



# Dein Frühstück

mit Ayurveda & Superfoods

Verena Bernhard & Matthias Schodits

+63  
**vegane  
Blogger-  
Rezepte**



# Inhalt

Guten Morgen!	5
<b>Was deine Verdauung mit einem Lagerfeuer zu tun hat</b>	<b>6</b>
Everyday-Detox: Giftstoffe einfach wegspülen	7
<b>Was, Wie und Wann – Drei Fragen, die du dir stellen solltest</b>	<b>8</b>
<b>Wie geht es dir so jeden Morgen?</b>	<b>10</b>
<b>Die Kräfte des Ayurveda am Morgen</b>	<b>12</b>
<b>Frühstücken leicht gemacht, das ganze Jahr</b>	<b>13</b>
<b>Frühstücksklassiker und ihre Wirkung</b>	<b>14</b>
<b>Superfoods: Einfach und natürlich Energie tanken</b>	<b>17</b>
Welche Arten von Superfoods gibt es?	17
Gräser & Blätter	17
Beeren & Früchte	18
Wurzeln & Samen	19
Uraltes Wissen: Ayurvedische Superfoods	21
<b>Die beliebtesten Superfoods im Überblick</b>	<b>23</b>
<b>Superfood Frühstücks Rezepte</b>	<b>30</b>
<b>Wie du mit einfachen Morgenritualen das Beste aus deinem Tag machst</b>	<b>138</b>
Fokus Übung	138
Die yogische Wechselatmung	139
Mantra für den Tag	140
Fokuspunkt zum Ausschneiden	141
<b>Superfood Frühstücksplan</b>	<b>142</b>
<b>Superfood Index</b>	<b>146</b>
<b>Rezept Register</b>	<b>147</b>
Smoothies & Drinks	
Bowls & Chiapuddings	
Porridges & Cremen	
Kekse & Powerriegel	
Pfannkuchen	
Aufstriche	
Brunch	
Sweets	
<b>Autorenverzeichnis</b>	<b>146</b>
<b>Team</b>	<b>148</b>





# Guten Morgen!

Bei uns im Westen sagt man, das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag. Auch im Ayurveda – der Wissenschaft vom langen und gesunden Leben – hat das Frühstück eine große Bedeutung. Mit dem Frühstück legst du den Grundstein für deinen Tag. Es entscheidet darüber, ob dein Tag voller Energie und Tatendrang oder von Trägheit und Müdigkeit gezeichnet ist. Dein Frühstück ist wichtig, aber das bedeutet nicht immer, dass du schon morgens unbedingt etwas essen musst. Manchmal ist es sogar sinnvoller, das Frühstück auszulassen.

Ayurveda gibt uns ein großes Versprechen: Es ist der natürliche Zustand des Menschen, vollkommen gesund und glücklich zu sein sowie das höchste Bewusstsein zu besitzen – und das auch schon am frühen Morgen. Deshalb wollen wir dir im ersten Teil dieses Buches zeigen, was laut Ayurveda morgens in deinem Körper geschieht, und wie du erkennen kannst, welche Art von Frühstück am besten für dich geeignet ist. Wir nehmen typische westliche Frühstücksgewohnheiten in den Blick, erklären dir, was deine Verdauung mit einem Lagerfeuer zu tun hat und wie du deinen Körper reinigen und stärken kannst.

Im zweiten Teil des Buches befassen wir uns mit Superfoods. Wir lieben Superfoods und verwenden sie schon seit Jahren, weil sie es uns so einfach machen, rasch eine vitalstoffreiche Mahlzeit zuzubereiten. Wir geben dir einen Überblick über die Wirkung der wichtigsten Superfoods, was beim Kauf zu beachten ist und befassen uns mit dem uralten Wissen ayurvedischer Superfood-Mischungen. Am Ende möchten wir dir noch ein paar praktische Tipps für einen feinen Start in den Tag mitgeben.

Superfoods sind so vielseitig anwendbar. Deshalb haben wir das Buch auch nicht alleine geschrieben. Wir wollten wissen, was sich mit Superfoods alles anstellen lässt und haben gemeinsam mit 32 leidenschaftlichen Bloggern insgesamt 63 leckere Superfood-Frühstücksrezepte für dich zusammengestellt. Von ayurvedischen Smoothies, Frühstücksideen für unterwegs, wärmenden Winter- und grünen Frühjahrs-Bowls bis hin zu sommerlichen Brunch-Rezepten bleiben keine Frühstückswünsche offen. Denn so unterschiedlich die Geschmäcker, so vielfältig sind auch die Kreationen, die sich mit Superfoods zum Frühstück zaubern lassen. Entstanden ist ein Frühstücksbuch, das dich nicht nur zum Nachmachen und Ausprobieren einlädt: Wir wollen dich inspirieren, deinen Morgen in einem neuen Licht zu sehen. Komm mit und tauch ein in unsere Frühstückswelt.

**Verena & Matthias**



## Was deine Verdauung mit einem Lagerfeuer zu tun hat

Die ayurvedische Ernährungslehre ist komplex. Viele Bücher wurden darüber schon geschrieben, die oft nur schwer verständlich und noch schwerer anzuwenden sind. Ohne einen Ayurveda-Therapeuten an der Seite ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du dich in den vielen Fachbegriffen verlierst. Deshalb wollen wir hier versuchen, das Grundprinzip mit einfachen Worten zu veranschaulichen. Dafür ist es wichtig zu verstehen, was bei der Verdauung im Körper geschieht.

