

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 51 (1996)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Frühstück weckt die Lebensgeister  
**Autor:** Elias, Gerhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-891904>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Frühstücken weckt die Lebensgeister

**Frühstücken wie ein König, Mittagessen wie ein Edelman, abendessen wie ein Bettler: So formuliert es schon seit eh und je treffend der Volksmund. Auch die Ernährungswissenschaftler sind sich hier weitgehend einig. Aus gutem Grund: Wer sich hier fit isst, fühlt sich wohl und freut sich über die hohen Leistungen in Beruf, Schule und Sport – spätestens bis zum Mittagessen. Zum Glück ist für jeden Geschmack etwas dabei. Und so fängt der Tag gut an.**

Frühstück, Mittagessen und Abendbrot heissen die drei Säulen der täglichen Ernährung von uns. Wichtigste Voraussetzung für einen guten Start in den neuen Tag ist das morgendliche Frühstück. Warum? Unser Körper verbraucht ständig Energie. Auch nachts, wenn der Mensch schläft, müssen Stoffwechsel, Atmung, Herzschlag und Körpertemperatur aufrechterhalten werden. Die Energie dafür nimmt der Organismus aus der Nahrung vom Abend vorher. Am nächsten Morgen sind die Reserven verbraucht und müssen durch das gesunde Frühstück aufgefüllt werden. Es sind vor allem die Kohlehydrat-Reserven der Leber, die aufgebraucht wurden. Somit kann die Blutzuckerkonzentration nicht mehr aufrechterhalten werden und sinkt ab. Dies wirkt sich besonders rasch auf die Tätigkeit der Hirnzellen aus, deren Stoffwechsel auf eine gleichbleibende Versorgung mit geeigneten Kohlehydraten angewiesen ist.

### Unterschiedliche Leistungsfähigkeit

Die Leistungsbereitschaft des Menschen unterliegt Schwankungen, dem sogenannten biologischen Tagesrhythmus. Bereits vormittags um 9 Uhr erreicht die Leistungsfähigkeit ihren Höhepunkt. Jetzt kann der Mensch am ehesten schwierige Aufgaben meistern. Die Leistungsfähigkeit geht allmählich zurück. Das ist besonders spürbar, wenn ein üppiges Mittagessen die letzten «Kraftreserven» für die Verdauung in Anspruch nimmt. Das Ge-

hirn wird weniger durchblutet, Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen sinken, der Mensch wird müde. Erst nach 15 Uhr geht's wieder aufwärts. Ob die einzelnen Leistungshochs genutzt werden können, hängt von der richtigen Ernährung zum richtigen Zeitpunkt ab. Fällt das Frühstück aus, wird das Hoch am Vormittag nie erreicht.

### Musse und Genuss sind gute Wegbegleiter.

Leider gibt es immer noch viele Erwachsene wie Kinder, die ohne Frühstück an die Arbeit oder zur Schule gehen – weil sie keinen Appetit haben, oder einfach nicht wissen, wie wichtig gerade die Morgenmahlzeit für Leistung und Wohlbefinden ist. Nicht selten hat aber auch der Wecker zu spät geläutet, und das Frühstück findet im Stehen statt. Nach dem Motto: «Schnell eine Tasse Kaffee und ein Gipfeli mit Konfi – zwischen Tür und Angel und dazwischen die Zeitansage.» Nicht wenige verzichten sogar ihrer schlanken Linie wegen auf dieses wichtige Essen, um Kalorien zu sparen. Dies kann auf die Dauer zu gesundheitlichen Störungen und Mangelsymptomen führen. Alles in allem also keine guten Karten für den kommenden Tag. Aber hier geht es nicht nur darum, woraus das Frühstücks-Essen besteht, welchen physiologischen Wert es hat, sondern auch um die Einstimmung in den Tag. Und was für alle anderen Mahlzeiten gilt, hat für das Frühstück besondere Bedeutung: Lieber gar nichts essen, wenn Hektik, Stress, Zorn und Ärger spürbar sind. Eine an-

genehme Atmosphäre dagegen, liebevolle «Mittesser», Sauberkeit und Musse sind nicht nur dem Magen förderlich, sondern auch Balsam für die Seele.

