

Das Frühstück sollte ausgewogen und reich an Vitaminen sein.



Gesunder Start in den Tag

Kurhaus Schärding 🍷 Für viele Menschen ist ein Morgen ohne Frühstück nicht vorstellbar, andere dagegen bekommen morgens keinen Bissen hinunter. Monika Rotarski, MSc vom Kurhaus Schärding rät dennoch dazu und gibt Tipps, die gut umzusetzen sind.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENEDER



Monika Rotarski, MSc ist Ernährungsberaterin im Kurhaus Schärding.

Der Morgen stellt die Weichen für den Tag. Dabei spielt das Frühstück eine entscheidende Rolle, denn mit den richtigen Lebensmitteln kann der Körper seine in der Nacht verbrauchten Energievorräte wieder auffüllen. Wer sich jetzt aber Sorgen macht, dass er sich deshalb zum Frühstück zwingen muss, den kann Monika Rotarski, MSc, Ernährungsberaterin vom Kurhaus der Barmherzigen Brüder in Schärding, beruhigen: „Ob um sieben oder um neun Uhr gefrühstückt wird, macht keinen großen Unterschied. Es ist nicht eines besser als das andere.“ Wer sich mit dem Essen direkt nach dem Aufstehen also schwer tut oder dafür zuhause keine Zeit hat, der kann das auch etwas später nachholen. Wichtig ist nur, sich auch hier Zeit zum Essen zu nehmen, also lieber eine kurze Pause

machen, statt vor dem Computer-Bildschirm das mitgebrachte Frühstück in sich hineinzuschlingen.

Frühstücken gegen Heißhunger

Monika Rotarski plädiert dafür, in jedem Fall im Verlauf des Morgens etwas zu essen. „Es gibt zwar Personen, denen es auch ohne Frühstück gut geht, weil sie sich daran gewöhnt haben, aber ich finde es ganz wichtig, dass ein Frühstück konsumiert wird.“ Menschen, die morgens nichts zu sich nehmen, haben oft zu Mittag großen Hunger und essen zu viel. Am Nachmittag kommt dann eine Tiefphase, die sie ausgleichen, indem sie meist Zucker konsumieren, damit das Energielevel wieder ansteigt. „Wer oft unter einem nachmittäglichen Tief leidet oder Heiß-



Ob um sieben oder um neun Uhr gefrühstückt wird, macht keinen großen Unterschied. Es ist nicht eines besser als das andere.

hungerattacken hat, der sollte unbedingt ein Frühstück essen“, erklärt Monika Rotarski. Auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessern sich, wenn der Körper bereits morgens mit Nährstoffen und Energie versorgt wurde.

Wichtig ist dabei, welche Lebensmittel zum Frühstück konsumiert werden. Zucker- und fettreiche Speisen sollten auf alle Fälle vermieden werden, etwa fertige Frühstücks-Cerealien oder süße Gebäckteilchen vom Bäcker. Sie enthalten zu viel Fett und Zucker und dafür wenig Eiweiß, Ballaststoffe und Vitamine. Auch vom klassischen Frühstück mit Weizenbrot, Butter und Marmelade rät Monika Rotarski ab. „Es sättigt nur kurzfristig und hält nicht lange an.“

Lebensmittel, die satt machen

Besser ist eine ausgewogene Zusammenstellung von Lebensmitteln, die lange satt macht und den Blutzuckerspiegel stabil hält. Im Idealfall besteht das Frühstück aus Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Vitaminen. Dazu gehören beispielsweise Nüsse, Samen, Eier, Früchte, Gemüse, Joghurt oder Haferflocken.

„Im Kurhaus bieten wir zum Beispiel Hafer- oder Reisbrei mit Kompott an“, erklärt die Ernährungsberaterin. „Das ist eigentlich für alle Gäste bekömmlich und verträglich.“ Der Frühstücksbrei ist leicht verdaulich und hält den Blutzuckerspiegel auf einem stabilen Niveau. So sinkt die Gefahr einer Heißhungerattacke. Dazu können je nach Jahreszeit und Verträglichkeit auch Nüsse und Rohkost gegessen werden, wenngleich die Früchte als Kompott leichter verdaubar sind.

Grundsätzlich sollte das Frühstück etwa 25 bis 30 Prozent des Tagesbedarfs ausmachen. Idealerweise stimmt man das Frühstück auf die Anforderungen des Tages ab: Muss ich mich konzentrieren? Wird es heute stressig? Mache ich Sport? Bin ich viel unterwegs? Habe ich Zeit, zu Mittag gesund zu essen? Solche Fragen helfen bei der Wahl der Lebensmittel. Wer viel Konzentration braucht, könnte etwa auf Vollkornbrot, Gurke, Ei und Kräutertee setzen. Wenn es morgens schnell gehen

Im Idealfall besteht das Frühstück aus Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Vitaminen.

muss, hilft eine Schüssel selbstgemachtes Müsli mit Beeren. Das lässt sich gut vorbereiten. Wer ungern morgens etwas isst, könnte es mit einem Frucht- oder Gemüse-Smoothie zum Trinken versuchen. Sowieso ist es wichtig, morgens das Trinken nicht zu vergessen, sonst leidet die Konzentration sicher. Also nicht nur auf Kaffee als Wachmacher setzen, sondern unbedingt auch Wasser oder Tee zu sich nehmen.

Morgenritual etablieren

Einen zusätzlichen Tipp hat die Expertin auch noch: „Abgesehen von der Ernährung hilft eine Morgenroutine für den guten Start. Denn wenn der Morgen hektisch beginnt, zieht sich das oft durch den Tag.“ Wer morgens ritualartig immer die gleichen Tätigkeiten in der gleichen Reihenfolge ausführt, startet entspannter. Der Kopf kann noch ausruhen, während der Körper auf Autopilot läuft. Möglichkeiten, um morgens etwas Zeit für sich selbst zu schaffen, gibt es viele. „Manche meditieren oder machen Yoga. Wir raten auch gern zum Ölziehen, einer ayurvedischen Praxis der Mundhygiene“, erklärt Monika Rotarski. Aber auch ein paar Seiten zu lesen, in Ruhe ein großes Glas Wasser zu trinken oder am offenen Fenster ein paar Mal tief durchzuatmen kann dabei helfen, den Tag gelassener zu beginnen. ■



BUCHTIPP
Das wird dein Tag.
 Wohlfühlrezepte für ein perfektes Frühstück, von Kerstin Niehoff, Hölker Verlag, ISBN 978-3-88117-289-9, 80 Seiten, € 14,40