



INKLUSIVE EXPERTENRAT VON



DR. HEIKE NIEMEIER
Ökotrophologin, spezialisiert auf Adipositas, nicht-alkoholische Fettleber und Körperzusammensetzung



GÜNTER WAGNER
Ökotrophologe am Deutschen Institut für Sporternährung e. V. und Trinkexperte



DR. ALEXA IWAN
Ökotrophologin, TV-Moderatorin und Expertin in der öffentlichen Ernährungsaufklärung



ALEXANDER KUMPTNER
Profikoch, Jurymitglied bei „The Taste“ auf Sat.1, Naschkatze und Fitnessfan



DR. SILJA SCHÄFER
Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizinerin sowie Mitglied der Ernährungs-Docs im NDR

Das perfekte Frühstück

Mehr Fitness, eine schlankere Linie, bessere Konzentration – egal, was Ihr Ziel ist, mit dem passenden Start in den Tag können Sie die Weichen für Ihren Erfolg schon morgens stellen. Jetzt, wo die Sonnenstunden immer weniger werden und viele von uns schon im Dunkeln aufstehen, können wir eine Extraportion gute Laune auf dem Teller oder in der Schüssel gebrauchen. Sie auch? Nicht nur dann sind Sie hier genau richtig.

TEXT: HELENA JACOBY

FOTOS: SHUTTERSTOCK, EXPERTENPORTRÄTS SIEHE AB SEITE 24

**DR. HEIKE NIEMEIER**

In ihrer Hamburger Praxis bietet die Ökotrophologin gemeinsam mit ihrem Team Ernährungsberatung und -therapie an. Basis für die Empfehlungen ist der Stoffwechsel und auch das Wohlfühlen, sodass die Ernährungsumstellung langfristig zum Erfolg führt. Infos unter: www.essenZ.hamburg

SMARTER BUCHTIPP

Lesen Sie, warum kleine Änderungen viel mehr bewirken als Verbote. „Essen gut, alles gut“. KiWi Verlag, 368 Seiten, 16 Euro



Zeit für ein großes Make-over scheinbar selbstverständlicher Abläufe: noch im Halbschlaf oder schon auf dem Weg zur Arbeit ein hastig belegtes oder unterwegs gekauftes Brötchen in sich reinmümmeln, einfach nur aus reiner Gewohnheit. Dabei kann ein ausgewogenes und bewusst zelebriertes Frühstück sowohl für den Körper als auch für den Geist eine wahre Wohltat sein. „Wird der erste Hunger mit tollen, hochwertigen Lebensmitteln befriedigt, macht das richtig gute Laune“, weiß Ernährungsspezialistin Dr. Heike Niemeier. „Denn Sie bekommen Energie für den Tag – damit meine ich nicht ausschließlich die Kalorien, sondern auch Mineralstoffe, Vitamine sowie den guten Geschmack.“ Ihre ausdrückliche Empfehlung: „Nehmen Sie sich dafür Zeit. So können Sie noch mal in Ruhe durchatmen, bevor die Herausforderungen des Tages losgehen.“

Keine Frühstückspflicht

Allerdings brauchen Sie nicht die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, falls Sie morgens noch keinen Appetit haben. →

Bunt und nahrhaft
belegt darf es auch mal
ein gutes Brot sein

**NUTZEN IM BLICK**

Richtig frühstücken – von diesen Vorteilen profitieren Sie

Abgesehen davon, dass Sie automatisch auf Unerwünschtes wie massig Zucker, schlechte Fette und leere Kalorien verzichten, bringt es auch ganz konkrete Benefits, zu einer ausgewogenen Morgenmahlzeit zu greifen. Da fällt es doch gleich viel leichter, sich für ein bisschen Küchen-Action zu motivieren.

**1****GENIALES NÄHRSTOFFPLUS**

Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe helfen dem Stoffwechsel, ideal zu funktionieren. Das wirkt sich auf zahlreiche Bereiche unseres Alltags aus, weil wir uns fitter fühlen, Grübeleien verfliegen und folglich alles einfacher von der Hand geht. Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide sind exzellente Lieferanten, je bunter, desto besser.

2**VERSUCHUNGEN WIDERSTEHEN**

Wer schon vor der Arbeit gut gegessen und seinen Körper mit allerhand Nützlichem versorgt hat, der greift in der Teeküche oder im Konferenzraum eher nicht zum Keks oder Weißbrötchen. Auch die Snack-schublade sowie der kurze Weg zum Kühlschrank im Homeoffice sind mühelos zu ignorieren, bis wirklich wieder Nachschub nötig ist.

