspowert und teilweise zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Wie man gezielt mit seiner Ernährung seine Leistungsfähigkeit trotz dieser kräftezehrenden Art der Arbeit aufrechterhalten kann, das erfahren Sie in diesem Beitrag, der später fortgesetzt wird.

**W**er Nachtarbeit hört, denkt meist zuerst an Schichtarbeiter, die neben dem üblichen Tagesturnus immer mal wieder Nachtschichten absolvieren. Dazu gehören unter anderem Ärzte, Polizisten, Feuerwehrleute, Krankenpfleger, Personen beim Ambulanzdienst, Lokführer, Bahnangestellte, Bus- und Lastwagenchauffeure, Taxifahrer, Bauarbeiter, Angestellte im Strassen- und Tunnelunterhalt, Bahnunterhalt usw. Es gibt aber auch eine grosse Zahl von Menschen, die regelmässig Nachtarbeit leisten. Wer immer von 23.00 bis 6.00 Uhr morgens oder auch von 18.00 bis 2.00 Uhr tätig ist, leistet Nachtarbeit. Wer solche Arbeitszeiten hat, der kämpft automatisch gegen seinen natürlichen Biorhythmus, denn Menschen sind keine Fledermäuse.

### **Nachtarbeiter kämpfen gegen ihren Biorhythmus**

Eine solche Arbeit verlangt von den Betroffenen sehr viel Einsatz, und man weiss inzwischen gesichert, dass diese Menschen viel Lebensenergie, die Chinesen nennen es *Qi*, verbrauchen. Der Mensch ist von Natur aus nachts weniger leistungsfähig, und da-

her steigt auch das Unfallrisiko bei Nachtarbeitern zwischen 2.00 und 4.00 Uhr morgens gemäss Untersuchungen, da wir dann unser absolutes Tief haben. Ein grosses Problem in diesem Zusammenhang stellt die verminderte Konzentration bei Nachtarbeitern dar. Weitere heute bekannte Probleme, die Nachtarbeiter besonders betreffen, sind Schwierigkeiten mit der Verdauung und dem Schlafrythmus. Immer wieder wird daher die Frage gestellt: was kann ich tun, um mich fit und leistungsfähig zu halten, wenn ich nachts arbeite? Dabei spielt die tägliche Ernährung eine nicht unwichtige Rolle. Wie sieht nun aber eine gesunde Ernährung für Nachtarbeiter aus, wie kann man die Müdigkeit überwinden, ohne dass man an seinem Körper zu viel Raubbau betreibt?

Beginnen wir daher zuerst mit einer Vermeidensliste. Wenn man schon gegen seinen natürlichen Biorhythmus ankämpfen muss, sollte man nicht auch noch mit viel Koffein gegen die Müdigkeit ankämpfen. Der Konsum von grösseren Mengen an aufputschenden Getränken wie Kaffee, aber auch den immer beliebteren Energy Drinks bringt für

### **Kompakt**

- Nachtarbeiter sollten sich möglichst vollwertig ernähren.
- Mehrere kleine, nicht zu üppige und fettige Portionen sind zu bevorzugen, um die Verdauung nicht zu stark zu belasten.
- Mit aufputschenden Getränken sollte Zurückhaltung geübt werden, statt Kaffee wäre besser Grüner Tee zu empfehlen.

die Konzentration und Leistungsfähigkeit viel weniger als erwartet. Die Nasa hat dazu Spinnen verschiedenen Drogen ausgesetzt, darunter war auch Koffein. Das Resultat sollte uns zumindest zum Nachdenken anregen. Die Spinnen, die Koffein bekamen, knüpften die wirrsten, völlig planlosen Netze. In den Spinnenköpfen tobte das Chaos, nichts klappte mehr, nichts passte mehr zusammen. Nun ist natürlich umstritten, ob man diese Versuche 1:1 auf Menschen übertragen kann, aber es könnte uns darauf hinweisen, das Koffein eher eine Droge ist als ein harmloses Aufputzmittel. Wie so oft ist die Dosis entscheidend, ob es sich um ein Gift oder ein Genussmittel handelt. Koffein kommt auch in Mate-, Grün- und Schwarztee und der Cola-Nuss vor. Die Wirkungen des Koffeins sind je nach Vorkommen wohl aber nicht immer genau gleich. Kaffeebohnen enthalten bis zu 1-1,5 % Koffein, Schwarztee bis 5% Matete 0,3- 1,5 und die Kolanuss 1,5%. Koffein regt die Herztätigkeit und den Stoffwechsel an, ebenfalls die Atmung, es steigert den Blutdruck und die Körpertemperatur, und die Blutgefässe des Gehirns erweitern

