



Das Frühstück –

die erste und wichtigste Mahlzeit des Tages

von Dr. med. Susanne Stoeckl-Gibs

Nehmen Sie sich noch die Zeit für ein Frühstück oder gehören Sie zu den geschätzten 25% Personen, die darauf verzichten – aus Zeitmangel, Scheu vor dem Aufwand, oder weil Sie meinen, damit leichter abzunehmen?

Dann nehmen wir uns gemeinsam die Zeit für einige Betrachtungen.

Im Englischen heißt das Frühstück „breakfast“, im Französischen „dejeuner“, im Spanischen „desayuno“ – was alles das Gleiche bedeutet: nämlich „Fastenbrechen“. Darunter versteht man die erste Mahlzeit nach einer stunden- oder tagelangen Pause bei der Aufnahme von Nahrungsmitteln. Unser Wort „Frühstück“ bezeichnet das erste Stück Brot, das vor Arbeitsbeginn verzehrt wurde. Eine erste Morgenmahlzeit kennen weltweit alle Kulturen, auch wenn die Frühstücksbräuche recht unterschiedlich ausfallen. Was bei uns das traditionelle Wiener Frühstück ist – Kaffee, Semmel, Butter, Mar-

melade, weichgekochtes Ei – besteht in Indien aus Dal (gekochte Hülsenfrüchte), Samosas (frittierte Teigtaschen) und Pickles (sauer eingelegte Gemüse), in Japan aus Reis, Misosuppe und Natto (fermentierte Sojabohnen, reich an Spermidin), und in Spanien aus Churros (fettgebackener Spritzteig) oder Croissants und Kakao oder Kaffee. Das sehr reichhaltige englische Frühstück ist mittlerweile fast zum Standard für Hotelbuffet-Frühstücke geworden, während Italiener und Franzosen an ihren Cornetti oder Croissants mit Kaffee festhalten.

Was haben unsere bäuerlichen Vorfahren und Handwerker gefrühstückt? Milchsuppe, Brennsuppe, Brot, Polenta, Getreidebrei. Aber gefrühstückt haben alle, sofern sie nicht so arm waren, dass sie nichts zu essen hatten!

Warum ist das Frühstück dann bei uns – damit ist der mehr oder weniger wohlhabende globale Norden gemeint – abhanden gekommen? Morgend-



liche Hetze, alle müssen zeitgerecht außer Haus, daraus entstehender Appetitmangel, oder die vielfach verbreitete Annahme, der Verzicht auf das Frühstück helfe beim Abnehmen, Unkenntnis grundlegender physiologischer Tatsachen sind einige der Erklärungen.

Was passiert denn, während wir schlafen? Der Körper arbeitet weiter – er ist ein 24 Stunden-Betrieb: das Herz pumpt Blut durch den Kreislauf, die Lunge nimmt Sauerstoff auf und gibt ihn ab, die Leber und Nieren entgiften, das Gehirn speichert Gedächtnisinhalte ab, der Darm verdaut, die Körpertemperatur wird konstant gehalten, die Schweißdrüsen produzieren Schweiß. All das kostet Energie. Wenn wir die Energiespeicher morgens nicht auffüllen, gehen wir „leer“ in den Tag. Das autonome Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus oder Vagusnerv) hat einen abwechselnden Rhythmus, der vereinfacht dargestellt so abläuft: gegen 3 Uhr morgens beginnt der Sympathikus seine Tätigkeit hochzufahren, die Leber arbeitet auf Hochtouren, danach folgt die Lunge, der Dickdarm sorgt gegen 7 Uhr für den ersten Stuhlgang, gegen 8 bis 9 Uhr sind wir, nach entsprechend ausreichender Nachtruhe wach und bereit, unsere Tätigkeit aufzunehmen.

Diese produktive Phase hält bis zum frühen Nachmittag an, dann beginnt die Vaguskurve, die sich bis zum späten Abend steigert, uns müde werden lässt, um uns auf den Schlaf vorzubereiten. Die Kurven überlappen sich natürlich und werden nicht auf Knopfdruck an- und abgeschaltet. Die chinesische Organuhr beschreibt den Fluss des Qi (der Körperenergie) in ähnlicher Weise. Mahlzeiten können am Morgen am besten und zu Mittag gut verwertet werden, weniger gut am Abend.

Wir kennen alle die bekannte Regel: Frühstückken wie ein Kaiser, zu Mittag essen wie ein Bürger, am Abend essen wie ein Bettler.