**3****EASY ZU VERBESSERN**

Erfahrungsgemäß fällt es den meisten Menschen relativ leicht, beim Frühstück ihre Essgewohnheiten zu verändern und neue Routinen zu etablieren. Bei nur drei Mahlzeiten am Tag haben Sie mit der Optimierung einer davon schon viel geschafft. Mit mehr Proteinen und Ballaststoffen plus frischen Früchten sind Sie auf einem prima Weg.

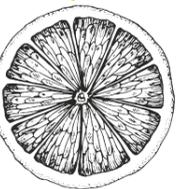
**4****PSYCHOLOGISCHER EFFEKT**

Manch einer denkt, dass es nach dem süßen Teilchen auf dem Weg ins Büro nicht mehr lohnt, statt der Currywurst die Gemüsepfanne zum Mittag zu wählen. Smart in den Tag zu starten, macht es hingegen wahrscheinlicher, dass Sie sich auch den Rest des Tages gut um sich kümmern.

TIPP**WARUM GUTES KAUFEN SO WICHTIG IST**

Da die Verdauung bereits im Mund beginnt, führt das gründliche Zerkleinern mit den Beißern dazu, dass **seltener Beschwerden** wie Blähungen oder Verstopfungen auftreten. Aber auch die Darmflora kann sich negativ verändern, wenn die Bakterien in unserem Bauch die Arbeit erledigen müssen, die eigentlich schon vorher hätte stattfinden sollen. Nicht zuletzt erleben wir den Geschmack der Nahrung intensiver und nehmen das Eintreten der Sättigung genauer wahr, sodass ausreichendes Kauen zusätzlich **eine schlanke Linie** begünstigt.

Vor dem Schlucken sollte jeder Bissen rund 30-mal gekaut werden.





FRÜHSTÜCK

Zwar wird gern gesagt, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages, doch das stimmt nur bedingt. „Für manche Menschen mag das gelten, weil sie es so gelernt haben oder sie eben gern frühstücken“, erklärt die Ökotrophologin.

„Physiologisch betrachtet ist die Morgenmahlzeit aber nicht zwangsläufig die wichtigste, das ist von Körper zu Körper unterschiedlich.“ Wenn Sie in der Früh keinen Hunger haben und sich damit wohlfühlen, können Sie also auch darauf verzichten. „Der Körper meldet sich schon, wenn er Nachschub braucht.“ Haben Sie eine lange Zeitspanne keine Gelegenheit, etwas zu essen, dann ist es eventuell sinnvoll, das davor zu tun. Zum Beispiel wenn ein Meetingmarathon ansteht. „Wählen Sie dazu eine kleine, eiweißreiche Mahlzeit, die nicht belastet, aber den Blutzuckerspiegel lange stabil hält“, lautet Dr. Niemeiers Tipp. Denn die Blutzuckerwirkung des Frühstücks nimmt großen Einfluss auf den weiteren Tagesverlauf. →

Dass zu viele Eier der Gesundheit schaden würden, gilt inzwischen als widerlegt.

FOTO: ISTOCK.COM/MURZIKINATA

Zespri
KIWIFRUIT

ANZEIGE



GEWINNSPIEL

Turbostart in den Tag MIT KIWIS VON ZESPRI™

Für einen energiegeladenen Morgen ist nicht nur ein wacher Geist, sondern auch ein zufriedener Magen ein absolutes Muss. Mit Zespri™ gelingt Ihnen beides, durch erfrischenden sowie ballaststoffreichen Kiwigenuß bereits beim Frühstück. Und das auch noch innerhalb weniger Sekunden, denn die grünen Powerpakete können im Handumdrehen als leckerer Drink oder Smoothie serviert werden. Probieren Sie es doch einfach selbst:

Gewinnen Sie hierfür einen tollen Hochleistungsmixer von Bianco di Puro im Wert von 399 Euro.

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/zespri

Jetzt bis
03.10.21
teilnehmen!



PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

Die passende Frühstücksformel für jedes Ziel

Cornflakes und Marmeladenbrötchen sind schon längst keine Stammgäste mehr auf unseren Esstischen. die erste Mahlzeit des Tages bewusster und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt zu gestalten.