sich. Dadurch bedingt verbessert sich die Durchblutung des Gehirns, und die Müdigkeit verschwindet, das Schlafbedürfnis lässt nach. Schon Rudolf Steiner hat Kaffee als Stimulans verwendet, aber trotzdem ist Vorsicht ratsam, denn Koffein beeinträchtigt die Schlaftiefe, und so sind Kaffeetrinker am Morgen oft immer noch müde und brauchen neue Stimulanzen. Ferner macht Koffein auch abhängig. Man braucht einfach immer mehr, um seine Leistung zu bewahren. Das Absetzen von Koffein als Wirkstoff kann dann bei den Betroffenen sogar zu einer Art Depression führen.

### **Kaffee nicht zu viel, Grüner Tee als Alternative**

Eine Menge von bis 2 bis max. 3 Tassen Kaffee, ca. 375 ml werden in der Vollwerternährung als harmlos und akzeptabel betrachtet, das dürfte auch für Nachtarbeiter gelten. Ein Versuch mit dem ebenfalls anregendem Grüntee, z.B. 1-2 Tassen, könnte hier sinnvoller sein, da Grüntee nicht auf das Herz, sondern auf das Nerven-Sinnessystem wirkt. Vor allem bleibt die anregende Wirkung länger bestehen, da das Koffein an die Gerbstoffe gebunden ist. Dazu kommt, dass Grüntee den Organismus, im Gegensatz zu Kaffee, nicht übersäuert, was gesundheitlich immer von Vorteil ist. Am besten für die Leistung wirkt aber das regelmässige Trinken von reinem, klarem Wasser.

Was die Ernährung angeht, sollten Nachtarbeiter vor Dienstbeginn eine leicht verdauliche Kost, z.B. eine warme Gemüsesuppe mit einem Stück Vollkornbrot dazu und einigen Tropfen hochwertigem Olivenöl, geniessen. Auch ein warmer Getreidebrei mit Äpfeln und Nüssen oder

eine salzige Hafersuppe wäre zu empfehlen. Diese Mahlzeit ist sozusagen das Frühstück des Nachtarbeiters. Da aber am Abend der Körper Rohkost schlechter verstoffwechselt, ist einer gekochten Mahlzeit der Vorzug zu geben. Dann sozusagen als Znüni könnte es eine Tasse Grüntee und ein paar Dörrfrüchte und Nüsse sein und vielleicht noch eine frische Frucht. Für die Hauptmahlzeit, das «Mittagesen» des Nachtarbeiters, wäre ebenfalls eine Suppe oder ein leichtes Pastagericht oder auch Fisch zu empfehlen. Das Abendessen fällt beim Nachtarbeiter auf die Zeit des Frühstücks. Das könnte darum auch ein Bircher müsli sein aber auch Geschwellte oder Ofenkartoffeln und Kräuterquark und eine Tasse Gemüsebrühe, ein Pastagericht, auch Vollkornbrot und Käse, auf jeden Fall sollte es auch eher leichter ausfallen und auf keinen Fall immer nur kalt. Bedenken sollte man auch, dass wir die «Lokomotive» vor dem Zubettgehen nicht mehr zu stark einheizen sollten. Wichtig ist vor allem, dass der Nachtarbeiter eher kleine Portionen und nicht zu fettig isst, denn nachts ist die Verdauung reduzierter als tagsüber, womit auch die häufigeren Verdauungsstörungen zusammenhängen. Der Volksmund sagt daher auch treffend, der Darm geht mit den Hühnern schlafen.

