

Mein Leistungsspektrum für Babys, Kinder, Erwachsene,  
Senioren und Schwangere



### Individuelle Einzeltherapie

mit ärztlicher Verordnung

- Über-, Untergewicht
- Diabetes, Fettstoffwechsel, Gicht
- Lebensmittelunverträglichkeiten, -allergien
- Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen
- Mitbegleitung bei Essstörungen  
sowie (fast) alles, wo man mit einer bestimmten  
Ernährung (Diät) eine Besserung erzielen kann
- Langzeitbetreuung möglich



### Präventionskurs zur Gewichtsreduktion

und ausgewogenen Ernährung

„Mit Lust & Genuss zum Wohlfühlgewicht“

aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage



### Projekte

Gestaltung von Gesundheitstagen und Vorträgen für  
Krankenkassen, Kindergärten, Schulen, Betriebe,  
Vereine, Selbsthilfegruppen, etc.

aktuelle Termine & Referenzen unter  
[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)

Praxen

Eilenburger Str. 86a | 04425 Taucha

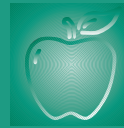
Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Tel. 034298 | 1 45 16  
info@ideal-essen.de

Postadresse

Rosenweg 13 | 04425 Taucha

[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



VDD

Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e. V.

# Frühstück?

## Ja, bitte! – Nein, danke!



Ihre kompetente Ansprechpartnerin  
rund um's Thema „Ernährung“

*idealessen News*

Ausgabe 35 | Mai – Oktober 2016



Liebe Leserinnen und Leser,  
ein kontrovers diskutiertes Thema habe ich mir für diese Ausgabe ausgesucht. Die Handhabung ist diesbezüglich sehr unterschiedlich genauso wie die Einstellung dazu. Ist ein Frühstück nun wichtig oder nicht, dazu kann man viel hören, sagen oder seine eigene Meinung haben.

Über das was, wie, wann kann man immer noch verhandeln, doch dass es überhaupt eines gibt, das sollte für Groß oder Klein gewährleistet sein.

In den Beratungen spielt dieses Thema immer wieder eine Rolle. Manchen Menschen ist das Frühstück heilig und sie lassen da gar keine Luft ran. Doch für viele andere ist ein Frühstück unvorstellbar, mit der Begründung, die Zeit, der Hunger / Appetit wären nicht da. Aber, wie kann das sein, der eine hat Zeit, der andere nicht. Im Prinzip ist das keine Zeit-, sondern eine Frage der inneren Einstellung und demzufolge der Organisation. Die Gewohnheit spielt natürlich auch noch eine Rolle, doch zuallererst eben die innere Einstellung, was ist einem persönlich wichtig oder nicht.



### **Meine Tipps:**

- Mit einem leeren Tank fahren Sie doch auch nicht los, gönnen Sie Ihrem Stoffwechsel etwas Treibstoff in Form einer Frühstücksmahlzeit, füllen Sie den Akku.
- V. a. für Kinder sind gemeinsame Mahlzeiten mit Mama oder Papa sehr wichtig. Mahlzeiten strukturieren den Tag, sie lernen nicht nur was und wie gegessen wird, sondern das Mahlzeiten, auch das Frühstück, wichtig sind. Der Rhythmus, der von den Eltern vorgegeben wird, führt mit der Zeit zur (erwünschten oder unerwünschten) Gewohnheit und diese im erwachsenen Alter wieder zu verändern geht zwar, ist aber mit Mehraufwand verbunden.
- Wenn abends etwas weniger gegessen wird, stellt sich der Appetit am Morgen eher ein. Doch auch hier spielen die Mahlzeiten / die Organisation über den Tag eine große Rolle.



- Damit die Zeit nicht fehlt, könnte es helfen, den Wecker etwas eher zu stellen. Ein paar Minuten länger schlafen bringt am Ende auch nichts, außer dass der Tag hektisch beginnt. Bei einem Frühstück kann man Kraft und Energie tanken, der ersten Stresswelle auf der Arbeit / in der Schule kann man gelassen begegnen.
- Den Tisch kann man am Abend vorher schon mit Geschirr ect. vorbereiten.
- Es kommt auch nicht auf ein sehr großes üppiges Frühstück an, es können auch Kleinigkeiten sein, z.B. Joghurt mit Haferflocken, ein Glas Milch mit einer Banane, eine Tasse Tee und ein Vollkorntoast, ein Milch-Obst-Smoothie. Man kann dann später auf der Arbeit, in der Schule oder im Kindergarten gemeinsam essen.
- Wer ganz zeitig noch nichts essen kann, sollte auf der Arbeit ein Frühstück einplanen. Es kommt nicht auf eine bestimmte Minute an, sondern auf ein Zeitfenster, z.B. dass man sich vornimmt, zwischen 6.00 - 8.00 Uhr zu frühstücken.
- Sollte keine Frühstücksmahlzeit am Arbeitsplatz möglich sein, umso wichtiger ist das Frühstück zu Hause. Alles andere wird im weiteren Tagesverlauf chaotisch. Man neigt dann eher zu diversen Snacks oder Fast Food.



### **Allgemeine Tipps für ein Powerfrühstück:**

- auf Abwechslung achten: Käse, Wurst, Ei, Fisch ... je unterschiedlicher, desto weniger Langeweile kommt auf
- Kräuter (frisch, aus der Tiefkühltruhe oder getrocknet) peppen belegte Brote auf
- aus Milch, Joghurt, Quark lassen sich süße oder herz hafte leichte Speisen bereiten
- Hafer, der Alleskönner: Müsli (für Eilige), Frischkornbrei (am Abend gut vorzubereiten), Haferflockensuppe (für die, welche morgens mehr Zeit und Lust haben)
- Kinder in die Auswahl mit einbeziehen
- Herz hafte Muffins (können im 12er Pack am Wochenende gebacken werden, dann einfrieren, portionsweise über die Woche entnehmen)