Morgens Grünzeug knabbern? Ja, bitte!

Neben Obst sollte insbesondere auch Gemüse ein selbstverständlicher Bestandteil des Frühstücks sein. Ob als Sticks mit Kräuterquark oder Hummus, Minitomaten und Radieschen pur genascht, geriebene Zucchini sowie Möhre im Porridge oder Gurkenscheiben als zusätzlicher Brotbelag – lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.



Mehr Energie

1 Kaum sind Sie in die Gänge gekommen, droht bereits das Mittagstief. Falls es bei Ihnen so aussieht, setzen Sie auf **komplexe Kohlenhydrate und gute Fette**, etwa aus Haferflocken und knackigen Kernen. So bleibt Ihr Energielevel auf maximaler Flughöhe.

2 **Abnehmen** Alles, was den **Blutzuckerspiegel stabil** hält, spielt hierbei eine Schlüsselrolle: **Proteine und Ballaststoffe satt**, aber wenig Zucker und helles Mehl. Natürliche Stoffwechselbooster wie Ingwer oder Zimt unterstützen zusätzlich.

3 **Muskelaufbau** Neben dem passenden Training braucht es hochwertige Eiweißbausteine. Eine **Kombi aus verschiedenen Proteinquellen**, etwa Milch plus Haferflocken, bringt für den Organismus den größten Nutzen.

Sattmacher

4 Hat der Magen nur kurz etwas zu tun oder ist nicht richtig gefüllt, bekommen wir schnell wieder Hunger. Um das zu verhindern, **setzen Sie auf Eiweiß, gesunde Fette und Volumen**. Also große Portionen aus natürlichen Lebensmitteln mit ordentlich Eigengewicht, etwa knackiges Gemüse, naturbelassene Nüsse, **ungesüßter Quark** oder Buttermilch.

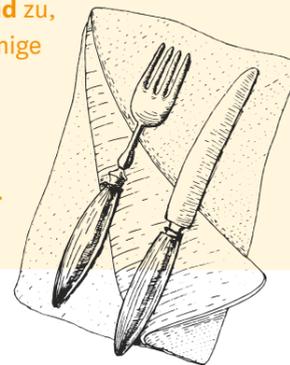
Bauchschmeichler

Wer eine sensible Verdauung hat, ist mit **säurearmem Obst** wie Birnen gut beraten. Anstelle von glutenhaltigem Weizen bietet sich **Quinoa als feine Müsli-basis** an.

5

Stressfrei

6 Sie möchten morgens einfach nur in Ihre Kleider schlüpfen und losgehen? Dann bereiten Sie das Frühstück am besten **schon am Vorabend zu**, beispielsweise cremige Overnight-Oats oder andere simple Gerichte, die sich **mitnehmen** lassen.



für jedes Ziel

Denn es lockt eine Myriade anderer Möglichkeiten, Unsere Rezeptideen finden Sie ab Seite 36.



7 **Anti-Aging** Bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe können **Alterungsprozesse verlangsamen** und uns so jung halten. **Dunkle Beeren, Kurkuma, Zitrusfrüchte und Kerne** sind tolle Lieferanten.

Antientzündlich

Neben den genannten Jungbrunnensubstanzen **bremsen vor allem Omega-3-Fettsäuren Entzündungsgeschehen** aus. Zum Tagesstart etwa aus Lachs, Bio-Eiern, Nüssen oder Leinöl.

8

Brainfood

9 Auch das Hirn profitiert von **guten Fetten und komplexen Kohlenhydraten**. Eier, Nüsse und Vollkorngetreide pushen die Konzentration zudem mit B-Vitaminen.

10 **Gute Laune** Vorstufen unserer **Glückshormone** finden sich unter anderem in Kakao, Feigen, Kaffee, Beeren und Cashews. Auch Avocados und Nüsse sind Muntermacher, ebenso wie **farbenfrohes Gemüse und Obst**.