Im Ayurveda wird die Verdauung mit einem Feuer verglichen, auch Agni genannt. Die Verdauung funktioniert, wenn das Feuer gut brennt. Stell dir ein Lagerfeuer vor. Wenn du ein schönes trockenenes Holzstück (gesunde Nahrung) in ein gut brennendes Feuer wirfst, werden die Flammen stärker. Energie wird freigesetzt und Wärme erzeugt (gut verdaut). Es bleiben kaum Rückstände bei der Verbrennung übrig.

Was aber passiert, wenn das Feuer nicht stark genug ist? Das gleiche Stück Holz (gesunde Nahrung) bringt das Feuer zum Qualmen (Winde) oder es erlischt komplett (Stein im Magen). Die Verbrennung erfolgt nicht vollständig, und es bilden sich Rückstände.

Diese Rückstände werden im Ayurveda Ama genannt. Ama ist gleichbedeutend mit Ablagerungen, Krankheit, Giften und Schlackenstoffen. Ein zäher übelriechender Schleim, der sich im Körper ansammelt. Sobald sich diese Schlacken im Körper befinden, setzt sich ein negativer Kreislauf in Gang. Die Schlacken bedecken die gesunden Zellen und verhindern, dass sie mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Das schwächt die Zellen oder tötet sie sogar ab. Kurzfristig entstehen verschiedenste kleinere Beschwerden. Auf lange Sicht entstehen laut Ayurveda so mehr als 90 % aller Krankheiten.

Deshalb ist eine gut funktionierende Verdauung der Schlüssel für Gesundheit und Lebenskraft. Und genau hier setzt Ayurveda an: Vorhandene Schlacken wieder abzubauen (leider sind sie hartnäckig und es bedarf eines gewissen Aufwands) und das Verdauungsfeuer zum Brennen zu bringen. Wie das geht und welche drei Fragen du dir dafür stellen solltest, liest du auf den folgenden Seiten.

## Everyday-Detox: Giftstoffe einfach wegspülen

Heißes Wasser ist ein wirkungsvolles Mittel zum Abbau von überschüssigen Schlacken. Wenn du morgens nach dem Aufstehen 1-2 Tassen heißes Wasser trinkst, spülst du Ablagerungen einfach aus deinem Körper heraus. Giftstoffe werden aus den einzelnen Gewebeschichten abtransportiert, dein Verdauungsapparat gereinigt und dein Körper auf neue Nahrung vorbereitet. Eine schwache Verdauung kannst du zusätzlich mit einer Prise Ingwer ankurbeln.

### Stärke dein Verdauungsfeuer und gewinne neue Energie

- Trinke morgens nach dem Aufwachen und vor jeder Mahlzeit 1 Tasse warmes oder heißes Wasser.
- Ein grüner Smoothie pro Tag unterstützt deinen Körper beim „Loslassen“.
- Vor jedem Essen gilt: Finde heraus, ob du wirklich Hunger hast.
- Such dir ein ruhiges Plätzchen zum Essen: Lesen, fernsehen und angestrengte Diskussionen während dem Essen erzeugen Stress.
- Verzichte abends auf schwere und reichhaltige Mahlzeiten.

### Was du sonst noch tun kannst

- Trockenbürsten und Ölmassagen vor dem Duschen sowie regelmäßige Dampfbäder helfen deinem Körper beim Entgiften.
- Hin und wieder ein Fasten-, Smoothie- oder Safttag beseitigt unnötigen Ballast.
- In Bewegung bleiben: Sport, Yoga, kleine Spaziergänge und Workouts sollten täglich auf deinem Programm stehen.
- Rasayanas – ayurvedische Superfood-Mischungen – unterstützen dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden und Kraft.

Fein zu wissen:

### Zunge reinigen

Über Nacht sammeln sich Viren und Bakterien als Belag auf deiner Zunge. Dieser ist jedoch ganz leicht zu entfernen. Reinige deine Zunge vor dem Frühstück mit einem Löffel oder Zungenschaber. So vermeidest du, dass diese Giftstoffe wieder in deinen Verdauungstrakt gelangen.



## Was, Wie und Wann: Drei Fragen, die du dir stellen solltest

Die Qualität deines Verdauungsfeuers wird von drei Fragen maßgeblich beeinflusst:

### ① **WAS esse ich?**

Welche Nahrungsmittel dir gut tun und welche nicht, ist sehr individuell und unterschiedlich. Im Ayurveda geht es darum, genau das herauszufinden. Wenn du nicht gerade ein kanadischer Holzfäller bist, der morgens ein deftiges Frühstück für seine harte Arbeit braucht, achte darauf, nicht zu schwer zu essen. Ein bisschen kompliziert wird es mit dem genauen Gegenteil, also mit der derzeit beliebten Rohkost: Rohes Gemüse zum Frühstück wirkt sich auf deine Verdauung wie ein Stück feuchtes Holz aus, das du in ein gut brennendes Lagerfeuer wirfst. Ist das Feuer stark, kann es ab und an etwas feuchtes Holz vertragen. Auf lange Sicht jedoch wird das Feuer immer schwächer oder erlischt komplett. Beliebt ist diese Ernährungsform deshalb, weil in rohem, unverarbeitetem Obst und Gemüse die meisten Nähr- und Vitalstoffe stecken, welche durch Erhitzung verloren gehen. Doch muss die Verdauung auch in der Lage sein, diese rohen Nährstoffe aufzuspalten und zu verwerten. Das beste Essen hilft nichts, wenn dein Körper es nicht verdauen kann. Im Ayurveda wird dagegen die Auffassung verfolgt, dass schonendes Erwärmen eine Form der Vor-Verdauung für unseren Magen ist. Dadurch wird Obst und Gemüse bekömmlicher und kann leichter aufgenommen werden.