### **Sonne für gute Laune und starke Knochen**

Nachtarbeiter sehen das Sonnenlicht je nach Jahreszeit eher weniger als Tagarbeiter. Das fehlende Sonnenlicht kann man durch das Essen von Nahrungsmitteln, die während ihrer Vegetationszeit viele Stunden Sonnenlicht gespeichert haben, sozusagen von innen zuführen. Dazu gehören alle Getreidesorten; besonders hervorzuheben ist die kieselreiche Hirse, aber auch alle sonnengereiften Früchte, die Edelkastanien, Olivenöl und der Sanddorn, der nur mit genug Sonnenlicht gedeihen kann. Das trifft auch auf Freilandgemüse zu, Treibhausware ist diesbezüglich weniger mit Sonne aufgeladen. Bekanntlich wirkt sich ein Licht- und Sonnenmangel häufig auf das seelische Wohlbefinden aus, was Depressionen begünstigt. Selbstverständlich sollte man darüber hinaus alle Gelegenheiten nutzen, die Sonne zu geniessen, am besten in Form von Spaziergängen oder Nordic Walking, was das Gemüt und die Knochen gesund erhält.

### **Karotten und Nüsse für gute Augen**

Ebenfalls wichtig im Zusammenhang mit den Knochen ist das regelmässige Essen von Fisch, da es eine gute Vitamin D Quelle darstellt. Denn die körpereigene Bildung von Vitamin



#### **Zur Person**

Erica Bänziger, Jahrgang 63. Die dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin lebt mit ihren zwei Söhnen (5 und 9 Jahre) im Tessin. Sie schreibt seit Jahren Kochbücher aus Passion und unterrichtet angehende Ernährungstherapeuten an der Apamed Fachschule in Jona.

D kann gerade im Winterhalbjahr durch das fehlende Sonnenlicht oft unzureichend sein, was auf Dauer unter anderem die Entstehung einer Osteoporose begünstigen könnte. Bio-Lachs wäre hier besonders zu empfehlen, er ist eine gute Vitamin D-Quelle und auch eine leicht verdauliche Mahlzeit. Da man nachts immer unter Kunstlicht arbeitet, hat das ebenfalls zur Folge, dass der Körper Calcium aus der Nahrung um bis zu 30% schlechter resorbieren kann. Daher sollten Nachtarbeiter folglich neben genügend Vitamin D auch gleichzeitig auf die Zufuhr von genügend calciumreichen Nahrungsmitteln achten, wobei das nicht unbedingt nur Milch- und Milchprodukte sein müssen. Besonders zu empfehlen ist hier grünes Gemüse wie Kohlrabi, Fenchel, Brokkoli, aber auch alle Küchenkräuter, ferner Sesamsamen z.B. als gemahlenes Sesamsalz Gomasio, das man über das Gemüse streut, oder Mandel- und Cashewkerne. Um die Calciumresorption noch zu optimieren, sollte auch genug Vitamin C aufgenommen werden. Tipp: Kohlrabi, Fenchel und Mandeln als gute Zwischenverpflegung zusammen mit einem Glas Blutorangen- oder Grapefruitsaft geniessen, das stärkt die Knochen.

Nachtarbeiter arbeiten immer im Kunstlicht. Für das Sehen brauchen wir in der Dämmerung oder bei sehr hellem Licht, das kann auch helles Kunstlicht sein, mehr Vitamin A als bei normalem Tageslicht. Besonders viel Vitamin A verbrauchen Menschen, die nachts autofahren. Das gilt auch für Arbeiten am Computer und das Lesen und Schreiben auf weissem Papier. Tipp: Karotten zusammen mit einigen Nüssen wären eine ideale Zwischenverpflegung beim Nachtdienst, ebenfalls das Trinken von Karotten- oder Blutorangensaft. Dazu einige Baumnüsse knabbern, damit das darin enthaltene Beta Carotin auch zu Vitamin A umgewandelt werden kann.