### Zurück zum eigenen Geschmack

Wie im gesamten Ernährungsbereich sind die Empfehlungen zum guten Frühstück breit gestreut. Sie reichen vom kalorienreichen Schlemmer-Frühstück über sämtliche Varianten der Vollwertküche, der Oel-Eiweisskost, der Makrobiotik und Trennkost über die Obst-Sonnenkost bis zu der Empfehlung, sogar zweimal zu frühstücken. Bewusst kauen, aufmerksam essen, hineinhorchen, was der Magen dazu sagt; bemerken, wie der Energiespiegel absinkt, was macht uns müde, was macht uns munter, sind Indizien auf der Spur zur eigenen Frühstückswahl.

### Langfristige Energien und Vitalstoffe

Vor allem kommt es auf die richtige Zusammenstellung des Frühstücks an. Der Körper braucht aber nicht nur Energie: Eine Scheibe Weissbrot mit Nougatcreme oder Konfitüre sowie Schokoriegel für Schule und Büro sind nicht ideal. Dazu meist gesüssten Kaffee oder Tee. All das ist natürlich meilenweit vom gesunden und ausgewogenen Frühstück entfernt. Sie liefern nur kurzfristige Energie, können aber dick machen, besonders wenn die Energie nicht sofort verbraucht wird. Zucker kann überdies zu Karies führen, und

wer putzt sich schon die Zähne in Schule oder Büro? Ausserdem ist Zucker nach wie vor ein gefürchteter Vitamin-B1-Räuber, denn B1 braucht der Körper, um Zucker zu verwerten. Die erste Mahlzeit des Tages sollte alle lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffe im richtigen Verhältnis enthalten: hochwertiges pflanzliches und tierisches Eiweiss, Fett mit essentiellen Fettsäuren, Kohlehydrate – vor allem vollwertige Stärke und genügend Nahrungsfasern – daneben wichtige Vitamine und Mineralstoffe – am besten in Hülle und Fülle.

### Guter Start mit Muesli

Eines der idealsten Rezepte, den Tag gut anzufangen, heisst Vollwert-Muesli. Seinen weltweiten Siegeszug verdankt dieses Symbol für eine gesundheitsbewusste Lebensweise vor allem der Getreideflocke. Ohne viel Aufwand ist es sofort essfertig und hält dazu vor allem lange vor. Schon das Original-Bircher-Muesli, eine Kreation des bekannten Schweizer Arztes Maximilian Bircher-Benner, bestand aus Haferflocken, Zitronensaft, Äpfeln, Nüssen und Milch. Es können aber auch gequollene, gekeimte oder geschrotete Körner in Form von Getreideschrot verwendet werden. Gut eignen sich zur Mueslizubereitung Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste und Hirse. Weiterer wichtiger Bestandteil des Mueslis ist die Milch oder ein Produkt daraus. Das können Buttermilch, Kefir, Joghurt, Sauermilch oder Rahm sein. Besonders fein





schmeckt Muesli, wenn Getreideschrot einige Stunden in Sauermilch eingeweicht wird.

### Das kommt auch dazu

Ergänzt werden diese Grundzutaten durch frisches Obst (der Jahreszeit entsprechend) und möglichst ungeschwefelten Trockenfrüchten, die zuvor eingeweicht werden können. Grobgehackte Nüsse und leicht angeröstete Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Sesamsamen werten jedes Muesli auf und machen es beispielsweise auch für Einsteiger in die Vollwerternährung zu einem geschmacklichen Erlebnis.

Als Süßungsmittel können Honig, Ahornsirup, Birnendicksaft oder überreifes Obst zerdrückt verwendet werden. Ein Schuss Zitronensaft gibt dem Muesli den letzten Pfiff. Muesli sollte niemals zu süß abgeschmeckt werden, auch nicht wenn es für Kinder zubereitet wird. Der Eigengeschmack zählt.

Wenn Milch und Milchprodukte nicht vertragen werden, können Flocken mit Fruchtsaft zubereitet werden. So gesund sind Mueslis, weil sie eine ausgewogene Vielfalt an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen enthalten. Vollgetreide liefert die Grundnährstoffe im idealen Verhältnis, daneben die wichtigen Vitamine der B-Gruppe und Vitamin E, Nahrungsfasern und Mineralstoffe. Frischobst gibt dazu, was dem Getreidekorn

fehlt, nämlich Vitamin C. Milchprodukte steuern Calcium und Eiweiss bei, das sich mit dem Getreideeiweiss optimal ergänzt. Nüsse und Samen bringen lebenswichtige Fettsäuren, Eiweiss sowie Mineralstoffe und Spurenelemente mit. Damit bleibt der Organismus lange in Schwung. Mueslis bieten nicht nur zum Frühstück, sondern eigentlich zu jeder Tageszeit gesunden Genuss. Sie sind als kleine, leichte Mahlzeit, auch als Mittagessen, und vor allem im Sommer als ideales Abendessen empfehlenswert und willkommen. Experimentierfreudige Zeitgenossen können zur Abwechslung auch mal eine pikante Variante ausprobieren.