Sicherlich unbestritten ist, dass industriell verarbeitete Fertiggerichte, Dosenfutter und Mikrowellennahrung die denkbar ungünstigste Ernährungsform darstellen. Achte deshalb darauf, wenn möglich, immer biologisch erzeugte Lebensmittel einzukaufen und sie selbst – also „clean“ – zuzubereiten. Klar geht das nicht immer, aber es kommt auf die Regelmäßigkeit an. Regelmäßig ungesund macht krank, hin und wieder ist kein Problem.

## ② WIE esse ich?

Leider essen wir immer häufiger unbewusst und nebenbei. Es gibt so viele Ablenkungen: Nachrichten lesen, fernsehen, Facebook checken, SMS schreiben... jede Ablenkung zieht Energie von deinem Verdauungsfeuer ab. Nimm dir Zeit für dein Essen, es ist deine Energieversorgung und die sollte Priorität haben. Dein Körper wird es dir danken.

Auch unsere Gefühle haben einen großen Einfluss darauf, wie wir essen. Schon mal Liebeskummer gehabt oder vor einer schwierigen Herausforderung gestanden? Menschen reagieren in solchen Momenten sehr unterschiedlich. Entweder hat man gar keinen Hunger oder man ist von Heißhungerattacke geplagt. Das Verdauungsfeuer brennt jedenfalls auf Sparflamme. Frustessen lenkt dich zwar kurzfristig ab, aber es kann nicht richtig verdaut werden und das erzeugt neuen Frust. Jetzt geht es darum, die Gefühle zu verdauen und wieder in die eigene Mitte zu finden. Erst wenn man mit sich wieder im Reinen ist und das Lächeln zurückkehrt, kann man sich mit einem leckeren Essen stärken.

## ③ WANN esse ich?

Das ist die einfachste und zugleich schwierigste Frage. Laut Ayurveda sollte man nur essen, wenn das Verdauungsfeuer richtig gut brennt. Aber wann ist das? Morgens, mittags, abends? Ganz einfach: Der Hunger verrät dir, wann dein Verdauungsfeuer für neue Nahrung brennt. Also: Hast du Hunger? Dann iss! Wenn nicht, dann nicht 😊 Die Schwierigkeit daran ist leider, dass wir oft gar nicht die Möglichkeit haben, auf unseren Hunger zu achten. Schon als Kind muss man zu bestimmten Zeiten essen. Später gibt der Alltag den Rhythmus vor. Und wer liebt nicht den kleinen Snack zwischendurch, obwohl man gar nicht hungrig ist? Wie du herausfindest, ob dein Körper bereit für neue Nahrung ist, siehst du hier:

### Finde heraus, ob du Hunger hast

Fein zu wissen:

Wenn du nicht sicher bist, ob dein Magen vollkommen leer ist und dein Körper neue Nahrung braucht, trink ein Glas heißes Wasser in kleinen Schlucken. Wenn du aufstoßen musst oder den Geschmack des letzten Essens erkennst, hast du noch nicht alles verdaut. Schmeckst du nichts, ist dein Körper bereit. Das heiße Wasser regt außerdem deinen Magen an und signalisiert, dass es bald wieder was zu beißen gibt.



## Wie geht es dir so jeden Morgen?

Man gewöhnt sich leider viel zu schnell an belastende Umstände und unliebsame Gewohnheiten, die man als gegeben hinnimmt. Deshalb lohnt es sich, einmal genauer hinzuschauen, wie unser täglicher Idealzustand am Morgen sein sollte.

### **Auf einen Blick: So erkennst du, dass es dir gut geht**

Wenn alles in deinem Körper im Lot ist, wachst du morgens ganz leicht und gut gelaunt auf – dein Tag kann heiter und beschwingt beginnen. Deine Verdauung kommt von alleine in Schwung und benötigt keinen Extrakick mit dem beliebten Morgenkaffee. Gleichzeitig regt sich erster Hunger und Vorfreude auf ein leckeres Frühstück.

Wie wachst DU morgens auf? Fällt dir das Aufstehen schwer oder hast du ein Lächeln auf den Lippen? Nimm dir einen Moment Zeit und überlege, wie es dir am Morgen geht. Fühlst du dich gut? Dann mach weiter so! Falls nicht, haben wir hier einige Fragen und Antworten für dich zusammengestellt.

### **Kommst du morgens schwer aus den Federn, ist deine Laune im Keller und du hast keinen Hunger?**

Ein guter Tag beginnt mit einem ruhigen und entspannten Abend: Achte darauf, abends nicht zu spät und schwer zu essen. Unverdaute Nahrung im Magen belastet am Morgen deinen gesamten Organismus.

