

Spezial-Frühstück

02/2009 – Evelin Piétza

bereits nach 1ner Woche werden sich Konzentration sowie das körperliches Wohlbefinden merklich steigern. Alle Inhaltsstoffe und deren Wirkung sind unten ausführlich beschrieben. Natürlich kann man das Frühstück auch nach belieben erweitern und abwandeln, wichtige Bestandteile sollten aber immer Magerquark, Milch, Leinöl und Haferflocken sowie Obst oder/und Gemüse sein.

Rezept:

ca. 100 gr. Magerquark,

2 EL Leinöl,

1 EL Honig, (für Diabetiker natürlich kein Honig)

1/2 Apfel

1/2 Banane (bei Magnesiummangel 1ne Banane)

gern auch andere Früchte

Vollkorn-Haferflocken

Ziegenmilch (natürlich kann auch Kuhmilch verwendet werden, Vorteile von Ziegenmilch beschreibe ich nachfolgend)

ca. ¼ Tel. Gewürzmischung (vorher einmal zusammenstellen und trocken lagern)

(Kurkuma, Muskatnuss, Chili, Ingwer, Schwarzer Pfeffer, Nelke,).

für Vegetarier empfehle ich die Beigabe von ca. 5-10 Nüssen (nicht für Allergiker)

(gern Mischung aus Haselnuss, Paranuss, Walnuss, Mandeln)

nachfolgend ein Beispiel der Inhaltsstoffe

Mineralstoffe der Walnus /		Aminosäuren der Walnus /		Vitamingehalt Walnus /		Spurenelemente Walnus	
Natrium	2 mg/100g	Isoleucin	547 mg/100g	Vitamin A	8 µg/100g	Eisen	2500 µg/100g
Kalium	544 mg/100g	Leucin	950 mg/100g	Vitamin B1	340 µg/100g	Zink	2700 µg/100g
Calcium	87 mg/100g	Lysin	302 mg/100g	Vitamin B2	120 µg/100g	Kupfer	880 µg/100g
Magnesium	130 mg/100g	Methionin	173 mg/100g	Vitamin B3	1000 µg/100g	Mangan	1970 µg/100g
Phosphor	410 mg/100g	Cystein	202 mg/100g	Vitamin B5	820 µg/100g	Fluor	680 µg/100g
Schwefel	140 mg/100g	Phenylalanin	533 mg/100g	Vitamin B6	870 µg/100g	Iod	3 µg/100g
Chlor	23 mg/100g	Tyrosin	461 mg/100g	Vitamin B7	19 µg/100g		
		Treonin	418 mg/100g	Vitamin B9	54 µg/100g		
		Tryptophan	130 mg/100g	Vitamin B12	0 µg/100g		
		Valin	634 mg/100g	Vitamin C	2600 µg/100g		
		Arginin	1742 mg/100g	Vitamin D	0 µg/100g		
		Histidin	288 mg/100g	Vitamin E	1000 µg/100g		
		essentielle Aminosäuren	6380 mg/100g				
		Alanin	720 mg/100g				
		Asparaginsäure	1685 mg/100g				
		Glutaminsäure	2980 mg/100g				
		Glycin	806 mg/100g				
		Prolin	864 mg/100g				
		Serin	893 mg/100g				
		nichtessentielle Aminosäuren	7948 mg/100g				
		Anteil pflanzl. Eiweiß	14400 mg/100g				
		Harnsäure	25 mg/100g				
		Purin-N	8 mg/100g				

alle Zutaten einfach in einen Standmixer.... nach 10 Sekunden... fertig!.

Die Inhaltsstoffe im Einzelnen

Leinöl

enthält größtenteils (ca. 90 %) ungesättigte [Fettsäuren](#) und hat insbesondere einen hohen Anteil an der [Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure](#). Mit 54 Prozent enthält Leinöl mehr Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure) als jedes andere Öl oder Lebensmittel. Leinöl verringert das Herzinfarktfördernde LDL-Cholesterin, macht auch die Adern elastischer und senkt so den Blutdruck. Gleichzeitig verringert es die Neigung der Blutplättchen, sich zu verklumpen, und beugt damit gefährlichen Blutgerinnseln vor. Einen Großteil dieser positiven Wirkungen verdankt das Leinöl der Alpha-Linolensäure.

