

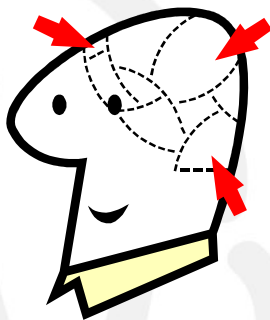
Warum ein gesundes Frühstück so wichtig für unser Wohlbefinden ist!

Als wir klein waren, traf sich die Familie jeden Morgen am Frühstückstisch. Und wenn wir ehrlich sind, so sind dies sehr angenehme Kindheitserinnerungen. In der warmen Küche, heimeliges Licht, die Stimmung freundlich-verschlafen, Geborgenheit pur.

Doch ein schönes Frühstück steht nicht nur für einen entspannten Start in den Tag, sondern heute vor allem auch dafür, Körper und Kopf für einen erfolgreichen Tag in Form zu bringen.



3 gute Gründe, warum wir uns Zeit für's Frühstück nehmen sollen



Wacher Geist

Die erste Tagesmahlzeit stärkt nicht nur Konzentration und Gedächtnis, sondern steigert auch die Leistung bei kreativen Aufgaben. Das belegen verschiedene Studien mit Schulkindern, aber auch Erwachsenen. Kein Wunder: Schliesslich ist das Gehirn einer der grössten Energieverbraucher unseres Körpers; es reagiert besonders empfindlich auf einen niedrigen oder schwankenden Blutzuckerspiegel. Deshalb: Lassen Sie Ihr Hirn nicht hungern, füttern Sie es mit reichlich komplexen Kohlenhydraten !



Fit für den Tag

Wer körperliche Leistung bringen muss, dem liefern ebenfalls Kohlenhydrate den dringend benötigten Energieschub. Vor allem, wenn sie aus Vollkornprodukten oder Obst stammen. Weitere Helfer auf dem Frühstücksteller: B-Vitamine und Magnesium für den Energiestoffwechsel.

Morgens zur Traumfigur



Schlank per Frühstück – das verheisst eine grosse Studie der University of California in Berkeley. Allerdings: Nur die Teilnehmer, die ballaststoffreiche Speisen bevorzugten, konnten ihr niedriges Gewicht dauerhaft halten. Wer sehr fetthaltig oder gar nicht frühstückte, hatte dagegen ein deutlich höheres Gewicht. Die Vermutung: Menschen die aufs Frühstück verzichten, greifen zwischendurch zu ungesunden und kalorienreichen Snacks. Also: Frühstücken lohnt sich – und mit unseren feinen Rezepten sollte Ihnen das in Zukunft auch nicht schwerfallen.

5 Fragen rund ums Frühstück

Tipps & Infos für den besten Start in den Tag!

Was tun, wenn man Fruchtsaft morgens nicht verträgt?

Menschen mit empfindlichem Magen verarbeiten säurehaltige Säfte vor einer Mahlzeit nicht gut. Besser: Erst etwas essen und als zweites Frühstück ein Glas gesunden Saft trinken.



Ist Kaffee zum Frühstück eigentlich schädlich?



In Massen genossen nicht. Seien wir ehrlich; viele kommen ohne seine stimulierende Wirkung gar nicht so recht auf die Füsse. Aber mehr als 5 Tassen über den Tag verteilt sollten es nicht sein.

Ich liebe Eier zum Frühstück. Muss ich darauf verzichten?

Das Ei ist ein wichtigen Nährstoffen. darf ohne schlechtes geniessen.



hochwertiges Lebensmittel mit vielen Wer keine Cholesterinprobleme hat, Gewissen 2 bis 3 Eier pro Woche

Ist volles Korn besser ?

Im vollen Korn sind viel mehr Nährstoffe und sättigende Ballaststoffe enthalten. Probieren Sie doch unsere feinen Dinkelmüesli, Sie erhalten genau die Nährstoffe und Ballaststoffe, die Sie brauchen. Sie werden den Unterschied zu einem Buttergipfeli für Ihr Wohlbefinden schnell spüren !



Sport vor dem Frühstück: Worauf soll ich achten?

Trinken Sie vorher ein Glas Apfelsaft mit Wasser verdünnt, das ist wichtig für den Energie- und Wasserhaushalt. Mehr als 60 Minuten Frühsport sind aber nicht zu empfehlen, sonst greift Ihr Körper die Eiweissreserven an.