Wenn du dich träge und müde fühlst, ist Bewegung alles was du brauchst. Das kostet zwar große Überwindung, aber es lohnt sich. Ein kurzer Spaziergang, ein kleines Workout oder Yoga holen dich aus dem morgendlichen Tief und bringen Schwung in deinen Tag.

Wenn du anschließend hungrig bist, ist ein leichtes Frühstück angesagt. Ideal sind grüne Smoothies, weil sie dich mit ausreichend Vitalstoffen versorgen und dir gleichzeitig helfen, deinen Körper vom Ballast des Vortages zu befreien. Auf Bananen solltest du verzichten. Bevorzuge stattdessen grüne Superfood-Pulver und entschlackende Früchte wie Ananas, Papayas, Grapefruits, Zitronensaft und Ingwer.

**Fein zu wissen:**

### **Warum Bananen nicht immer gut für dich sind**

Bananen haben eine kühlende Wirkung und verringern damit dein Verdauungsfeuer. Der beliebte Snack passt zwar gut zu Smoothies und Frühstücks-Bowls, wirkt aber auch verstopfend. Im Winter, bei Erkältungen und einer schwachen Verdauung solltest du auf ein wärmendes Frühstück achten wie ein fein gewürzter Porridge.

### **Fühlst du dich morgens müde und schwer, obwohl du am Vorabend nichts gegessen hast?**

Manchmal sind nicht nur spätes und schweres Essen am Vorabend schuld für ein Unwohlsein am Morgen. Auch Ängste, Sorgen und ein stressiger Lebensstil zehren an deinen Kräften und verursachen Giftstoffe im Körper.

Achte auf einen ruhigen Abend: Reduziere zwei Stunden vor dem Schlafengehen alle äußeren Reize. Dazu zählen Fernsehen, laute Musik, Social Media und der letzte E-Mail-Check genauso wie aufwühlende Gespräche. Stimme dich in Ruhe auf einen guten Abend und erholsamen Schlaf ein.

Versuche auch deinen Rhythmus am Morgen zu verändern: Nimm dir Zeit für ein kleines warmes Frühstück mit einer Tasse Chai. Das beruhigt die Nerven und wirkt erdend. Für die Extraportion Energie am Vormittag ist ein feiner Protein-Smoothie ideal.

Tägliche leichte Körperübungen – wie Yoga oder Treppensteigen anstatt den Lift zu benutzen – verbessern deine Verdauung, lösen Trägheit auf und schaffen Heiterkeit.

### **Du frühstückst täglich „auf Vorrat“, obwohl du keinen Hunger hast?**

Hunger ist ein Zeichen dafür, dass dein Körper bereit für neue Nahrung ist. Umgekehrt bedeutet das, wenn du keinen Hunger hast, solltest du auch nichts essen. Wer ohne Hunger frühstückt, raubt sich damit Energie und Vitalität. Denk an das Lagerfeuer: Legst du in ein gerade herunterbrennendes Feuer neues Holz nach, stürzen sich die Flammen zunächst auf das frische Holz, die angebrannten Stücke verkohlen. Genauso geschieht es auch in deinem Körper: Dein Magen versucht immer zuerst die neue Nahrung zu verdauen. Nahrungsreste werden quasi für später beiseitegeschoben und landen als Fettdepots in deinem Gewebe. Cellulite und Übergewicht entstehen.

Manchmal sind eine Tasse Tee oder heißes Wasser am Morgen vollkommen ausreichend. Für den Notfall-Hunger am Vormittag kannst du ein Frühstück für unterwegs einpacken oder einen grünen Smoothie trinken. Achte auf eine ruhige Mittagspause: Wenn du aufhörst zu frühstücken, plane genügend Zeit für ein entspanntes Mittagessen ein, damit dein Körper – wenn du richtig Hunger hast – die Nahrung in Ruhe aufnehmen kann.

### **Wachst du morgens schon mit Heißhunger auf und kannst das Frühstück kaum erwarten?**

Achte darauf, nahrhafte Speisen mit einer hohen Nährstoffdichte zu frühstücken. Leere Kohlenhydrate (wie weißes Mehl und raffinierter Zucker) machen zwar satt, verstärken aber Heißhungerattacken. Stell dir vor, du legst einen Pappkarton in ein Lagerfeuer. Der brennt zwar lichterloh, ist aber sofort verschwunden. Genauso verhält es sich mit Zucker und Weißmehl: Du wirst schnell satt und brauchst sofort Nachschub. Weniger ist mehr: Leichte, vitalstoffreiche Mahlzeiten liefern mehr Kraft für den Tag.

Wenn du dich von einer oder mehreren dieser Fragen angesprochen fühlst, findest du im hinteren Buchteil einen Frühstücksplan mit praktischen Tipps und Rezepten.

# Die Kräfte des Ayurveda am Morgen



Die Zeit **vor 6 Uhr morgens** ist geprägt von den Elementen Luft und Raum, sie bringen Bewegung und Klarheit in Körper und Geist. Wer also vor 6 Uhr morgens aufsteht, nimmt diese Qualitäten – Vitalität und einen klaren Kopf – mit in den neuen Tag.