An die Stelle von frischen Früchten tritt dafür die entsprechende Menge an fein geraffelten bzw. geschnittenen Gemüsen, abgerundet durch gehackte Kräuter, Vollmeersalz und entsprechende pikante Gewürze. Mueslis lassen sich übrigens auch gut in einem dicht schliessenden Behälter zum Arbeitsplatz mitnehmen.

### Fix und fertige Mueslimischungen

Natürlich kann man das Getreide für sein Muesli selbst schroten oder flocken, über Nacht einweichen und alle restlichen Zutaten selbst zusammenstellen. Wem aber der Aufwand zu viel ist, wer sich nicht extra ein Flockengerät zulegen oder nicht die verschiedenen Zutaten einzeln vorrätig

halten will, kann auf Schmackhaftes und Bewährtes aus der Tüte zurückgreifen. Vor allem in Biona-Reformhäusern findet man eine reiche Palette fertig zusammengestellter Mueslimischungen und auch sonst noch alles rund ums Frühstück. Über ein Dutzend Mueslis für jeden Geschmack – von süß bis ungesüßt und von knusprig kernig bis zu feinen zarten. Für die nötige Abwechslung ist damit gesorgt. Auch Frühstücksmuffel kommen somit garantiert auf ihren Geschmack. Eine weitere Spezialität sind glutenfreie Mueslis, die ohne Weizen, Hafer, Gerste oder Roggen hergestellt sind. Sie enthalten stattdessen Mais oder Reis in Form von Flocken und sind somit für Gluten-Allergiker geeignet. Auch auf die bei Kindern so beliebten Flocken, die «Cornflakes» muss man hier nicht verzichten. Es gibt sie ausser aus Mais auch aus Weizen und Dinkel. Getreideflocken, Nüsse und Trockenfrüchte sind nicht unbegrenzt haltbar. Fertige Mueslimischungen sollten deshalb an einem kühlen, dunklen Ort gelagert werden und das Mindesthaltbarkeitsdatum eingehalten werden.

### Biologisch im Trend

Die meisten Mueslimischungen sowie die einzelnen Zutaten für die eigene Kreation stammen im Biona Reformhaus sowie in Naturkostgeschäften natürlich aus kontrolliert biologischem Anbau. Hauptlieferanten sind vor allem die Biofarm (Ämmitaler-, Farmer-, Knusper-Muesli) sowie die Morga und Somona. Ökologisch angebaute Waren zeichnen sich nicht nur durch hohe Qualität (Geschmack, Inhaltsstoffe) und Rückstandsfreiheit aus.

Durch den Kauf solcher Produkte leisten die Konsumenten zudem einen Beitrag zum aktiven Umweltschutz durch die Förderung umweltverträglicher Produktionsmethoden.

### Für Abwechslung sorgen

Den Frühstücksanfang kann auch mal ein Gemüse- oder Fruchtsaft-Cocktail aus Bio-Anbau machen. Willkommen sind auch duftende Vollkornbrot- oder Knäckebrötscheiben aus bestem frischgemahlenem Getreide. Zum Bestreichen wird gerne etwas Butter, Vollwertmargarine, Bio-Konfitüre und Honig verwendet. Für den herzhaften Geschmack bieten sich auch fein-pikante, vegetarische Aufstrichpasten (Tartex) an. Quark, verschiedene Käse und mal ein Ei sorgen ebenfalls für eine währschafte und sättigende Abwechslung. Und wer morgens eine Sauermilchspezialität mag, bitte sehr: die Auswahl ist geradezu riesig. Die Getränke spielen ebenfalls eine grosse Rolle, gerade beim Aufenthalt in trockener Raumluft.

Milch, Trinkmolke sowie Kräuter- oder Früchtetees und Getreidekaffee eignen sich hier vorzüglich. Diese Frühstücks-Alternativen sind auch mit das beste Mittel, den Verlockungen am Kiosk oder Süßigkeitsautomaten zu widerstehen. Ansonsten gilt auch hier nach wie vor: Probieren geht über Studieren. Wer sich die Zeit nimmt, abwechslungsreich und fantasievoll zu frühstücken, beginnt den Tag auf besonders angenehme Weise. Vor allem aber: Mit dem Besten aus der Natur: zurück zum Genuss. Guten Appetit.

Gerhard Elias