Sie gehört zur Gruppe der so genannten Omega-3-Fettsäuren. Diese wurden berühmt, als dänische Forscher 1971 der Frage nachgingen, warum Eskimos so gesund sind, obwohl sie kaum Obst und Gemüse, dafür Unmengen an fettem Fisch verzehren. Fischfett enthält zwei Fettsäuren, die im Körper lebenswichtige Funktionen erfüllen, Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Sie machen die Zellwände elastisch und dienen als Ausgangssubstanz für die Eicosanoide. Das sind Hormone, die vielfältige Funktionen im menschlichen Körper steuern. Rund 15.000 Studien befassten sich in den letzten 30 Jahren mit den beiden Fettsäuren und bestätigten, dass sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, sich auf entzündliche Erkrankungen wie Rheuma positiv auswirken können und das Wachstum von Krebszellen hemmen.

Magerquark

Quark enthält wie Milch und Jogurt lebenswichtige Nährstoffe und trägt zu einer gesunden Ernährung bei. Er liefert u. a. Kalzium, das unentbehrlich für Knochen- und Zahnaufbau, Blutgerinnung, Muskelkontraktion und Stabilisierung der Zellen ist. Wird nicht ausreichend Kalzium vom Körper aufgenommen, kann dies möglicherweise zu Osteoporose führen.

Power mit Vollkorn-Haferflocken

Haferflocken sollten aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe zu jedem Speiseplan eines Sportlers gehören. Sie liefern wertvolle Energie, steigern das Durchhaltevermögen und machen fit für den Wettkampf.

Haferflocken sind ein ausgezeichneter Kohlehydratlieferant. Sie sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel kontinuierlich Nachschub erhält und somit das Leistungsniveau konstant bleibt. Hafer hat einen hohen, hochwertigen Eiweißanteil und eignet sich daher in Verbindung mit Milch und Milchprodukten hervorragend für den Muskelaufbau. Der Eiweißanteil ist gegenüber anderen Getreidesorten doppelt so hoch. Neben Eiweiß liefert Hafer auch wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium sowie einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.

Ein Blick auf die Zusammensetzung zeigt, welche Kraft in Hafer steckt:

- Ballaststoffe
- Eiweiß
- Wasser
- Fett
- Mineralstoffe (Magnesium, Kalium und Kalzium)
- Zink
- Eisen
- Vitamin E
- Vitamin B

Bananen

Es gibt viel, was für diese Frucht als "unser täglich Brot" spricht. Im Vergleich zu einem Apfel enthält sie vier Mal so viel Protein, doppelt so viele Kohlenhydrate, drei Mal so viel Phosphor, fünf Mal so viel Vitamin A und fünf Mal so viel Eisen.

Banane gegen Depressionen

Bananen enthalten die seltene Kombination von Kohlenhydraten und L-Tryptophan. Das ist ein Eiweißstoff, der nur mit Hilfe von Zucker die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann. Dort wird Tryptophan gebraucht, um Serotonin zu bilden, den Botenstoff, der für die gute Laune verantwortlich ist. Gleichzeitig enthält eine Banane Vitamin B6, das hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Auch das kann die Laune heben.

PMS – Prämenstruelles Syndrom

Gegen PMS bieten Pharmafirmen Tabletten mit hoch dosiertem Vitamin B6 an. Zwei Bananen haben den gleichen Effekt. Der hohe Vitamin B-Anteil in Bananen beruhigt zudem die Nerven.

Anämie

Bananen enthalten viel Eisen und können die Produktion des Blutfarbstoffes Hämoglobin stimulieren.

Blutdruck

Diese einzigartige tropische Frucht enthält extrem viel Kalium, aber nur ganz wenig Salz. Das mag der Blutdruck! Die amerikanische US Food and Drug Administration hat der Bananenverarbeitenden Industrie sogar erlaubt, damit zu werben, dass Bananen das Risiko von Herz- Kreislaufkrankungen und Schlaganfällen mindern können.

Gehirnleistung

Kalium ist gut für den Kopf. In der Banane ist es nicht nur reichlich vorhanden, sondern auch extrem bioverfügbar. Das heißt: der Stoff wird nicht nur verdaut, sondern kommt auch da an, wo er gebraucht wird. In diesem Fall im Gehirn.

Ziegenmilch

Ziegenmilch ist ganz anders aufgebaut als Kuhmilch. Sie hat eine andere Proteinstruktur. Außerdem sind die Fettkügelchen kleiner und leichter verdaulich. Der Anteil der kurzkettigen Fettsäuren ist höher. Ziegenmilch verfügt in höherem Maße über die Eiweiß-Substanzen Kasein, Globulin und Albumin. Die Fette sind leicht verdaulich. Ziegenmilch ist reich an Kupfer, Zink, Phosphor, Bor, Titan, Vanadium, Chrom, Calcium, Kalium und Magnesium. Sie enthält die Vitamine A, B1, B2, C, D, E. Ziegenmilch stärkt die Nerven. Sie ist daher ein ideales Frühstücksgetränk. Die Atemwege von Asthmatikern werden geschützt und entlastet. Neurodermitis-Patienten fühlen sich besser. Magen- und Darmstörungen können mit Ziegenmilch besiegt werden. Hautprobleme bekommt man mit regelmäßigem Trinken in dem Griff. Untersuchungen von Dermatologen ergaben: Wenn eine Frau eine Woche lang jeden Tag 1 Liter Ziegenmilch trinkt, dann glättet sich die Haut.