Die Zeit **nach 6 Uhr bis 10 Uhr morgens** wird von den Elementen Wasser und Erde beherrscht, die uns ein Gefühl von Schwere mit in den Tag geben. Kennst du das Gefühl, wenn du kurz aufwachst, dich fit für den neuen Tag fühlst und trotzdem noch eine Runde weiterschläfst? Danach fühlt man sich oft schwerer als zuvor. Probier es einmal aus: Eine halbe Stunde vor 6 Uhr morgens aufzustehen ist einfacher, als eine halbe Stunde danach.

## Dein Dickdarm ist ein Frühaufsteher

Zwischen 5 und 7 Uhr morgens ist dein Dickdarm aktiv. Das bedeutet, in dieser Zeit fällt es deinem Körper am leichtesten, sich von den Resten des Vortages zu befreien.

## Frühstücken leicht gemacht, das ganze Jahr

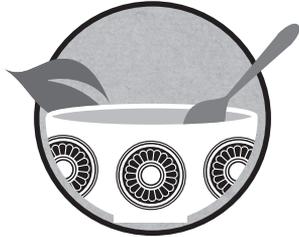
Die Wahl der richtigen Lebensmittel für ein optimales Frühstück hat viel mit äußeren Einflüssen zu tun. Dazu zählen in unseren Breitengraden auch die unterschiedlichen Jahreszeiten und Witterungsbedingungen. Auch hier hilft uns das Bild des Lagerfeuers, um die Jahreszeiten aus ayurvedischer Sicht zu beschreiben.

**Im Winter** – wenn es draußen windig und kalt ist – benötigst du besonders viel trockenes Holz, damit das Lagerfeuer genügend Wärme spendet. Achte beim Frühstück auf nahrhafte Speisen, die gleichzeitig dein Verdauungsfeuer stärken. Im Winter frühstückst du am besten wärmende Chocolate Oatmeals oder ayurvedische Smoothies für kalte Tage.

**Im Frühjahr** – wenn die Natur zu sprießen beginnt – ist es an der Zeit, die Feuerstelle von den Ablagerungen des Winters zu reinigen. Zum Frühstück empfehlen sich jetzt grüne Smoothies mit scharfen und bitteren Blättern oder Wildkräutern wie z.B. Moringablatt, Brennnessel, Rucola oder Gerstengras. Diese Superfoods und Kräuter wirken ausleitend und aktivierend. In unseren Rezepten findest du grüne Smoothies und Bowls genauso wie Pestos und Aufstriche mit frischen Kräutern.

**Im Sommer** – wenn es heiß und trocken ist – muss das Feuer nicht so stark geschürt werden. Genieße kühlende und leicht verdauliche Frühstücksrezepte und viel frisches, sonnengereiftes Obst und Gemüse. In diese Jahreszeit passen kühlende Chiapuddings mit Kokosmilch und Berry-Bowls.

**Im Herbst** – wenn sich Wind, Regen und Sonne abwechseln – solltest du langsam wieder auf ein wohltemperiertes, gut brennendes Verdauungsfeuer achten. Versuche dein Frühstück im Herbst an das Wetter anzupassen. Je nachdem, ob es draußen noch sommerlich oder schon winterlich ist, kannst du dir dein individuelles Frühstück zusammenstellen. Ein Maca-Süßkartoffelmus sowie leckere Pancakes mit gedünsteten Äpfeln oder Birnen und einer Prise Zimt helfen über den Verlust des Sommers hinweg und schlagen dem Winterblues ein Schnippchen.



## Frühstücksklassiker und ihre Wirkung

Das Frühstück ist der Moment am Morgen, in dem du noch in Ruhe deinen persönlichen Fokus für den Tag ausrichten kannst. Gehe sorgsam mit deinen Kräften um: Dein Frühstück sollte dir Energie liefern, anstatt sie zu verbrauchen. Deshalb ist es wichtig, auf die richtige Zusammenstellung zu achten. Einige der beliebtesten Frühstückskombinationen kosten deinen Körper nämlich mehr Energie als sie ihm liefern. Deshalb gehen wir jetzt ans Eingemachte und beleuchten die gängigsten Frühstücksklassiker aus dem ayurvedischen Blickwinkel heraus.

### **Semmerl, Kipferl & Co.**

Weißes Weizenmehl und raffinierter Zucker liefern dir zwar schnelle Energie, dein Körper braucht aber bald neuen Stoff. Diese stark verarbeiteten Lebensmittel liefern dir zu wenige Nährstoffe und der Hunger bleibt. Versuch es einmal mit Brötchen und Gebäck aus Dinkel- oder Roggenmehl und Marmeladen mit natürlicher Süße wie unserem ayurvedischen Chavanprash-Rezept. Nach Ayurveda regt der süße Geschmack deine Verdauung an, wirkt erdend, beruhigend und nährend. Aber: Wenn es draußen kalt, nass und regnerisch ist, benötigst dein Körper eindeutig mehr Energie, als dir ein Marmeladebrot liefern kann. Außerdem solltest du darauf verzichten, wenn du dich krank und energielos fühlst, an Schnupfen oder Husten leidest.