*Erica Bänziger*

Fortsetzung in Ausgabe 7/09

## Literaturhinweise:



Das Fair-Trade-Kochbuch



Wildkräuter



Ziegen- und Schafskäse

Die Bücher von Erica Bänziger können beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 47

## Publireportage

### Coverderm

#### Abdeck-MAKE-UP (Camouflage), Kompaktpuder und Abdeckstift

Coverderm ist eine einzigartige Produktlinie für Gesicht und Körper, die zum optimalen Abdecken jeglicher Art von Hautunvollkommenheiten und Hautfarbtonveränderungen entwickelt wurde. Bei Bibeli, Augenringen, Couperose, Pigmentstörungen, Narben, Besenreissern, Vitiligo, Feuermalen, etc. bietet Ihnen Coverderm 24 Stunden Abdeck Camouflage Make-up die Gewähr, langandauernd perfekt geschminkt zu sein und hilft Ihnen Ihre Termine selbstsicher – im Vertrauen auf ein makelloses natürliches Aussehen – wahrzunehmen.

Dies sowohl im Alltag während der Arbeit, aber auch in der Freizeit, z.B. beim Sport. Dank einem diskret wirkenden Erscheinungsbild bietet sich Coverderm Make-up daher auch für Damen und Herren – selbst ohne störende Hautveränderungen – an.

#### Coverderm-Produkte sind:

- wisch-, schwitz- und wasserfest
- atmungsaktiv – verstopfen keine Poren und lassen die Haut atmen
- nach den neusten Erkenntnissen der Wissenschaft formuliert und in der EU produziert
- hypoallergen und dermatologisch getestet
- für alle Hauttypen geeignet
- in vielen Farbtönen erhältlich

Unverbindliche umfassende Beratung und detaillierte Unterlagen erhält man kostenlos bei:

ESTA Trading GmbH, Sonnmattstrasse 4,

CH-4103 Bottmingen

Tel. 061 421 30 44, Fax 061 421 30 53,

info@esta-trading.ch, www.esta-trading.ch



## Natürliche Hautpflegelinie vom Toten Meer

### MINERAL BEAUTY SYSTEM®

Die gesunde Pflegelinie von Kopf bis Fuss für Sie und Ihn aus den wirkungsvollen Mineralien des Toten Meeres mit Vitamin E | Aloe Vera | Jojoba und weiteren hochwertigen Inhaltsstoffen



ohne Alkohol, Parfum und tierische Fette | pH-neutral, alkalifrei  
ISO 9001 zertifiziert | ohne Tierversuche entwickelt

Für die schonende Pflege jeder Haut und jeden Alters; auch ideal bei Hautproblemen und Irritationen

Gesichts-, Körper-, Haar- & Sonnenpflege, Wellness-, Beauty- und Badeprodukte; Aloe Vera und Aloe Ferox als Gel und Saft; atmungsaktives Coverderm® 24h Abdeck-Make-up (Camouflage) & Kompaktpuder

Bitte senden Sie mir Ihre fundierten, kostenlosen Unterlagen:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

GENERALIMPORT | BERATUNG | VERKAUF

ESTA Trading GmbH | Sonnmattstrasse 4 | CH-4103 Bottmingen  
T 061 421 30 44 | F 061 421 30 53 | info@esta-trading.ch | www.esta-trading.ch

Messepräsenz | MIA – Mittelländer Ausstellung | Grenchen | 25.4. – 3.5.2009

# Ernährungstipps für Nachtarbeiter

## Teil 2

Im letzten Beitrag/ Ausgabe 3/2009 haben Sie einige praktische Tipps bekommen betreffend einer vollwertigen und gesunden Ernährung für Nachtarbeiter, die hier fortgesetzt und noch vervollständigt werden. Prinzipiell gelten ja auch für Nachtarbeiter die gleichen Ernährungsregeln wie für Tagarbeiter. Heute orientiert man sich in Sachen Ernährung meist an der Ernährungspyramide. Diese stelle ich persönlich aber immer wieder in Frage, denn jeder Mensch is(s)t anders.