Wer nicht frühstückt, ist nachgewiesenermaßen in Arbeit und Schule unkonzentriert, macht mehr Fehler, ist leichter reizbar, wird schneller müde und friert bei niedrigen Temperaturen mehr. Kinder, die ohne Frühstück aus dem Haus gehen, müssen auf das wohlige Gefühl einer fürsorglich bereiteten Morgenmahlzeit, die Körper und Seele gut nährt, verzichten. Längere Frühstücksmuffelei kann zu raschen, unerklärlichen Gewichtszunahmen führen, weil der Stoffwechsel stagniert, indem er gegen eine Ansammlung von Schlackenstoffen ankämpfen muss. Diese entstehen, wenn wir große Mahlzeiten dann essen, wenn der Körper nicht mehr auf Aktivität und Verdauungsleistung eingestellt ist: abends und nachts. Chronische Müdigkeit, fehlender Antrieb, Süßgelüste nachmittags, die Snacks zwischendurch, der abendliche Heißhunger sind oftmals eine Folge einer ungünstigen oder entfallenen Morgenmahlzeit. In südlichen Ländern gilt ein anderer Tagesrhythmus: dort wird spätabends noch recht ausgiebig gegessen, jedoch – zumindest bis vor kurzem – noch eine ausgiebige Siesta gehalten. Außerdem ist die ursprüngliche mediterrane Küche mit ihrem hohen Anteil an Gemüse, Fisch und gutem Öl sehr bekömmlich.

Wie soll ein Frühstück sein, das Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördert?

Es soll leicht verdaulich und bekömmlich sein, Energie geben und die Konzentration fördern. Es soll lange satt machen, im Winter wärmen (wichtig für die Immunabwehr), Süßgelüste verhindern, preisgünstig sein und rasch vorzubereiten.

Der Körper arbeitet im Schlaf weiter und wenn wir die Energiespeicher am Morgen nicht auffüllen, gehen wir „leer“ in den Tag





Die traditionelle chinesische Medizin empfiehlt gekochte, somit vorverdaute Nahrung

All das erfüllt ein warmes oder gekochtes Frühstück. Das mag für viele Menschen überraschend klingen und nach viel Arbeit.

Die traditionelle chinesische Medizin mit ihrer jahrtausendealten Erfahrung und ihre Ernährungslehre (in weiterer Folge TCM-Ernährung genannt) empfiehlt gekochte, somit vorverdaute Nahrung, weil sie dem Körper hilft, über den Milz-Magen-Funktionskreislauf Qi aufzubauen, damit haben wir eine „starke Mitte“.

Aus dieser steigt Qi auf zur Lunge, die über den Funktionskreislauf Lunge-Dickdarm-Haut und Schleimhäute kontrolliert wird und damit ein Schutzschild gegen das Eindringen von krankmachenden Faktoren bildet. Dies entspricht dem westlich medizinischen Konzept des Immunsystems. Ein intaktes Milz-Qi sorgt auch für ein gutes Funktionieren des Nieren-Blasen-Funktionskreislaufs.

Die Niere stabilisiert den Säure-Basen-Haushalt, hütet das angeborene Qi, das die Vitalität und konstitutionelle Stärke festlegt und nicht aufgefüllt werden kann. Wenn wir mit unseren Kräften Raubbau betreiben – z.B. durch den Verzehr von Nahrung, die uns zu viel Verdauungsleistung abverlangt – und nicht für ein ausgeglichenes Milz-Qi sorgen,

dann muss der Körper das angeborene Qi angreifen, wodurch die Vitalität sinkt und die Lebensspanne verkürzt wird. Welche Art von Nahrung braucht zu viel Verdauungsleistung? Rohes, Kaltes, Milchprodukte, Südfrüchte im Winter.

Geeignet für ein gutes Frühstück ist daher gekochtes Getreide – wir kennen das gute, alte Grießkoch, das Porridge, den „Sterz“. Das ist eine traditionelle Speise aus dem Südosten Österreichs. Sie besteht aus gekochtem Buchweizen oder Polenta, die dann noch mit Fett abgeröstet werden. In Deutschland und der Schweiz gibt es ähnliche traditionelle Morgenspeisen. Getreidebrei kann aus verschiedenen Getreidearten und Pseudogetreide wie Hirse, Quinoa, Buchweizen oder Getreideflocken mit Wasser oder Pflanzenmilch bereitet werden. Dazu kann Kompott aus frischen oder Dörrfrüchten, am besten mit Gewürzen wie Nelken, Zimt, Sternanis, Kardamom gegessen werden. Zum darüber streuen und für den Eiweißbedarf passen Nüsse, Mandeln, Kerne, Hanfsamen, Mohn. Werden gute Öle eingerührt – ein Esslöffel Leinöl, Nussöl, Hanföl – oder Nussmuse dazu, dann ist perfekt für die Zufuhr von langfristig verwertbaren Kohlehydraten, Eiweiß und wertvollen Fetten gesorgt. Getreide kann auch pikant mit Gemüse und frischen Kräutern bereitet werden.



