

Kraft und Energie für einen guten Tag

„Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann ...“ Diese alte Weisheit zeigt, dass schon vor langer Zeit das Frühstück als wichtigste Mahlzeit des Tages galt. Denn der Körper braucht nach mehreren Stunden Schlaf einen Energieschub für einen kraftvollen Start in den Tag.

Menschen, die regelmäßig gut frühstücken, fühlen sich körperlich und geistig deutlich leistungsfähiger als Nicht-Frühstücker. Langzeitstudien haben sogar ergeben, dass das Frühstücksverhalten in der Kindheit Einfluss auf gesundheitliche Risiken im Erwachsenenalter hat. Demnach leiden „gute Frühstücker“ später deutlich seltener unter dem sogenannten metabolischen Syndrom, das insbesondere Herzinfarkte, Schlaganfälle und erhöhten Blutdruck begünstigt. Doch was heißt überhaupt gut und richtig frühstücken?

Warum frühstücken?

„In vielen Familien kommen morgens nur leere Kalorien auf den Tisch. Weißmehlprodukte, zu viel Salz und massenhaft Zucker geben unserem Körper aber alles andere als Kraft für den Tag“, weiß der Gesundheitsautor Dr. h. c. Peter Jentschura. Dabei gilt das Frühstück nicht nur im Volksmund, sondern auch laut Studien und unter Ernährungswissenschaftlern als besonders wichtig. Denn nach der nächtlichen Schlafpause sind die Energie- und Nährstoffspeicher leer und müssen wieder aufgefüllt werden, sonst lässt die Konzentration schnell nach. Das betrifft in besonderem Maß Kinder, die durch Wachstum und viel Bewegung einen sehr hohen Energiebedarf haben. Bei ihnen zeigen sich die Folgen eines fehlenden oder falschen Frühstücks viel schneller als bei Erwachsenen – sie werden dann häufig zappelig und unkonzentriert, ermüden früher und sind häufiger krank.

Was soll auf den Tisch?

Entscheidend ist jedoch, was als morgendlicher Nachschub auf den Tisch kommt. Glutenhaltige Brote und Brötchen sind laut Jentschura nicht die richtige Wahl. Das gilt sowohl für die Kombination mit salzigem Aufschnitt, Käse oder Ei als auch für einen Belag aus süßer Marmelade oder Nuss-Nougat-Creme. Auch Cerealien wie Cornflakes und sogar Müslis enthalten oft sehr viel Zucker. Besser ist es, reichlich Ballaststoffe, viele Vitamine und Mineralstoffe sowie komplexe Kohlenhydrate statt Einfachzucker zu essen. Denn durch Einfachzucker steigt der Blutzuckerspiegel stark an, was sich laut Studien ebenfalls negativ auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirkt.

Ballast- und Vitalstoffe beim Frühstück steigern die Leistungsfähigkeit.

Optimaler Start in den Tag

Eine gesunde Alternative für einen optimalen Start in den Tag ist hingegen ein ballaststoffreiches Vitalstoff-Frühstück wie zum Beispiel ein laktose- und glutenfreier Hirse-Buchweizen-Brei. Verfeinert mit Obst, Nüssen oder Leinsamen, bringt er den Stoffwechsel am Morgen auf Touren und versorgt den Organismus anhaltend mit wertvoller Energie. Durch die vielen Ballaststoffe, die der Darm langsam verarbeitet, sättigt dieses Frühstück lange und beugt Heißhungerattacken vor. Zusätzlich liefert es dem Körper wertvolle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sowie viele weitere wichtige Nährstoffe für mehr Leistungsfähigkeit, Ausdauer und ein starkes Immunsystem. Die Zubereitung geht am oft hektischen Morgen zudem blitzschnell: Der Brei wird einfach mit heißem Wasser angerührt und nach eigenem Wunsch verfeinert.



Muntermacher-Smoothie

Zutaten (1 – 2 Personen):

- ✓ 3 EL MorgenStund®
- ✓ 140 ml Wasser
- ✓ 200 ml Haferdrink
- ✓ 1 Banane
- ✓ ½ Birne
- ✓ 2 TL Pekannüsse
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 TL Limettensaft

Zubereitung:

Den MorgenStund® in kochendes Wasser einrühren und 2 – 3 Min. quellen lassen. Die Birne und die Banane klein schneiden, die restlichen Zutaten zufügen und alles mit dem Standmixer oder dem Pürierstab gut vermengen.

TIPP:

Als zusätzliche Vitalstoffbombe einfach 1 TL WurzelKraft® unterrühren oder drüberstreuen.