Häufige Fehler

„Wenn Sie morgens zu süß essen, führt das dazu, dass der Blutzuckerspiegel stark ansteigt und ebenso drastisch wieder abfällt, meistens sogar unter das Ausgangsniveau. Infolgedessen entsteht eine Unterzuckerung, die Heißhungerattacken nach sich zieht“, erläutert die Ökotrophologin. „Ist die erste steile Kurve der Blutzuckerachterbahn erst einmal passiert, snacken die meisten sich durch den Tag, haben nie das Gefühl, richtig satt zu sein, und wundern sich, warum sie zunehmen.“ Zu süß bedeutet allerdings nicht nur, dass viel Marmelade auf dem Brötchen ist. „Weißmehl selbst besteht primär aus Stärke, die für den Körper auch nichts weiter als Zucker ist.“ Bei vielen kommt morgens zudem schlichtweg zu wenig auf den Teller. →

„In meinem selbst gemachten Powermüsli erfüllt jede Komponente eine spezielle Funktion: Frische Früchte liefern Vitamine, Joghurt und Hanfsamen Eiweiß, Haferflocken sättigende Kohlenhydrate. Reichlich Omega-3-Fettsäuren bringen Algenöl und Walnüsse mit. Matchatee sorgt für Zellschutz und einen Koffeinkick, etwas Knuspermüsli für die Süße.“

DR. ALEXA IWAN
Ökotrophologin, Moderatorin für Gesundheitssendungen und Expertin in der öffentlichen Ernährungsaufklärung



„Den Tag beginne ich nicht mit Nahrung, sondern mit einem schwarzen Kaffee und einem Glas Wasser. Ich mache Intervallfasten in der 16:8-Variante (8 Stunden essen, 16 Stunden nicht essen), sodass ich erst gegen 14 Uhr die erste Mahlzeit zu mir nehme. Diese Ernährungsform hilft, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten, verbessert die Genussfähigkeit, hält fit und sorgt dafür, dass ich mich länger konzentrieren kann.“

ALEXANDER KUMPTNER
Profikoch, Jurymitglied bei „The Taste“ auf Sat.1,
bekennende Naschkatze und Fitnessfan

„Die Dehnung des Magens ist ein wichtiges Sättigungssignal. Ist er nicht gut gefüllt oder mit der Art der Nahrung zu kurz beschäftigt – etwa, weil kaum Eiweiß enthalten ist – dann kommt der schnelle Hunger und Sie essen zu häufig im Laufe des Tages.“ Ein weiteres Problem stellen hoch verarbeitete Lebensmittel dar, die oft als fixe, gesunde Lösung angepriesen werden. „Reine Fruchtsmoothies zum Beispiel sind einerseits zu zuckerhaltig, aber füllen andererseits auch nur kurz den Magen“, bestätigt Dr. Niemeier. „Wieder ist die Folge, dass der Hunger schnell zurückkehrt.“ Aber dem lässt sich ganz easy vorbeugen, indem Sie Ihre Mahlzeit entsprechend gestalten.

Sattmacher-Garantie

„Die Zusammensetzung sollte eiweißreich sein. Als Basis ist Joghurt eine gute, Quark aufgrund des höheren Proteingehalts jedoch die bessere Wahl“, empfiehlt Dr. Niemeier. „Nehmen Sie ruhig den 20-prozentigen anstelle der Magervariante.“ Warum aber sind Proteine im Frühstück so wichtig? „Zum einen sorgen sie für die angestrebte Stabilisierung des Blutzuckers. Zum anderen haben wir einen regelrechten Eiweißhunger, da der Nährstoff für unseren Körper ein wichtiges Baumaterial ist. Und je früher wir diesen Bedarf im Laufe des Tages decken, desto wohler und satter fühlen wir uns.“ →

Smarte Foodtrends

Social Media bombardiert uns geradezu mit neuen Ideen zur Verwendung von Lebensmitteln, manche davon ziemlich abgedreht, aber einige andere recht clever und gesund. Kennen Sie schon diese kultigen Gerichte?

→ PESTO-EGGS:

Für die würzige Proteinbombe etwas Pesto in die Pfanne geben und dann Spiegeleier darin garen. Dazu passt Vollkornbrot oder etwas Gemüsiges, sonst fehlt es an Ballaststoffen.



→ NATURE'S CEREAL:

Statt Fertigmüsli werden gemischte Beeren mit Kokoswasser gelöffelt. Das bedeutet Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe satt. Unser Kritikpunkt: Die Proteinquelle fehlt, weshalb nach dem Verzehr schnell wieder Appetit aufkommen dürfte. Abhilfe schaffen zwei gekochte Eier oder ein Becher Hüttenkäse.