Getreidebrei kann über Nacht eingeweicht und gekühlt auf die Zubereitung warten, gekochtes Kompott kann für Tage in Schraubgläsern im Kühlschrank aufbewahrt werden, sodass morgens nur angewärmt wird. Das geht sehr rasch. Warum kein Müsli aus der Packung, mit Milch oder Joghurt? Keine Cornflakes oder sonstige Frühstückscerealien, wie sie speziell für Kinder angeboten werden? Keine Trinkfrühstücke in Form von Smoothies aus dem Kühlregal?

Das Müsli ist ungekocht, die Mischung aus Getreide und kalten Milchprodukten belastet Magen und Darm. Müsli in Pflanzenmilch aufkochen ist jedoch möglich. Man sollte den Zuckergehalt von Fertigmüslis beachten. Die Frühstückscerealien sind wahre Zuckerbomben, bringen dem Körper fast nur leere Kalorien ohne Nährstoffe und sorgen für ein rasches Hinaufschnellen des Blutzuckerspiegels mit einem ebenso raschen Abfall – vorprogrammierter Süßhunger, Müdigkeit, Reizbarkeit, im schlimmsten Fall früher Diabetes sind die Folge. Außerdem werden die phantasievollen Formen mit

großem technischen Aufwand bei hohen Temperaturen hergestellt und dadurch denaturiert.

Smoothies sind kalt und roh und enthalten so viel Obst und Gemüse in konzentrierter Form, wie wir es sonst nicht auf einen Schlag essen können. Daher wird zu viel Fruktose auf einmal eingenommen – Fruktose-Unverträglichkeit ist bereits ein verbreitetes Leiden. Wenn Smoothies, dann bei Zimmertemperatur und wie Suppe gelöffelt oder in kleinen Schlucken getrunken.

Wer mit einem Getreidefrühstück gut 3–5 Stunden satt ist, entspricht dem sogenannten **Kohlehydrattyp**. Wer früher wieder Hunger bekommt, entspricht dem **Eiweißtyp**. Das kann jede und jeder für sich selbst ausprobieren.

Was passt für den Eiweißtyp? Eierspeisen, Omeletts, Hülsenfruchtputees. In der warmen Jahreszeit kann auch Frischkäse mit Obst oder Gemüse und Kräutern gegessen werden. Auch Nüsse und Samen enthalten viel Eiweiß.

Für den Eiweißtypen eignen sich Eierspeisen, Omeletts, Hülsenfruchtputees





Genauso kann eine Gemüsesuppe (z.B. vom Vortag), eine Hühnersuppe oder Misosuppe gereicht werden. Dazu kann dann auch Brot gegessen werden.

Bekömmlich ist traditionell gebackenes Brot, bei dem der Bäcker den Teig 24 Stunden und mehr gehen lässt

Warum hat Brot bisher keine Erwähnung gefunden? Wir leben doch in einer Getreidekultur und Brot gilt als Grundnahrungsmittel! Ein gutes, traditionell gebackenes Bäckerbrot, dem eine lange Teigführung gegönnt wurde, mit Butter oder einem anderen Aufstrich ist doch etwas Herrliches. Ja, nur hat unsere

Schnell-Schnell-Kultur dazu geführt, dass es diese Brote kaum noch gibt und wenn, dann sind sie nicht billig. Der Zehnerbrötchensack vom Tankstellen-shop, die jederzeit frisch aufgebackenen Teiglinge im Supermarkt haben sie verdrängt. Die Qualität ist schlecht, das Weizenmehl aus dem sie bestehen, ist hochgezüchteter, mit Glyphosat zur schnelleren Reife gebrachter Weizen. Generell wird zu viel Weizen gegessen, was zu Darmproblemen und verbreiteter Gluten-Intoleranz geführt hat. Nicht wenige Menschen nehmen dreimal täglich und öfter Weizen zu sich: morgens Brötchen, mittags Pizza, abends Nudeln. Blähungen, schlechte Verdauung, Neigung zu Allergien sind die Folge davon.

Daher empfiehlt sich: gutes Brot vom Bäcker, der noch nach alter Sitte den Teig 24 Stunden und mehr gehen lässt, ehe er ihn weiterverarbeitet. Dadurch wird Brot wesentlich bekömmlicher. Roggen, Dinkel, Waldstaudenroggen, Einkorn bringen Abwechslung in den Weizeneinheitsbrei. Reine Brotmahlzeiten sollte es selten geben und dann mit gutem Vollkornbrot.

