

Zeit nehmen für das Frühstück

30.04.2012, 15:47 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *OC Projects, Optendrenk & Calinski GmbH*



paradisi.de

Morgens nur schnell unter die Dusche springen, zwischen Tür und Angel einen Kaffee trinken und dann los zur Schule, Arbeit oder Universität - wem das bekannt vorkommt, der sollte darüber nachdenken, den Wecker in Zukunft vielleicht eine Viertelstunde früher einzustellen. Immer wieder deuten Studien darauf hin, dass ein guter Tag mit einem gemütlichen Frühstück beginnt.

Bis zu 25 Prozent der Tagesenergie liefert die erste Mahlzeit direkt nach dem Aufstehen. Fällt diese aus, ist es kein Wunder, dass am Vormittag ein Leistungsloch folgt, man sich müde oder unkonzentriert fühlt. Zudem kommt häufig Heißhunger auf kurzzeitige Kohlenhydrate auf, die schnelle Energie liefern: Butterbrezeln und Schokoriegel müssen her. Trotzdem nehmen sich viele Deutsche nur am Wochenende Zeit für ein ausgiebiges Frühstück.

Frühstück süß und herzhaft

Wer seiner Gesundheit wirklich etwas Gutes tun will, startet zum Beispiel mit einer großen Schale Müsli in den Tag - Hafer- und andere Getreideflocken liefern viele Mineralien und langfristig sättigende Ballaststoffe, Nüsse versorgen den Körper mit gesunden Fettsäuren und Trockenfrüchte wie Rosinen sind wahre Vitaminbomben. Kalorienärmer geht es mit frischem Obst - je nach Saison sind Erdbeeren, Äpfel oder Mandarinen eine perfekte Ergänzung.

Natürlich sind auch Brot und Brötchen immer eine gute Option. Ob herzhaft mit Wurst und Käse oder süß mit Schokoaufstrich und Marmelade, das ist Geschmackssache. Grundsätzlich gilt: Vollkornbrot sättigt länger als Toast und Weißbrot und wirkt sich günstiger auf den Blutzuckerspiegel aus - gerade dann, wenn man auch einen süßen Aufstrich wählt. Wer ein wenig auf die Kalorien achten will, wählt lieber Schinken oder Putenbrust statt Salami. Zwischen Brot und Marmelade schmecken Magerquark oder körniger Frischkäse ebenso gut wie Butter und sparen dabei eine Menge Fett.

Sonntagsfrühstück

Das Wochenende ist die perfekte Zeit, um einmal ein richtiges Schlemmerfrühstück vorzubereiten und zu genießen. Herzhaft, deftig und köstlich ist zum Beispiel ein englisches Frühstück mit Rührei, Speck und Baked Beans. Süß und fluffig dagegen schmecken echte American Pancakes mit Früchten und Ahornsirup - die perfekte Idee, um den Partner oder die Kinder am Sonntagmorgen zu überraschen. So ist das Frühstück nicht nur gesund, sondern macht auch noch richtig Spaß. Weitere Informationen, News und Anregungen zum Thema gibt es unter http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Kochen_und_Backen/Fruehstueck/

Portrait

paradisi.de ist ein auf Wellness, Beauty und Gesundheit spezialisiertes Online-Magazin der OC Projects, Optendrenk & Calinski GmbH. Neben aktuellen Nachrichten zu Lifestyle- und Gesundheitsthemen finden die User dort umfassende Informationen und Tipps zu gesunder Ernährung und sinnvollen Fitness Workouts. Die angeschlossene Community bietet Austauschmöglichkeiten zu einer Vielzahl von Themen rund ums Wohlbefinden.

News-ID: 628715 • Views: 1589 (Stand: 15.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/628715/Zeit-nehmen-fuer-das-Fruehstueck.html>