→ HUMMACADO:

Die Verbindung von Hummus und Avocado, zum Beispiel auf Toast, punktet mit üppig Vital- und Ballaststoffen sowie pflanzlichem Eiweiß.

→ SMOOTHIEBOWL:

Anstelle von Trinkkonsistenz wird hier zur Löffelware püriert. Wichtig ist, dass nicht nur süße Früchte, sondern auch Eiweißspender wie Quark oder Nüsse in der Schüssel landen.

→ ACHTSAM ESSEN:

Sich Zeit zu schaffen für ein ungestörtes Frühstück und bewusster Genuss sind absolut en vogue.

Aktuelle Studie

2021, BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL IN BOSTON, USA

Schokolade zum Frühstück?

Jeden Morgen **100 Gramm** davon zu verdrücken, klingt nach dem endgültigen Sprengen aller Gürtellöcher. Aber in einer kleinen Studie nahmen Frauen um die 50 Jahre, die eine solche Menge Milkschokolade innerhalb einer Stunde nach dem Aufstehen aßen, **nicht zu, sondern sogar geringfügig ab.**

Die Fettverbrennung und Blutzuckerwerte könnten laut der Forscher gar positiv durch morgendliches Schokischlemmen beeinflusst werden.



PRODUKTLIEBLINGE DER REDAKTION



Erdbeer-Express

Eigentlich verbringen Overnight-Oats eine ganze Nacht im Kühlschrank. Nicht so die Variante „Edle Erdbeere“ von 3Bears: bloß kalte Milch(-alternative) oder Wasser dazugeben und schon zehn Minuten später loslöffen. **4,95 Euro je 400-g-Packung, www.3bears.de**



Cooler Streuware

Ob auf Bauernbrot, zum Omelette oder im frühen Salat – wer morgens gern herzhaftere Gerichte mit dem grünen Superfood verputzt, findet in dem pffiffigen „Kräuter Avocado Topping“ von Just Spices einen idealen Würzbeleg. **5,99 Euro je 45-g-Dose, www.justspices.de**



Sattmacher, ahoi

Mit stolzen 36 Gramm Eiweiß pro Portion, aber nur 0,2 Prozent Fett bildet der körnige Skyr von Milram eine rekordverdächtige Innovation. Damit ist die Proteinversorgung zum Tagesbeginn im Handumdrehen gesichert, feiner Biss inklusive. **1,19 Euro je 200-g-Becher, www.milram.de**



Süßmäuler können Früchte ergänzen, besonders Beeren, die zu den zuckerärmsten Obstsorten gehören. Im Winter lassen sich die Minis ganz einfach tiefgekühlt verwenden. „Wenn Sie gern kauen, geben Sie Nüsse und ein paar Haferflocken mit hinein. Hafer ist ein hervorragendes Getreide, das den hochwertigen Ballaststoff Beta-Glucan enthält“, regt die Expertin an. „Hafer sowie Hirse liefern außerdem Silicea, also Kieselsäure. Sie nützt Bändern, Sehnen, Haut, Haaren und Nägeln.“ Falls Sie die weniger geläufigen Hirseflocken ausprobieren, lagern Sie diese nach dem Öffnen kühl, weil sie sonst schnell ranzig werden. Für herzhaftere Frühstücke hat Dr. Niemeier auch einen Tipp: „Ein Omelett und zwar aus drei bis vier Eiern, denn das entspricht einer Proteinnmenge, die den Magen gut beschäftigt und lange sättigt.“ Gemüse und Obst sollten ebenfalls auf dem Plan stehen, um das Konto für Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zu füllen. „Eine Scheibe Vollkornbrot darf es natürlich auch mal sein“, so die Expertin. →

Extratipp:

Leeren Sie als erste Amtshandlung nach dem Aufstehen direkt ein großes Glas Wasser, um den Flüssigkeitsverlust während der Nachtruhe auszugleichen und ideale Bedingungen für den Stoffwechsel zu schaffen.

Frühstücksgetränke im Check

Was wir morgens essen, ist nur eine Seite der Medaille. Auch die und geistige Fitness sowie das gesamte Wohlbefinden haben.



TEE

Je nachdem, ob Sie es koffeinfrei oder -haltig mögen, haben Sie verschiedene Sorten zur Wahl. Gesundheitsexperten schätzen besonders Grüntee aufgrund seiner zellschützenden Polyphenole. Er macht übrigens sanfter und lang anhaltender wach als Kaffee.