### Ernährung ist individuell

**A**ls grobe Orientierungshilfe mag die Pyramide gute Dienste leisten, aber da jeder Mensch, wie man inzwischen weiss, ein einzigartiges Wesen mit einem ganz individuellen Regulations-, Nerven- und Verdauungssystem ist, sollte man die Nährstoffverteilung der Pyramide, also die Menge an Kohlenhydraten, Protein und

messen. Zu welchem Typ man gehört, kann man übrigens mittels Tests in Büchern oder auch im Internet bzw. bei persönlichen Beratungen bei einem Therapeuten feststellen. Noch individueller ist übrigens die Methode Metabolic Balance, da bekommt man einen ganz individuellen Ernährungsplan, nach einer vorherigen Blutanalyse. Manche Menschen spüren auch

profitieren von einer bedarfsgerechten, individuellen Kost, denn diese hält fit und leistungsfähig.

### Gewichtsprobleme korrigieren mit Trennkost

Immer mehr Menschen leiden heute unter Übergewicht mit all seinen bekannten negativen Folgen für die Gesundheit, u.a. Herz- Kreislauferkrankungen, Diabetes, Gicht etc. Gerade bei Nachtarbeitern kann der andere Tag- und Nachtrhythmus die Entstehung von Übergewicht begünstigen. Abnehmen ist für die meisten Menschen leider gar keine einfache Angelegenheit. Vielmehr ist Abnehmen eine mittelschwere Bergtour und kein Sonntagsspaziergang. Am einfachsten geht es wiederum, wenn man sich dem Stoffwechsel angepasst

### Man sollte die Nährstoffverteilung seinem persönlichen Stoffwechsellertyp anpassen.

Fett, nicht einfach stur befolgen. Vielmehr sollte man die Empfehlungen seinem persönlichen Stoffwechsellertyp anpassen. Man unterscheidet den Eiweiss- Kohlenhydrat – oder Mischtyp. Für einen Eiweisstyp kann folglich, wie der Name Eiweisstyp schon ahnen lässt, ein Zuviel an Kohlenhydraten zum Leistungsabfall führen und begünstigt bei ihm dann unter anderem einen zu hohen Cholesterinspiegel. Umgekehrt ist ein Zuviel an Protein für einen Kohlenhydrattyp unange-

selber, dass sie fitter sind, wenn ihre Kost mehr Eiweiss enthält, sie spüren ebenfalls, dass sie von zu vielen Kohlenhydraten müde werden. Auch Nachtarbeiter



### Zur Person

Erica Bänziger,  
dipl. Ernährungsberaterin,  
Gesundheitsberaterin AAMI,  
Kochbuchautorin



ernährt. Ebenfalls hilfreich kann ein Versuch mit der altbewährten Trennkost sein, allerdings am besten kombiniert mit dem Blick auf den Stoffwechseltyp. Allerdings empfehle ich in der Praxis

Zu Fleisch, Fisch, Eiern oder Käse (Proteinmahlzeiten) isst man nur Salat und oder gedämpftes Gemüse, z.B. Ratatouille (neutral). Wer statt Eiweiss lieber Kohlenhydrate möchte und sei-

### Hilfreich kann ein Versuch mit der altbewährten Trennkost sein

zur Trennkost keine aufwendigen Tabellen als vielmehr eine stark vereinfachte Variante der Trennkost, denn auch diese zeigt bereits Wirkung. Trennkost-Mahlzeiten werden einfach anders als sonst üblich zusammengesetzt.

nem Typ nach auch mehr davon benötigt, der isst statt Fleisch Risotto, Couscous oder Pasta und dazu sein Ratatouille. Solche Trennkostmahlzeiten sind, aller Kritik zum Trotz, erfahrungsgemäss viel einfacher zu verdauen.