### **Müsli mit Joghurt und frischen Früchten**

Dieses Frühstück wird oft Vital-Frühstück genannt und gilt als besonders gesund. Deshalb ist es wichtig, Müslis einmal genauer unter die Lupe zu nehmen: Denn ein leckeres Müsli schmeckt gut und ist sättigend, keine Frage. Aus ayurvedischer Sicht ist diese Kombination jedoch denkbar ungünstig zusammengestellt. Die kühlende Eigenschaft von Joghurt und kalten rohen Früchten löscht dein Verdauungsfeuer. Das Getreide im Müsli hat keine Chance, verdaut zu werden und bleibt im Magen liegen. Das ist der Grund, warum man keinen Hunger mehr hat. Die Folgen eines gelöschten Verdauungsfeuers sind ein geschwächtes Immunsystem, Blähungen und fehlende Energie. Das Hüftgold wächst und die unerwünschte Cellulite wird verstärkt (wollten wir nicht eigentlich das Gegenteil?). Generell gilt: Tierische Milch (-produkte) nie mit frischen Früchten mischen. Die verschleimende Eigenschaft von Milch kann außerdem ein Nährboden für Pilze und Viren sein.

**Fein zu wissen:**

Müslis werden bekömmlicher, wenn man sie über Nacht einweicht oder kurz erwärmt. Wer zu Blähungen und Verstopfung neigt, sollte auf süße Superfood-Alternativen wie Chiapuddings oder Green Detox Smoothies umsteigen. Verwende vegane Pflanzenmilch, die ist besser verträglich. Kalzium, das in tierischen Milchprodukten steckt, kannst du dir auch aus vielen verschiedenen Superfoods wie Kale, Hanf oder Rohkakao holen.

**Frisches Obst mit Starallüren**

Frisches und reifes Obst sollte zwar jeden Tag auf deinem Speiseplan stehen, aber nur solange die Sonne am Himmel steht (das gilt natürlich auch an Regentagen). Denn in der ayurvedischen Ernährungslehre ist rohes Obst nur tagsüber gut verwertbar. Außerdem hat frisches Obst, vielleicht gerade weil es so gut schmeckt, auch ein paar Starallüren: Die kleinen Früchtchen bleiben lieber unter sich. Bedeutet, dass sich rohes Obst nur mit anderen Pflanzenstoffen verträgt, am liebsten aber ganz alleine auftritt.

**Fein zu wissen:**

Frisches Obst und Rohkost benötigen etwa eine halbe bis eine Stunde, bis sie vollständig verdaut und weitertransportiert werden können. Um Gärung im Verdauungstrakt und damit Blähungen zu vermeiden, sollten frische Früchte immer alleine gegessen werden. Außerdem ist es bei allen Obst- und Gemüsesorten wichtig, auf gut gereifte, saisonale Produkte in Bioqualität zu achten. Importierte, meist noch unreife Früchte werden bekömmlicher, wenn man sie schonend erwärmt oder auf einer sonnigen Fensterbank nachreifen lässt.

**Gemüse zum Frühstück**

Gemüse sollte besonders zum Frühstück leicht gedünstet und warm gegessen werden. Rohkost verursacht bei vielen Menschen Blähungen. Wer allerdings zu den Glückspilzen zählt, der keinen Blähbauch von Rohkost bekommt, immer her damit – Gemüse kannst du gar nicht genug essen.

**Trockenfrüchte**

Eine Ausnahme in der ayurvedischen Ernährungslehre bilden Bananen und Trockenfrüchte, die mit tierischer Milch gemischt werden können. Getrocknetes Obst wie Datteln, Pflaumen, Feigen und Rosinen passt – kurz eingeweicht – trotz seiner Süße und Schwere gut zu verschiedenen Frühstücksrezepten mit Milch. Generell besitzen homogenisierte Milchprodukte jedoch nur einen geringen Nährwert und erzeugen in deinem Körper Kälte und Schleim.

**Orangensaft und Kaffee**

Die Kombination aus Kaffee und Orangensaft liefert nicht – wie gedacht – die zusätzliche Portion Vitamin C, sondern kann gerade auf lange Sicht ernsthafte Beschwerden wie chronische Magenschmerzen und Sodbrennen verursachen. Warum? Sowohl Kaffee als auch Orangensaft sind sauer. Tritt dieses Pärchen zu häufig gemeinsam auf, führt das zur Übersäuerung des Magens. Wenn Magenschmerzen nicht zu deinen Zukunftsvisionen gehören, ist vorbeugen ganz einfach: Entweder Kaffee oder Orangensaft durch basische Drinks wie grüne Smoothies oder Weizengras Shots ersetzen und alles ist wieder im Lot.

## **Frozen Smoothies & Co.**

Gerade wenn es draußen wärmer wird, sehnen wir uns nach eisiger Kälte in unseren Getränken. Frozen Smoothies & Co. sind zu einem beliebten Sommerfrühstück geworden, doch löschen sie auch das Verdauungsfeuer. Smoothies und Säfte sollten daher ohne Eiswürfel und nicht zu kalt getrunken werden.

## **Ein Toast auf's Brot**

Die Nahrung, die du zu dir nimmst, ist eine Botschaft an deinen Körper. Deshalb solltest du auf klare Informationen achten: Besser ist eine Getreidesorte statt Mehrkornbrot zu verwenden. Getreide zu verdauen ist anspruchsvoll. Du erleichterst deinem Bauch die Arbeit, wenn er nur eine Sorte aufschlüsseln muss. Je mehr Vielfalt an Körnern, desto höher der Aufwand für die Verdauung und desto größer die Gefahr, dass manche Sorten zu lange im Magen liegen bleiben und als kleine Fettpölsterchen enden. Aber: Brot ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Leichter verdaulich und bekömmlicher wird es, wenn du es kurz toastest.

