

Gut gerüstet für den Tag: wertvolles Frühstück

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin



© Sivialansen | istockphoto.com

Wünschen Sie sich nicht auch, mit einem zufriedenen, satten Gefühl in den Tag zu starten, gut gerüstet für die Anforderungen, die auf Sie zukommen?

Und doch scheinen viele Menschen heute keine Zeit mehr für ein Frühstück zu haben. So kommen immer mehr Kinder in die Schule, ohne sich zu Hause vernünftig gestärkt zu haben und auch bei den Erwachsenen steigt die Quote der Nichtfrühstücker stetig an. Das kann auf Dauer fatale Folgen haben, denn die morgendliche Mahlzeit hat ja den Zweck, die nachts geleerten Energiespeicher aufzutanken. Sie soll den Körper und insbesondere das Gehirn mit allen notwendigen Stoffen versorgen, um in Schule und Beruf leistungsfähig zu sein. Auf Dauer hat der Verzicht darauf negative Auswirkungen auf unsere Konzentration, Fehler häufen sich, Lernen fällt schwerer und die Anfälligkeit für Stress steigt erheblich. Das fehlende Frühstück fördert häufig auch die Entstehung von Süßhunger und in dessen Folge Übergewicht.

Auch in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) nimmt das Frühstück eine wichtige Rolle ein. „Frühstücke wie ein Kaiser“, dieses Teilzitat ist ja vielen bekannt, es kennzeichnet die Morgenmahlzeit als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Mit ihr wird unsere

Mitte gestärkt und der Organismus für den anstehenden Tag gut gerüstet. Dies gelingt besonders gut, wenn das Frühstück warm (und damit sehr bekömmlich) zubereitet wird und viele nährnde Bestandteile enthält. Gerade von Herbst bis Frühjahr ist man so auch besser auf die niedrigeren Außentemperaturen vorbereitet und das Immunsystem wird unterstützt. Nicht zu vergessen bleibt auch, dass ein gutes, in Ruhe eingenommenes Frühstück zur Gelassenheit beiträgt und mit seinen Inhalten die gute Laune fördern kann.

Die Fünf-Elemente-Küche setzt die TCM mit überwiegend bei uns bekannten Lebensmitteln um. Favoriten für das Frühstück sind hier warme Getreidegerichte, die schon auf dem Herd wunderbar aromatisch duften. Ihr Genuss tut gut und hält bis weit in den Vormittag, oft sogar bis zum Mittagessen, satt. Sie lassen sich häufig in maximal 15 Minuten sowohl süß wie auch herzhaft zubereiten und passen damit für jeden Geschmack und in jeden Berufsalltag. Darüber hinaus eignen sie sich auch prima zum Mitnehmen als Zwischenmahlzeit am Arbeitsplatz.

Wahre Powerpakete für ein Wohlfühl-Frühstück sind neben den gängigen Haferflocken zum Beispiel Hirse, Quinoa und Amaranth. Es lohnt sich, diese gesundheitlich wertvollen und schnellgarenden Körner kennen zu lernen. Kombiniert wird mit frischem saisonalen und/oder mit getrocknetem Obst sowie mit Nüssen oder Saaten (zum Beispiel Mandeln oder Sesamsaat). Das verlockende Aroma entsteht durch die Verwendung von Gewürzen wie etwa geriebener Zitronenschale, Vanille, Honig, Kardamom, Zimt oder frischem Ingwer. Durch die Zugabe weiterer Lebensmittel kann die Sättigung noch verlängert werden, wobei 1 bis 2 Teelöffel (TL) Lein- oder Walnussöl oder Nussmus eine gute Variante für Vegetarier/Veganer darstellt. Wer nicht auf tierische Produkte verzichtet, kann auch 1 bis 2 Esslöffel süße Sahne oder ein gewürfeltes hartgekochtes Ei unterheben.

Wer ein bisschen tiefer in die stärkenden Hausmittel der TCM einsteigen möchte, kann auch noch eine Mischung aus 1 TL Leinsamen, 1 TL schwarzem Sesam und 1 TL Goji-Beeren (am besten alles zusammen in einer Kaffeemühle fein vermahlen) über sein Getreide-Porridge geben.

Nach einigen „Essperimenten“ gelingt es Ihnen garantiert leicht, unter der Vielzahl der Rezeptmöglichkeiten die ganz persönlichen Favoriten für sich und Ihre Familie herauszufinden. Kinder und Erwachsene starten gut versorgt mit Essgenuss und mehr Gelassenheit in den Tag. Der Hunger wird sich so schnell nicht wieder melden!!

Dörte Petersen, Ernährungsberatung nach TCM
Tel.: 0561/766 909 50 www.petersen-gesundheit.de