



Breakfast

– MIT DEM FRÜHSTÜCK DAS FASTEN BRECHEN

Warum ein ausgewogenes Frühstück
FÜR UNSEREN STOFFWECHSEL so wichtig ist

TEXT: ELISABETH POLSTER, FOOD-EXPERTIN

Den Engländern ist es sonnenklar, denn sie nennen das Frühstück: Breakfast und meinen damit auch richtig das Fasten brechen.

Denn genau so sollte es sein. Während wir 12 bis 14 Stunden in der Nacht nichts essen und selig vor uns hinschlummern, läuft unser Stoffwechsel auf Hochtouren. Es finden jetzt vorrangig Reparatur- und Regenerationsprozesse statt. So schüttet unser Körper wenn wir schlafen Wachstumshormone aus, welche dafür sorgen, dass wir u. a. in der Nacht Fett verbrennen und Muskeln aufbauen. Schlank im Schlaf! Ja das gibt es! :-)

Dazu verfügen wir über körpereigene Energiespeicher welche sich in den Muskeln und

Mit dem „richtigen“ Frühstück verwandeln wir unseren Körper in einen Hochleistungsmotor.

in der Leber befinden. Spätestens 4 Stunden nach der letzten Mahlzeit werden diese Reserven bereits beansprucht und geleert. Nach weiteren 2 Stunden beginnt unser Körper mit der Zuckerneubildung, diese wird auch Gluconeogenese genannt und bezeichnet die Umwandlung von Körpereweiß in Glucose also Zucker um Energie für unser Gehirn, Herz und Lunge bereitzustellen. Um die Gluconeogenese, welcher in unserem Körper ein abbauender Prozess ist zu stoppen und unsere Speicher wieder zu füllen, heißt es die nahrungsfreie Zeit und somit das nächtliche Fasten zu beenden damit wir unseren Stoffwechsel wieder aktivieren.

KEIN FRÜHSTÜCK BEDEUTET **ENERGIE-MANGEL**

Wenn Sie 2 bis max. 3 Stunden nach dem Aufstehen nicht frühstücken dann signalisieren Sie Ihrem Körper einen Energie-Engpass. Es schrillen die Alarmglocken und er fängt an seinen Energie-Verbrauch zu drosseln. UND WAS HEIßT DAS? „Ihr Stoffwechsel läuft auf Sparflamme“. Das ist so wie wenn Sie in eine Lokomotive steigen in der gerade mal ein paar glosende Kohlen liegen. Weit werden Sie damit nicht kommen. Wenn Sie einmal das Frühstück auslassen stellt es kein großes Problem dar. Wenn Sie jedoch regelmäßig auf Ihr Frühstück verzichten dann wird Ihr Körper

versuchen tagsüber die fehlende Energie zu bekommen und Sie werden sehr wahrscheinlich unkontrolliert zu oft oder zu viel essen.

Natürlich gibt es auch Menschen welche nicht frühstücken und sich leistungsfähig fühlen. Meine Erfahrungen haben jedoch gezeigt dass die meisten Menschen von einem vollwertigen Frühstück profitieren und die schlanken, vitalen Nicht-Frühstücker in der Minderheit sind.

DAS „RICHTIGE“ ODER GESUNDE FRÜHSTÜCK

Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen, das wichtigste bei der Lebensmittel-Auswahl ist dass diese sättigen und unseren Blutzucker nur langsam ansteigen lassen. Denn dies führt zu einer lang anhaltenden Sättigung und Sie haben zwischendurch keinen Heißhunger. Dazu gehören z. B. ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Nüsse aber auch naturbelassene Milchprodukte, native, kaltgepresste Pflanzenöle und hochwertiges Eiweiß Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Glas warmen Wasser. Sie können den Saft einer halben Zitrone hineinpresse. Wenn Sie NUR Wasser nicht trinken wollen können Sie auch einen ungesüßten Kräutertee nehmen.

Zum Entgiften und wenn Sie an Verdauungsproblemen leiden geben Sie in dieses Wasser einen TL Flohsamenschalen. Dies sind Ballaststoffe welche Ihre Darmtätigkeit anregen, überschüssiges Nahrungscholesterin und Schadstoffe binden, welche so Ihren Darm verlassen können.

Am Morgen haben wir laut TCM die stärkste Verdauungsenergie. Besonders geeignet sind warme Speisen wie warmer Getreidebrei oder eine Eierspeise.

Wenn wir etwas Warmes zu uns nehmen dann führen wir unseren Körper schon morgens Energie in Form von Wärme zu. Besonders wichtig für Menschen die eine stressige Lebenssituation haben.