Expertentipp Wer kein Koffein, aber dennoch einen stoffwechselanregenden Effekt wünscht, der kann zu Chai-tee auf Rooibosbasis greifen. Gewürzen wie Kurkuma und Ingwer sei Dank.



KAFFEE

Das am meisten konsumierte Heißgetränk ist durchaus zu empfehlen. Die positive Wirkung von Kaffee auf Zivilisationskrankheiten und die mentale Leistungsfähigkeit ist gut untersucht.

Expertentipp Der Frühstücksliebling macht schnell, aber nicht andauernd wach – bereits innerhalb einer Stunde ist der Zenit des Koffeins erreicht. Außerdem tritt eine Gewöhnung ein, also öfter mal ein paar Tage auf Kaffee verzichten.



KAKAO

Nicht viele wissen, dass sich das Superfood klasse als Sportlerdrink eignet. Und zwar sowohl zur Vorbereitung des Trainings als auch als Erholungshelfer nach einer Belastung. Dafür sorgen mittelkettige Fettsäuren, die außerhalb der klassischen Energiegewinnungsprozesse Power zur Verfügung stellen.

Expertentipp Wählen Sie naturbelassenes, dunkles Kakao-pulver, wenn möglich in der weniger stark entölten Variante.



MILCH

Hier tanken Sie eine gute Portion Calcium und Jod. Wenn Sie das Tierprodukt also nicht aus moralischen Gründen oder mangels Verträglichkeit ablehnen, greifen Sie ruhig zu.

Expertentipp Milchprodukte sind eine klasse Möglichkeit, den Jodmangel der deutschen Bevölkerung ein wenig zu verringern.



FRUCHTSAFT

Ein regelmäßiger Genuss ist nicht ratsam, weil durch den hohen Fruchtzucker-gehalt das Risiko für eine nicht-alkoholische Fettleber steigt. Gemüsevarianten schneiden besser ab.

Expertentipp Schorlen sind doppelt so gut beziehungsweise halb so schädlich. Vorteil: Die Abwechslung erhöht die Trinkmenge. Gerade morgens ist das wichtig, weil wir die ganze Nacht keine Flüssigkeit aufnehmen.



SMOOTHIE

Es handelt sich nicht um einen typischen Durstlöcher, sondern um eine kleine Mahlzeit, die ein wenig zum Wasserhaushalt beitragen kann. Je gemüsigter der Mix, desto günstiger für die Nährstoffbilanz und den Blutzuckerspiegel.

Expertentipp Bei fertig gekauften Exemplaren sollten Sie den Energiegehalt und die verwendeten Zutaten im Blick behalten. Es gilt: Gemüse hält, was Obst verspricht. Das ist bei Smoothies insbesondere der Fall.



KOKOSWASSER

Ein Trenddrink, der ernährungsphysiologisch top performt – von Natur aus ein super Mineralstofflieferant. Die Nachhaltigkeit ist eine andere Frage.

Expertentipp Kokoswasser ist isotonisch, kann dem Körper also schnell seine wertvollen Inhaltsstoffe zur Verfügung stellen. Das Calcium-Magnesium-Verhältnis von zwei zu eins ist perfekt, um Mineralstoffverluste über den Schweiß oder Urin wieder auszugleichen.



ZITRONENWASSER

Ein optisches und geschmackliches Highlight ins Glas zu zaubern, ist prima, um sich zum Trinken zu motivieren. Messbare Wirkungen durch die Inhaltsstoffe der Zitrusfrucht zeigen sich bei der Aufnahme üblicher Mengen allerdings nicht.

Expertentipp Zur Entlastung des Säure-Basen-Haushalts eignen sich Alkaliwässer, die bei uns jedoch kaum erhältlich sind. Sie können aber Mineralstoffmische nutzen, die zu einem Drink angerührt werden.



INGWERSHOT

Für die Flüssigkeitsversorgung tut der scharfe Winzling nicht viel, doch als smarte Ergänzung hat er ziemlich was auf dem Kasten. Ein Ingwershot am Morgen soll etwa den Fettabbau ankurbeln. Die Knolle hilft aber auch nachweislich gegen Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen sowie stille Entzündungen.

Expertentipp Als Flüssigkeits-spender bieten sich anstelle des kleinen, intensiven Shots Ingwerwasser oder -tee an.