## **Kaffee?**

Ob in der Früh, während dem Meeting im Büro, beim Kaffeetratsch mit der besten Freundin oder zum sonntäglichen Familientreffen – der Klassiker unter den Energydrinks gehört einfach dazu. Im Übermaß genossen, verursacht Kaffee jedoch Übersäuerung, Nervosität und Reizung der Magenschleimhaut. Für eine gute Tasse Tee ist dagegen immer die beste Zeit. Vielleicht probierst du einmal einen ayurvedischen Gewürztee.

## **Ayurvedischer Gewürztee**

**Du brauchst:** frischen Ingwer, schwarzen Pfeffer, Zimt, Anis, Sternanis, Koriandersamen, Fenchelsamen und Kardamom.

**So geht's:** Ingwer in 1/2 Liter Wasser aufkochen, Gewürze zugeben, 2 Minuten ziehen lassen und abseihen. Getreidemilch und Süße nach Belieben.

## **Frühstück mit Ausstrahlung**

Das Auge isst bekanntlich mit, sagt man. Aber hinter dieser Aussage steckt weit mehr, als nur die Idee eines schön angerichteten Frühstückstellers. Je unwiderstehlicher Obst, Gemüse, Kräuter und Superfoods auf dich wirken, umso größer ist ihre positive Wirkung. Lass dich von deinem Gusto und deiner Neugier inspirieren – lacht dich ein Lebensmittel im Geschäft oder auf dem Markt besonders an, nimm es mit. Damit holst du dir die Extraportion Lebenskraft – im Sanskrit Prana genannt – mit nach Hause. Als Faustregel gilt: Hat ein bestimmtes Essen (das gilt für alle naturbelassenen Lebensmittel) eine besondere Ausstrahlung auf dich, wird es dich auch von innen heraus zum Strahlen bringen.



## Superfoods: Einfach und natürlich Energie tanken

Superfoods sind nichts Neues – es handelt sich um Pflanzen mit „Superkräften“. Diese werden von den Naturvölkern in aller Welt seit jeher verwendet, bei uns haben sie einfach nur einen modernen Namen bekommen. Um aber in die Liste der Superfoods aufgenommen zu werden, muss man ein wenig mehr können als andere Pflanzen. Ein einzelnes Vitamin, das besonders ausgiebig vorhanden ist, macht noch lange kein Superfood aus.

Mit wissenschaftlichen Methoden konnte festgestellt werden, dass bestimmte Pflanzen eine auffällig hohe Nährstoffdichte besitzen. Das heißt, neben Vitaminen und Mineralstoffen müssen Superfoods auch noch reich an anderen wichtigen Inhaltsstoffen sein, die in unseren modernen Essgewohnheiten oft zu kurz kommen. Dabei geht es vor allem um pflanzliches Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Enzyme, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und natürliche Antioxidantien.

### Welche Arten von Superfoods gibt es?

Superfoods kann man ganz bequem in verschiedene Kategorien einteilen. Die Natur hat sich ein System überlegt, das dir auf einen Blick verrät, welche Eigenschaften die unterschiedlichen Pflanzenteile haben. Das gibt dir eine praktische Orientierung an die Hand, welches Superfood am besten für dich geeignet ist.

#### Gräser & Blätter

Die grünen Superfoods haben eines gemeinsam – sie sind grün! Die grüne Farbe kommt vom Chlorophyll, das für Pflanzen lebensnotwendig ist. Für den Menschen ist es zwar nicht lebensnotwendig, aber sehr empfehlenswert. Was die wenigsten wissen, Chlorophyll ist den menschlichen roten Blutkörperchen extrem ähnlich. Nur ein einzelnes Magnesium-Teilchen im Zentrum eines Chlorophyll-Moleküls unterscheidet sich vom Aufbau eines roten Blutkörperchens.

Was bewirkt Chlorophyll nun im menschlichen Körper? Grüne Superfoods haben eine doppelte Wirkung: Sie sind reinigend und nährend zugleich. Chlorophyll unterstützt die Bildung neuer Blutkörperchen und hilft, Giftstoffe abzubauen. Gleichzeitig enthalten alle grünen Superfoods eine große Menge an Ballaststoffen, die verdauungsfördernd und reinigend auf den Darm wirken. Darüber hinaus haben sie aber noch ganz spezielle Superkräfte: Mit ca. 20-25 % Protein – aus rein pflanzlichem Ursprung – enthalten die grünen Gräser und Blätter genauso viel Eiweiß wie Fleisch sowie ein breites Spektrum an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. Diese proteinreiche Kost liefert auch den sanften Riesen wie Elefanten und

Gorillas die nötige Kraft. Wer also genügend pflanzenbasierte Proteine zu sich nimmt, braucht sich (auch bei einer rein veganen oder vegetarischen Ernährungsweise) vor nichts zu fürchten.

Grundsätzlich sollten grüne Superfoods ein fixer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein, doch eignen sie sich besonders zum Abnehmen, Entgiften und Fasten. Wenn du beispielsweise an einem „Zuviel“ leidest, wird der reinigende Aspekt in den Vordergrund treten und das Loslassen fällt leichter. Wenn du dich schwach und energielos fühlst, wirken grüne Superfoods aufbauend, ausgleichend und bringen dich wieder ins Gleichgewicht.