### Kompakt

- Ernähren Sie sich gemäss Ihrem Stoffwechseltyp.
- Zur Gewichtskorrektur ist die Trennkost eine einfache und geeignete Methode.
- Für die Augen des Nachtarbeiters ist Vitamin A, bzw. die Vorstufe Beta- Carotin aus Karotten, Spirulina, Aprikosen, Mangos zu empfehlen.
- Zur Versorgung mit Vitamin D sind eine Seefischmahlzeit pro Woche oder Mandeln und Avocados und regelmässige Sonnenbäder zu empfehlen.
- Zur Stärkung des Organismus sind Blütenpollen eine natürliche und gesunde Nahrungsergänzung.

Sie belasten den Stoffwechsel weniger und helfen so fast nebenbei, ohne grosse Diätpläne das Gewicht zu regulieren. Allerdings aufgepasst: Wie gesagt, ein Eiweisstyp muss eher Eiweissmahlzeiten bevorzugen und ein Kohlenhydrattyp eher mehr Kohlenhydratmahlzeiten. Auch ein Blick auf die eigene Blutgruppe kann behilflich sein beim Herausfinden, was man bevorzugen sollte. Menschen mit der Blutgruppe 0 sollten erfahrungsgemäss eher Eiweissmahlzeiten bevorzugen, da sie durch zu viele Kohlenhydrate meist an Gewicht zunehmen. Menschen der Blutgruppe A können normalerweise besser Kohlenhydrate verwerten. Ob sie nun Gewichtsprobleme haben oder nicht, ich empfehle Trennkost und einen Blick auf den eigenen Typ allen Nachtarbeitern, schon wegen der einfacheren Verstoffwechslung, was unerwünschter Müdigkeit entgegenwirkt und den umgekehrten Bio Rhythmus des Nachtarbeiters nicht noch zusätzlich belastet.

### **Aprikosen, Dörrmangos und Studentenfutter als Powersnack**

Auch Nachtarbeiter brauchen Pausen, dann ist es Zeit für einen gesunden aufbauenden Snack, falls man Hunger verspürt. Wichtig ist es, in jeder Pause zuerst ein grosses Glas Wasser zu trinken. Wer Gewichtsprobleme hat, sollte besser nur Gemüsestängel oder frisches Obst knabbern. Wie bereits im letzten Beitrag erwähnt, sind Nüsse und Früchte und ebenso das altbewährte Studentenfutter eine sinnvolle und gesunde Nascherei, auch für Nachtarbeiter. Tipp: Karotten, Peperoni, Kohlrabi-



*Vitamin D ist unabdingbar ist für starke und gesunde Knochen*

stängel, Peperonistängel. Zum Dippen eignet sich gesalzenes Tahin / Sesammus (erhältlich im Reformhaus / Bioladen), denn Nachtarbeiter haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin A. Carotinoide können aber nur mit Hilfe von Fett zu Vitamin A umgewandelt werden, daher bietet sich die schmackhafte und einfache Kombination Karotten und Sesam oder Karotten und Nüsse an. Das Sesammus ist gleichzeitig eine reiche Quelle für Calcium, also gut für die Knochen. Als süsse Alternative wären Dörrmangos oder Dörraprikosen

und dazu einige Mandeln oder Cashewkerne geeignet. Beide versorgen den Körper ebenfalls mit Calcium, und Mangos und Aprikosen wiederum mit einer Extraportion Carotin. Wer viel am PC arbeitet und oder nachts regelmässig Auto fahren muss, kann seine Augen auch durch die Einnahme der Augenkapseln von Revisanum stärken.

### **Blütenpollen als Stärkungsmittel**

Eine ebenfalls wertvolle, da konzentrierte Carotin Quelle, sind die Süsswasseralgen Spirulina.

Werden davon 5-7 Stück vor den Mahlzeiten mit etwas Wasser eingenommen, hat Spirulina auch eine Hunger dämpfende Wirkung und kann dadurch eine einfache Hilfe zum Gewichtsmanagement sein. Ausserdem enthalten die Algen hochwertiges Eisen und viel gespeichertes Sonnenlicht. Weitere «Sonnen-spender» in diesem Sinne sind u.a. Datteln, Feigen, Mangos, Aprikosen, Weintrauben, Granatäpfel und Blütenpollen. Alles gesunde Lebensmittel- bzw. Nährstoffergänzungen für alle Nachtarbeiter, aber nicht nur für diese.

