

Müsli und Leberwurstbrot

Warum das Frühstück tatsächlich die wichtigste Mahlzeit des Tages ist

Von **Claudia Fübler**

Das berühmteste gab es bei Tiffany's, das vermutlich teuerste hat der Impressionist Edouard Manet kreiert: das Frühstück. Die erste Mahlzeit des Tages wird in Deutschland nicht nur sträflich vernachlässigt, sondern auch kolossal unterschätzt. Selbst Gourmets, die sich abends nur am Allerfeinsten laben, decken den Tisch morgens oft einfallslos. Wenn überhaupt. Längst haben Ernährungswissenschaftler nachgewiesen, dass jemand, der mit leerem Magen ins Büro sprintet, weit weniger leistungsfähig ist als derjenige, der sich morgens einen Apfel ins Müsli schnippelt oder Leberwurst auf den Toast streicht.

Das ist mitnichten neu. Es gibt wohl kaum einen Schüler, der sich bei der morgendlichen Verweigerung der Nahrungsaufnahme nicht von seiner Mutter anhören durfte: Speise morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler. Dieses alte Sprichwort hat seine Wurzeln in den Zeiten, in denen die Bauern morgens aufs Feld zogen und körperlich schwere Arbeit nach ausreichend Energie verlangte. Das in der Frühe gegessene Stück Brot gab der Mahlzeit dann auch seinen Namen: Frühstück.

Dessen Hauptaufgabe ist es, den Blutzuckerspiegel, der über Nacht gesunken ist, wieder hochzufahren. Nur so können Körper und Hirn den ganzen Tag auf hohem Niveau schaffen. „Es sollte darauf geachtet werden, dass morgens Mehrfachzucker, die so genannten Polysaccharide, auf den Tisch kommen“, sagt die Freiburger Ernährungsberaterin Frauke Czelinski. Die stecken zum Bei-



Mehrfachzucker, wie sie beispielsweise in Vollkornbrot stecken, sind am frühen Morgen ideal.

FOTO: B3 VERLAG

spiel in Vollkornprodukten. Polysaccharide halten im Gegensatz zu Einfachzuckern, wie sie etwa im Weißbrot vorkommen, länger vor, der Hunger meldet sich also nicht gleich nach Arbeitsbeginn.

Obwohl 73 Prozent der Bundesbürger um die Wichtigkeit des morgendlichen Imbisses wissen, ernährt sich nur jeder Zehnte richtig. Zwanzig Minuten sind das Minimum an Zeit, die man sich für das Frühstück nehmen sollte.

Dabei gilt die Faustregel: Das ideale Frühstück gibt es nicht. Was das ideale Sprungbrett für den Tag ist, hängt vom Typ und auch von der beruflichen Tätigkeit ab. „Ein Bauarbeiter, der körperlich schwer schuftet, verbrennt ein Frühstück mit Eiern und Speck sicher besser als jemand, der nur am Schreibtisch sitzt“, erklärt Czelinski. Letzterem schadet diese Kombination zwar nicht, früher oder später wird er jedoch die Quittung in Form von zusätzlichem Bauchfett erhalten. Manche Menschen brauchen morgens eine geballte Ladung Kohlenhydrate, um mit Schwung in den Tag starten zu können, während andere vor allem mit frischem Obst Energie tanken. „Obst eignet sich auch hervorragend für die, die es schon am frühen Morgen nach Süßem gelüftet“, sagt Czelinski.

Gefrühstückt wird in nahezu allen Kulturen und Nationen, auf den Energiekick am Morgen verzichtet niemand. Das Ob steht nicht in Frage, das Wie umso mehr: Während wir Deutschen mit Müsli, Brot, Wurst, Käse, Marmelade und dem obligatorischen

Ei eher harmlos und kulturkompatibel frühstücken, schielt der asketische Franzose über sein Croissant hinweg mit leicht steigender Übelkeit auf die baked beans samt Porridge, die der gemeine Engländer morgens verschlingt. Skeptisch stehen Europäer auch den japanischen Frühstückstraditionen gegenüber: roher Fisch, Sushi und Reis sind übliche Zutaten. Allerdings macht die westliche Kombination von Toastbrot und Marmelade den japanischen Traditionen seit einigen Jahren Konkurrenz.

Ausschlafen oder Müsli?

„Für viele bedeutet Frühstück die Wahl zwischen ein paar Minuten mehr Schlaf oder eben früherem Aufstehen“, sagt Frauke Czelinski. Klar, wie die Entscheidung häufig ausfällt. Doch mit der wohligen Faulheit am Morgen verzichten wir nicht nur auf Kreativität und Kraft, sondern schädigen unsere Gesundheit: An der Harvard Medical School in Boston wurde bewiesen, dass häufiges Darben am Morgen das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 35 bis 50 Prozent erhöht.

Nicht, was auf den Frühstückstisch kommt, zählt, sondern dass der Magen morgens überhaupt seine Tätigkeit aufnehmen kann. Von lieb gewordenen Gewohnheiten braucht sich keiner verabschieden, denn die sind meist nicht die schlechtesten: „Normalerweise weiß jeder selbst, was ihm morgens gut tut. Wenn ich genau hinhorche, was mein Körper braucht, kann ich kaum was falsch machen“, erklärt Czelinski.

Definitiv an der falschen Stelle spart, wer abnehmen will und dafür das Frühstück ausfallen lässt. Die Morgenmahlzeit hat nämlich auch eine sehr archaische Funktion: Wenn der Körper morgens etwas zu essen bekommt, heißt das für ihn automatisch: „Ich werde versorgt.“ Er vertraut darauf, dass weitere Mahlzeiten folgen werden und startet Fettverbrennung und Verdauung. Erhält er die Botschaft nicht, rechnet er mit dem Schlimmsten, stellt sich auf magere Zeiten ein und fährt den Stoffwechsel herunter.