Wenn Sie Müsli oder Porridge mögen, wählen Sie solche die aus Vollkorn-Getreideflocken bestehen und keinen Zucker enthalten. Es ist immer besser selbst zu süßen. Das fällt meist sparsamer aus. Bei mir landet immer ein kleines Stück reife Banane als natürliche Süße im Müsli. Ein Milchprodukt Ihrer Wahl dazu und frisches Obst. Sehr gut verträglich jedoch ein wenig in Vergessenheit geraten sind Getreidesorten wie z. B. Amaranth, Buchweizen und Hirse, welche kein Gluten enthalten und Ihr Müsli besonders magen-darmfreundlich machen. Obstsalat mit Nüssen oder frisch zubereitete Smoothies sind ebenfalls eine gute Wahl für einen gelungenen Start in den Tag. Frühstücksverweigerer sollten zumindest versuchen einige Nüsse und etwas Obst zu essen. Wer der Meinung ist er hat keine Zeit morgens zu frühstücken oder sich etwas vorzubereiten, dem empfehle ich mein von mir entwickeltes glutenfreies Bio-Buchweizen- Frucht-Nuss-Mix (LISIS Vital-Frühstück), welchen Sie schon am Abend vorher zubereiten können.

KAFFEE ODER TEE

Wer von Ihnen das Gefühl hat Kaffee zu benötigen um in die Gänge zu kommen und Energie zu haben, dem möchte ich empfehlen ihn besser weg zu lassen. Kaffee regt unser Nervensystem an und führt kurzfristig zu einer gesteigerten Konzentration. Aber eben nur kurzfristig! Langfristig entzieht Kaffee uns Energie da er die Ausschüttung von Stresshormonen stimuliert. Wer gar nicht auf Kaffee verzichten kann, trinkt ihn immer zu oder gleich nach dem Frühstück, ungesüßt und ohne Milch. Grüner Tee ist eine sanfte Alternative.

FETT MACHT NICHT FETT – ES AKTIVIERT UNSEREN STOFFWECHSEL

Damit Sie Ihren Bedarf an mehrfach ungesättigten, lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren decken können, empfehle ich Ihnen zum Frühstück die Einnahme von 1 EL Leinöl täglich. Ideal ist es wenn man das Leinöl mit Topfen vermischt wird. So werden die Fettsäuren wasserlöslich, gelangen in unsere Zellen zu unseren Kraftwerken und aktivieren so unseren Stoffwechsel. Bekannt ist es als Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig und ist für mich ein absolutes Stärkungsmittel. Ich integriere diese Mischung täglich in mein Vital-Frühstück.

FÜR POWER OHNE MÜDIGKEIT

Wenn Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren wollen, dann tun Sie das am besten gleich

nachdem Aufstehen mit einem vollwertigen Frühstück. Ihr Blutzucker steigt nur langsam an dadurch sind sie länger satt, sie haben keinen Heißhunger und eine Zwischen-Mahlzeit bis Mittag entfällt. Nehmen Sie sich die Zeit dafür. Sie fahren ja morgens auch nicht mit einem leeren Tank los! :-)

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Essgenuss & Lebensfreude!

Ihre Lisi Polster

100 % biologischen Zutaten, bevorzugt aus Österreich. LISIS Vital-Frühstück enthält kein Gluten, keinen raffinierten Zucker, keinen Weizen und keine künstlichen Zusatzstoffe.



LISIS Vital-Frühstück, 250 g



€ 9,60



Für mich ist und bleibt das Frühstück die Initialzündung für einen gelungenen Tag. Daher kam auch die Motivation ein ideales Frühstück zu entwickeln. Es sollte vorrangig gut schmecken, einfach und schnell zuzubereiten sein, viele Vitalstoffe liefern und für mindestens vier Stunden satt machen. LISIS Vital-Frühstück erfüllt für mich alle diese Wünsche.



Elisabeth Polster ist Autorin, Food-Expertin mit Schwerpunkt Stoffwechsel-Aktivierung und Spezialistin für Essgenuss und Lebensfreude.

Ihr Interesse für das Kochen und gesunde Lebensmittel machte sie vor mehr als neun Jahren zu ihrem Beruf. Seither begleitete sie viele Menschen erfolgreich dabei, ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern.

Ihr ist es ein Anliegen, zu vermitteln, wie wohl und vital man sich fühlen kann, wenn man bewusst auf seine Ernährung achtet und entdeckt, was einem gut tut.