Blütenpollen empfehle ich allen Menschen, die unter Leistungsabfall leiden; sie helfen ideal bei chronischer Müdigkeit und Erschöpfung. Denn Blütenpollen enthalten die geballte Lebenskraft der Pflanzen, und sie stärken den ganzen Menschen, indem sie den Stoffwechsel durch die Versorgung mit allen nötigen Wirkstoffen in natürlicher und optimaler Zusammensetzung fördern. Blütenpollen kannten schon die Indianer als natürliches Stärkungsmittel. Mit der Einnahme von Pollen kann jeder ohne Nebenwirkungen optimal auch das Immunsystem stärken. Pollen stärken ebenfalls die Augen, ich habe daher immer eine Dose mit Pollen auf dem Schreibtisch stehen, wo ich mich bei Bedarf einfach bediene. Die Pollen werden dabei am besten teelöffelweise eingenommen und gut eingespeichelt. Man kann sie aber auch in ein Müsli streuen.

### **Fisch, Sonne und Avocados für starke Knochen**

Wie bereits erwähnt, ist Vitamin D unabdingbar für starke und gesunde Knochen, darüber hinaus

hat es vielseitige weitere Wirkungen auf unsere Gesundheit. Wer sich regelmässig an der Sonne aufhält, kann davon in der Regel genug selber bilden. Vitamin D nennt man daher auch Sonnenvi-

tamin. Aber alleine schon die Tatsache, das man aus Angst vor Schäden durch die Sonne diese meidet oder sich Sonnencreme einstreicht, verhindert eine körpereigene Bildung. Dazu kommt, dass diese Fähigkeit zur eigenen Vitamin-Synthese im Alter nachlässt. Wer nun auch noch nachts arbeitet und tagsüber seinen Schlaf nachholt, läuft durchaus Gefahr, mit Vitamin D unterversorgt zu sein. Um einem solchen Mangel vorzubeugen, sollte man regelmässig Vitamin D-haltige Lebensmittel in den Speiseplan integrieren. Eine gute Quelle ist Seefisch, Lachs, Sardellen, Heringe, aber auch Alpkäse und Leber ist zu empfehlen, sofern sie von gesunden Tieren stammt. Im Gegensatz zum Meerfisch ist Leber ökologisch problemloser, denn der Fischkonsum ist zwar gesund, aber die stark überfischten Meere dürfen nicht noch mehr geplündert werden. Ich empfehle daher neben Bio-Zuchtfisch vor allem den Verzehr von Mandeln und Avocados, sie enthalten eine Vorstufe von Vitamin D (ähnlich dem Carotin). Ebenfalls gesund als Vitamin D-Quelle sind Eier von freilaufenden Hühnern. Vegetarier nehmen übrigens in der Regel weniger Vitamin D auf, sie sollten sich daher unbedingt genug Sonnen-

bäder gönnen und Eier, Pilze und Butter in der Kost verwenden, alle enthalten auch Vitamin D. Beruhigend zu wissen, dass an einem Sonnentag der Mensch ein Vielfaches seines Bedarfes an

---

## **Sonnenbäder beugen auch unerwünschten Stimmungsschwankungen vor**

---

Vitamin D produzieren kann, das in der Leber und im Fettgewebe gespeichert wird. Sonnenbäder beugen auch unerwünschten Stimmungsschwankungen vor, die leider gerade bei Menschen, die nachts arbeiten, eher gehäuft auftreten.

Die in diesem Beitrag publizierten Tipps sind übrigens nicht nur für Nachtarbeiter gesund, sondern sie können auch allen anderen Menschen als Anregung zur Nachahmung empfohlen werden.

*Erica Bänziger*

### **Literaturhinweise:**



Das Fair-Trade-Kochbuch



Wildkräuter



Ziegen- und Schafskäse

Die Bücher von Erica Bänziger können beim Verlag bezogen werden.

Bestellschein auf Seite 44