GOLDEN MILK

Diese warme Wohlfühlmilch stammt aus dem Ayurveda und punktet mit den ausgleichenden Eigenschaften der eingesetzten Gewürze, darunter Ingwer, Kurkuma und Zimt.

Expertentipp Als Grundlage eignen sich Pflanzendrinks ideal, etwa aus Hafer, Mandel, Soja oder Erbse. Letztere bietet dank reichlich Protein bei nur wenig Kohlenhydraten die günstigste Zusammensetzung unter den veganen Milchalternativen.

GÜNTER WAGNER
Ökotrophologe am Deutschen Institut für
Sporternährung e. V. und Trinkexperte



„Dann sollte es aber Eiweißreiches dazu geben, zum Beispiel zwei gekochte Eier, Hüttenkäse und eine Scheibe Putenbrust. Und buntes Gemüse dazu bringt nicht nur den Augen, sondern auch allen Körperzellen Spaß!“



Jetzt heißt es ausprobieren

Wie sehr Sie von einem guten Frühstück profitieren, können Sie nur am eigenen Leib erfahren. Dr. Niemeier hat noch einen abschließenden Rat: „Haben Sie keine Angst vor Kalorien, sondern geben Sie Ihrem Körper über tolle Lebensmittel das, was er braucht, um zu funktionieren. Denn dann können Sie sich auf ihn verlassen und sich darüber freuen, dass Sie energiegeladener, immunstärker und gesünder bleiben.“ ■

Morgenroutine: Dos and Don'ts

Auch abseits von Esstisch und Lunchbox lohnt es sich, günstige Gewohnheiten für die frühen Stunden zu etablieren. Wir verraten Ihnen, was Sie tun und was Sie besser lassen sollten:

👎 SNOOZE-BUTTON DRÜCKEN

Wenn Sie genügend erholt sind, bietet die Schlummertaste keinen Nutzen. Lassen Sie sich davon jedoch Ruhe rauben, weil Sie den Wecker extra früher stellen, kann die Schlafqualität darunter sogar explizit leiden.

👍 DAS BETT MACHEN

Laut Umfragen sind Menschen, die nach dem Aufstehen Kissen und Decke glatt streichen, glücklicher. Denn solche Kleinigkeiten können tatsächlich helfen, mit einer positiven Einstellung in den Tag zu starten.

👍 LÜFTEN

Mief raus, frischer Wind rein – das bringt eine große Portion neuen Sauerstoff mit sich, der während der Nacht verbraucht wurde, leitet Feuchtigkeit hinaus und macht einen klaren Kopf.

👎 SOCIAL MEDIA CHECKEN

Britische Forscher fanden heraus, dass der Blick aufs Smartphone nach dem Aufwachen den Stresslevel erhöhen kann.

👍 JOGGEN ODER SPAZIEREN GEHEN

Bewegung bringt den Kreislauf sowie Stoffwechsel in Schwung, baut Anspannung ab, stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung. Brauchen Sie noch mehr Gründe? Auf geht's!

👍 WECHSELDUSCHEN

Die abwechselnd kalt-warmen Reize tun der Gesundheit gut und schenken Energie. Lautes Ächzen, Stöhnen oder Singen soll die günstigen Effekte übrigens noch verstärken.

👍 MEDITIEREN

Stress verringern, Klarheit schaffen und das Wohlbefinden steigern sind nur einige Benefits dieser Technik, die täglich lediglich wenige Minuten Anwendung erfordert.

👎 SICH ABHETZEN

Morgendliche Hektik kann sich schnell durch den restlichen Tag ziehen. Halten Sie inne und atmen Sie tief durch.

„Da ich morgens wenig Zeit habe, bereite ich abends Overnight-Oats vor: aus Haferflocken, geschroteten Leinsamen, Obst und etwas Naturjoghurt. Vor dem Essen garniere ich noch mit Mandeln, Walnüssen und gerösteten Hanfkörnern. So habe ich Vitamine, Ballaststoffe und pflanzliche Omega-3-Fettsäuren mit an Bord. Nach dem Aufstehen gibt es zwei Gläser lauwarmes Wasser, einen Kaffee mit Hafermilch und gegen zehn Uhr bei der Arbeit mein mitgebrachtes Frühstück.“

DR. SILJA SCHÄFER

Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizinerin sowie Mitglied der Ernährungs-Docs im NDR



ANZEIGE