



## Zeit zum Essen: Wie traditionelle europäische Medizin unser Herz schützt

Entdeckt, wie Mahlzeiten-Timing gemäß der traditionellen europäischen Medizin eure Herzgesundheit boosten kann!  
#Chrononutrition



In der neuesten Forschung, die im März 2024 veröffentlicht wurde, geht es um einen interessanten Aspekt unserer Gesundheit, den viele von uns vielleicht nicht als so wesentlich betrachtet haben: das Timing unserer Mahlzeiten. Es wurde untersucht, wie die Zeiten, zu denen wir essen, unsere Herzgesundheit und unseren Stoffwechsel beeinflussen können, ein Bereich, der durch unsere innere Uhr oder zirkadiane Rhythmik reguliert wird. Dieser Forschungszweig, bekannt als Chrononutrition, zeigt, dass es nicht nur darauf ankommt, was wir essen, sondern auch wann wir essen.

Die Forscher fanden heraus, dass die optimale Zeit für die Nahrungsaufnahme zwischen 06:00 und 09:00 Uhr morgens, 12:00 und 14:00 Uhr mittags sowie zwischen 15:00 und 18:00

Uhr nachmittags liegt. Sie empfehlen ein energiereiches Frühstück, ein mittleres Mittagessen und ein energiearmes Abendessen, wobei diese Empfehlungen an den Chronotyp und die genetischen Faktoren des Einzelnen angepasst werden können. Dieser Ansatz könnte insbesondere in der traditionellen europäischen Medizin (TEM) als neue therapeutische Strategie dienen, um die Verdauung und den Stoffwechsel zu optimieren—Prozesse, die man in TEM mit dem Begriff „Coction“ beschreibt.

Die Implikationen dieser Forschung sind vielfältig. Zum einen könnte sie zu einer wesentlichen Änderung in den Ernährungsempfehlungen führen, indem nicht mehr nur die Nahrungsqualität, sondern auch das Timing in den Mittelpunkt gestellt wird. Des Weiteren könnte dieser Ansatz eine personalisierte Ernährungsstrategie darstellen, die auf den Einzelnen zugeschnitten ist, basierend auf seinem Chronotyp und genetischen Besonderheiten.

Zum besseren Verständnis einiger Grundbegriffe:

- **Zirkadiane Rhythmik:** Unser inneres Uhrwerk, das unseren täglichen Rhythmus von Schlaf und Wachsein sowie viele metabolische Prozesse steuert.
- **Chrononutrition:** Ein Forschungsfeld, das untersucht, wie das Timing unserer Mahlzeiten unseren Körper und seine Funktionen beeinflusst.
- **Traditionelle Europäische Medizin (TEM):** Ein historisch gewachsener Medizinzweig, der in Europa entstanden ist und sich auf natürliche Heilmethoden und ganzheitliche Ansätze konzentriert.
- **Coction:** Ein Begriff aus der TEM, der die Verdauung und den Stoffwechsel beschreibt.
- **Chronotyp:** Ein individuelles Muster, das unseren bevorzugten Schlafrhythmus und unsere Leistungsfähigkeit über den Tag verteilt definiert.

Die Forschung deutet darauf hin, dass unsere

Ernährungsgewohnheiten möglicherweise eine größere Rolle spielen als bisher angenommen, nicht nur für die allgemeine Gesundheit, sondern auch für spezifische Aspekte wie die Herz-Kreislauf-Gesundheit und den Stoffwechsel. Die Einbindung dieser Erkenntnisse in unsere tägliche Routine könnte langfristig erhebliche gesundheitliche Vorteile bringen.

## **Optimale Zeitfenster für die Energieaufnahme im Kontext der traditionellen europäischen Medizin für die Kardiometabolische Gesundheit**

Die zeitliche Planung der Mahlzeiten spielt eine entscheidende Rolle für die kardiometabolische Gesundheit, da die kardiometabolische Funktion zirkadian reguliert wird. In der traditionellen europäischen Medizin (TEM) existiert, soweit bekannt, kein Konzept für die Zeitplanung von Mahlzeiten. Dieser narrative Review zielt darauf ab, den optimalen Zeitpunkt für die Energieaufnahme und die optimale Energieverteilung über den Tag im Kontext der TEM zu definieren und weitere Implikationen zu erforschen.

Basierend auf einer Literaturrecherche, die zwischen 2002 und 2022 durchgeführt wurde, wurden optimale Zeitfenster für die Energieaufnahme identifiziert. Die Daten suggerieren, dass der ideale Zeitrahmen für die Energieaufnahme zwischen 06:00 und 09:00 Uhr, 12:00 und 14:00 Uhr sowie zwischen 15:00 und 18:00 Uhr liegt. Es wird eine hohe Energiezufuhr zum Frühstück, eine mittlere Energiezufuhr zum Mittagessen und eine niedrige Energiezufuhr zum Abendessen empfohlen. Mögliche Anpassungen entsprechend dem Chronotyp und der Genetik des Einzelnen könnten weiterhin von Bedeutung sein.

Zusätzlich könnte die Zeitplanung und Verteilung der Energieaufnahme als neuartige therapeutische Strategie dienen, um die Coction zu optimieren – ein Begriff aus der TEM, welcher die Verdauung und den Metabolismus beschreibt.

## **Wesentliche Erkenntnisse und Implikationen:**

- Optimales Timing für die Energieaufnahme wurde mit 06:00-09:00 Uhr, 12:00-14:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr identifiziert.
- Die empfohlene Energieverteilung beinhaltet ein energiereiches Frühstück, ein mittleres Mittagessen und ein energiearmes Abendessen.
- Anpassungen an den Chronotyp und die genetischen Prädispositionen des Individuums können zusätzliche Feinabstimmungen erfordern.
- Die Zeitplanung der Mahlzeiten könnte als therapeutische Strategie zur Optimierung der Coction innerhalb der TEM fungieren.

Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung der Chrononutrition innerhalb der TEM und bieten potenzielle Ansatzpunkte für die Förderung der kardiometabolischen Gesundheit durch gezielte Mahlzeitenplanung. Weiterführende Untersuchungen in diesem Bereich könnten zur Entwicklung spezifischer Richtlinien für die zeitliche Planung und Verteilung der Nahrungsaufnahme führen, was weitreichende Implikationen für die Prävention und Behandlung kardiometabolischer Erkrankungen haben könnte.

Die vollständige Studie kann unter folgendem Link eingesehen werden: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38472010>.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**