Aufsehen erregte eine Untersuchung in Russland, die an der Uni Gießen und in Paris bestätigt wurde: Ziegenmilch kann das Risiko für Krebs senken. Die Wirkstoffe der Milch schützen die Körperzellen vor vielen Schadstoffen, die durch Zigaretten und andere Umweltschadstoffe entstehen. Man hat in der Ziegenmilch eine Substanz namens Ubichion 50 gefunden. Die Verbindung, die viele Sauerstoff-Atome enthält, verlängert das Leben der Zellen. Dadurch kann man die Ziegenmilch als Jungmacher bezeichnen. Sie hält uns bis in hohe Alter vital.

Man muss allerdings wissen: Ziegenmilch enthält wenig Eisen und Folsäure. Wer regelmäßig Ziegenmilch trinkt, sollte darauf achten, dass er diese Vitalstoffe aus Kartoffeln, Reis, Eiern und Gemüse aufnimmt.

Die Gewürzmischung

Kurkuma

auch Gelbwurz genannt, hilft bei Druck und Schmerz im Oberbauch, Völlegefühl oder Blähungen, die auf gestörter Fettverdauung beruhen. Die Curcuminoide des Gewürzes regen als Chologogum die Produktion von Galle so stark an, dass diese nach vermehrter Ausschüttung für eine bessere Fettverdauung sorgen können. Druck- und Völlegefühl nach fettreichen, „schweren“ Mahlzeiten werden so geringer. Die ätherischen Öle des Gewürzes wirken zudem beruhigend und krampflösend auf die Muskulatur von Magen und Darm. Blähbauch oder Unwohlsein verschwinden. Gelbwurz wird bei uns wenig als einzelnes Gewürz eingesetzt, ist aber manchen als Farbgebender Bestandteil des Mischgewürzes Curry bekannt. Dabei ist ein gezielter oder häufigerer Einsatz von Kurkuma als Gewürz oder sogar Heilmittel aus Sicht mancher Experten empfehlenswert.

Muskatnuss

In der traditionellen Medizin werden Muskatnuss und Muskatnussöl für Krankheiten des Verdauungssystems verwendet. Regt den Stoffwechsel an. In Indien wird eine Salbe aus Muskatnusspulver und Wasser hergestellt, die Hautleiden wie Ekzeme oder Flechten lindert.

Chili: Die kleinen scharfen Früchte haben kräftigende und aseptische Wirkung. Sie sind ein Vitamin-C Spender und enthalten Carotinoide, wodurch sie entzündungshemmend wirken. Sie regen den Kreislauf an, fördern die Durchblutung und die Verdauung. Durch das enthaltene Capsaicin werden Endorphine ausgeschüttet, was die Schmerzempfindlichkeit vermindert.

Ingwer: Inzwischen ist auch die Heilwirkung des Ingwer untersucht worden und dieser Pflanze, nach wissenschaftlichen Erkenntnissen, zuerkannt. In der ayurvedischen Medizin ist Ingwer als Allheilmittel bekannt. Er ist krampflösend, schmerzstillend, appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell und schweißtreibend. Außerdem hilft er gegen Übelkeit (Reise-, Seekrankheit!), Schwindel und Husten. Ingwer stärkt das Immunsystem und ist ein hervorragendes Mittel zur Entgiftung. Ingwer enthält eine leicht Blutverdünnende Wirkung durch die enthaltene Substanz Gingerol, hat also ähnlich vorbeugende Wirkung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall wie Aspirin.

Nelke: Im Altertum wurde die Nelke zur Mundhygiene genutzt. Wegen der leicht betäubenden und entzündungshemmenden Wirkung des Nelkenöls findet sie auch heute in der Zahnheilkunde Verwendung. Die Gewürznelke kann Schmerzen lindern, sie ist desinfizierend, antibakteriell, der Verdauung dienlich und appetitanregend. Außerdem lindert sie Husten und kann bei leichten Asthmaanfällen erste Hilfe bieten

Pfeffer: Er wirkt stoffwechsel- und verdauungsförderlich da er den Speichelfluss und die Magensaftbildung anregt.