

|                  |                                                 |                 |                    |                     |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------|--------------------|---------------------|
| <b>Ernährung</b> | <b>Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:</b> | <b>Bewegung</b> | <b>Entspannung</b> | <b>Guter Schlaf</b> |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------|--------------------|---------------------|

**Frühstück – die wichtigste Mahlzeit des Tages!**

... oft unterschätzt und von vielen geschmäht..... dabei gilt es nicht umsonst als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Leider kann man bei der Wahl seines Frühstücks einiges falsch machen. Egal, ob sie lange satt bleiben, ihr Hirn ankurbeln oder sich von einem Kater erholen wollen – es gibt immer ein gelungenes Frühstück. Ein gesundes Frühstück gibt Power und Energie für den ganzen Tag. Es bildet sozusagen die Basis für unsere alltäglichen Unternehmungen. Ob wir arbeiten, die Schule besuchen, Sport treiben oder auf Abenteuer tour gehen - jede dieser Aktivitäten fordert ein speziell zusammengestelltes Frühstück. Auch Schwangere sollten die besonderen Anforderungen an Ihre Ernährung bereits beim Frühstück berücksichtigen. Und dies wird sicher anders aussehen als beim älteren vom Ehepaar nebenan.

**Frühstück für's Hirn**

Wer morgens die grauen Zellen auf Trab bringen will, dem empfehle ich Lachs als natürliche Quelle von Omega-3-Fettsäuren, sie wirken wie Dünger fürs Gehirn, kurbeln die Denkleistung an und erleichtern das Lernen. Gemeinsam mit Hüttenkäse (Cottage Cheese) und Vollkornbrot versorgt dieses Frühstück zusätzlich mit wichtigen Proteinen und Ballaststoffen.

**Es muss schnell gehen?**

Das heißt nicht dass sie auf Frühstück verzichten müssen. Selbstgemachte Smoothies im Kühlschrank (am Vorabend zubereitet) sichern ihr Frühstück wenn's am Morgen eng wird. Eine gesunde Alternative für unterwegs und die Geschmacksrichtung bleibt ihnen überlassen. Bananen und Beeren z.B. mit Joghurt und ein bisschen Milch in den Mixer – voilà: fertig ist das gesunde Frühstück. Wer's ausgefallener mag: 1 Handvoll Spinat, Heidelbeeren, Buttermilch, Wasser, etwas Ingwer – eine echte Vitamin- und Nährstoffbombe.....

**„Gestern Nacht – a schware Partie für mi....“ \*zwinker\***

Zu tief ins Glas geschaut? Kein Problem, dann sind Eier genau das Richtige. Sie stecken voller Aminosäuren, die der Leber gut tun, und durch ihre anti-oxidative Wirkung macht zellschädigende Substanzen unschädlich. Genießen sie das Rühr- oder Spiegelei mit Koch-Schinken, Tomaten und Vollkornbrot. Sättigt durch Proteine, und die Tomate hilft mit Vitamin C den Alkohol schneller abzubauen und zu entgiften. Und: viel Wasser trinken! Kokosnusswasser rehydriert durch die enthaltenen Elektrolyte den Körper.

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bircher Müsli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 EL Haferflocken</li> <li>• 150 ml Milch</li> <li>• 1 Apfel</li> <li>• 1 EL gehackte Haselnüsse</li> <li>• 1 TL Honig</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haferflocken und Milch verrühren. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.</li> <li>2. Apfel abspülen, trocken reiben und auf einer Rohkostreibe grob raffeln. Apfel, Haselnüsse und Honig unter die Haferflocken rühren. Ist das Bircher Müsli zu fest, noch etwas warme Milch zum Essen unterrühren</li> </ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**body FIT MIT EDITH / Nur ein gesunder Darm sorgt für einen gesunden Körper!**

*„Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!“ (Theresa von Avila)*

oder wie Sebastian Kneipp sagt:

*der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.*