So wirken nämlich Kohlehydrate:

- Isolierte Zucker, Süßigkeiten und süße Getränke **schießen** ins Blut.
- Weißmehlprodukte (Nudeln, Weißgebäck), Kartoffeln, geschälter Reis und Obst **strömen** ins Blut
- Vollkornprodukte **fließen** ins Blut
- Milchzucker (Joghurt; Topfen/Quark) **tropft** ins Blut
- Kohlehydrate aus Gemüse und Hülsenfrüchten **sickern** ins Blut.

Es ist wünschenswert, den Zuckerspiegel und damit den Insulinspiegel im Blut möglichst konstant zu halten, um Konzentrationsschwächen, aber vor allem Diabetes, Übergewicht und chronische Entzündungsprozesse (Grundlage aller sogenannten Zivilisationserkrankungen) zu vermeiden.

Was sagt die TCM-Ernährung? Brot gilt als kaltes, trockenes Nahrungsmittel. Daher höchstens eine Brotmahlzeit pro Tag und am besten zu einer Suppe, einem Eintopf oder einem warmen Getränk.

Als Morgengetränke eignen sich Tees, besonders Kräutertees, aber auch Schwarztee und besonders Grüntee, der mit seinem Gehalt an Epigallocatechin-Gallat als sehr wirksame Substanz zur Verhinderung von Krebs und Herzinfarkt gilt. Grüntee macht munter wie Kaffee, doch ist seine Wirkung viel sanfter und hält länger an. Kaffee ist wohl das am meisten verbreitete Frühstücksgetränk, er macht rasch munter und regt an, steigert Herzaktivität und Blutdruck, fördert die Verdauung und die Harnbildung, wirkt auf das Zentralnervensystem



und erweitert Blutgefäße und Bronchien. Für den Magen ist Espresso ohne Milch, wie er in Italien getrunken wird, wesentlich besser als der Filterkaffee mit Milch. Und bitte kein „Coffee to go“. Diese dumme Sitte haben wir uns aus amerikanischen Fernsehserien abgeschaut. Aber einmal ehrlich: lauwarmer Kaffee in Einmal-Plastik? Was ist daran toll?

Kindern werden oft Fertigkakaos, die viel zu viel Zucker enthalten, gegeben. Am besten „entwöhnt“ man sie schrittweise davon. Warme Mandel- oder Hafermilch (viele werden mit Calcium und Vitamin D angereichert), mit echtem Kakao und wenig Süßmittel oder Malzkaffee sind eine viel bessere Wahl. Auch warmer Obstsaft 1:1 mit Wasser ist gut.

Und wenn ein Kind gar nicht frühstücken will oder kann, weil der Gedanke an die Schule zu sehr aufregt? Dann bietet man ein warmes Getränk an und gibt ein gutes selbst belegtes Pausenbrot, eine Handvoll Nüsse und Obst für später mit. Bloß kein Drama am Frühstückstisch! Lieber mit nach Nelken und Zimt duftendem Kompott, mit frischen Beeren zum Getreidebrei, mit einem Spiegelei aus dem Bett locken. Keine Nachrichten, Wetter- und Verkehrsberichte und schon gar kein Mobiltelefon beim Frühstückstisch – das bringt nur Unruhe und Stress.

Am Morgen können wir Einfluss darauf nehmen, wie unser Tag verläuft – mit einer Mahlzeit, die unsere Körperzellen und die Seele nährt, die unsere Gesundheit fördert und verbessert. Probieren Sie es aus, vielleicht erstmal am Wochenende, und ändern Sie ihre Frühstücksgewohnheiten schrittweise. Sie werden staunen, wie rasch Sie sich wohler fühlen.



Locken Sie Kinder mit frischen Beeren, mit nach Nelken und Zimt duftendem Kompott an den Frühstückstisch

Anregungen für Frühstücksrezepte finden Sie unter anderem hier:

- Claudia Nichterl; *Powerfrühstück – Energie für den ganzen Tag*
- und *Powerfrühstück – Kraftvoll in den Tag*. Verlag: AV-Buch.

Dr. med. Susanne Stoeckl-Gibs

- Von 1984 bis 2018 in eigener Praxis als Ärztin für Komplementärmedizin und Psychotherapie tätig
- 2015–2017 Ausbildung in der Schule für Geistheilung nach Horst Krohne bei Dozent Ing. Thomas Gruber
- 2022–2023 Ausbildung zur Integrativen Ernährungsexpertin nach Dr. Claudia Nichterl

Ich lebe und arbeite in Wien, seit 2019 als Psychotherapeutin und Geistheilerin. Meine Kenntnisse aus meiner ärztlichen Tätigkeit und aus dem Ernährungswissen fließen in meine tägliche Arbeit mit ein.

Ihre Fragen zum Artikel beantworte ich gerne unter meiner email-Adresse: susanne@dr-stoeckl.at