Zu den wichtigsten grünen Superfoods zählen u.a. Gerstengras, Weizengras, Moringablatt, Kale (Grünkohl) sowie zahlreiche grüne Wildkräuter allen voran die Brennnessel.

*„A green smoothie a day, keeps the doctor really away!“*

**Fein zu wissen:**

#### **Wie kommt man an Chlorophyll?**

Grüne Gräser und Blätter sind für den menschlichen Organismus schwer verdaulich. Die robuste Zellstruktur kann nur mittels mechanischer Unterstützung vollständig aufgebrochen werden. Wenn du für deine grünen Smoothies frische Blätter und Kräuter verwenden möchtest, benötigst du einen leistungsstarken Mixer. Wenn du keine Lust hast, dir einen teuren Mixer zu kaufen, kannst du als Alternative grüne Superfood-Pulver verwenden. In getrockneten Superfoods, die aus ganzen Blättern hergestellt werden, bleibt die gesamte Vital- und Nährstoffdichte erhalten und ist sofort verfügbar.

#### **Beeren & Früchte**

Beeren und Früchte locken uns meist durch ihren verführerischen Duft und ihre leuchtenden Farben. Und gerade darin liegt auch ihr Geheimnis, das erst in den letzten Jahren so richtig gelüftet werden konnte. Die Farbstoffe zählen meist zu den sekundären Pflanzenstoffen, die eine besonders hohe antioxidative Wirkung haben. Neben diesen Antioxidantien bieten uns die Superbeeren auch zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und essenzielle Fettsäuren wie Omega 3+6+9. Die Superbeeren helfen uns dabei, die Abwehrkräfte zu stärken, den Alterungsprozess zu verlangsamen und das Hautbild zu straffen und zu verbessern. Zu den besten Superbeeren zählen Acai Beeren, Hagebutten, Himbeeren oder Heidelbeeren. Rohkakao zählt zu den Superfrüchten mit der höchsten Menge an Antioxidantien.

**Fein zu wissen:**

**Fein zu wissen: Was sind Antioxidantien?**

In den menschlichen Stoffwechselprozessen entstehen sogenannte „freie Radikale“. Vereinfacht ausgedrückt fehlt diesen freien Radikalen ein Elektron, das sie sich kurzerhand woanders besorgen. Im Normalfall nehmen freie Radikale das fehlende Elektron von der nächstbesten gesunden Zelle. Die gesunde Zelle stirbt. Das ist ein natürlicher Prozess, den man Alterung nennt. Durch ungesunde Ernährung, Stress und Umweltgifte wird die Bildung von freien Radikalen jedoch beschleunigt. Neben vorzeitiger Alterung kann das auch zu verschiedenen Krankheiten führen. Hier kommen nun die Antioxidantien ins Spiel. Antioxidantien haben nämlich glücklicherweise ein Elektron zuviel. Freie Radikale werden neutralisiert, gesunde Zellen geschützt. Übrigens: Mit dem sogenannten ORAC Wert wird gemessen, wie viele freie Radikale durch ein einzelnes Antioxidans blockiert werden können. Zu den bewährtesten Antioxidantien zählen u.a. Carotinoide, Polyphenole, Flavonoide und Anthocyane.

**Wurzeln & Samen**

Wurzeln und Samen haben allgemein eine stärkende Wirkung auf den Körper. Superfood-Samen besitzen einen hohen Gehalt an Eiweiß, Aminosäuren und ungesättigten Fettsäuren. Daher sind sie als Powernahrung bestens geeignet. Wurzeln haben seit jeher einen hohen Stellenwert in der Naturmedizin und werden gerne als Stärkungsmittel oder als Aphrodisiakum eingesetzt. Gerade Hanf besteht, ähnlich wie der menschliche Körper auch, etwa zu einem Viertel aus Proteinen. Das Besondere aber ist, dass Hanf alle essenziellen Aminosäuren besitzt, die unser Körper benötigt. Im Hanfprotein steckt doppelt soviel Eiweiß wie in der gleichen Menge Rindfleisch. Daher ist es eine perfekte Eiweißquelle für den Menschen. Zu den beliebtesten Superwurzeln zählen Maca und Ashwagandha. Populäre Supersamen sind Chiasamen, Leinsaat oder Hanfsamen.

**Fein zu wissen:**

**Fein zu wissen: Was sind Aminosäuren?**

Aminosäuren sind die Bausteine aus denen Eiweiß gebildet wird. Acht davon kann der Körper nicht selbst herstellen, sondern nur über die Nahrung aufnehmen. Daher auch ihr Name „essenzielle Aminosäuren“. Insgesamt benötigt unser Körper 23 verschiedene Aminosäuren. Nimmt man tierisches Eiweiß zu sich, muss die Verdauung die fremden Eiweiß-Moleküle erst in die einzelnen Aminosäuren zerlegen. Das kann beispielsweise bei rotem Fleisch bis zu acht Tage dauern. Pflanzliches Eiweiß ist dagegen sofort bioverfügbar. Das Aminosäure-Profil von Hanfprotein etwa ist dem menschlichen am nächsten. Es enthält alle Aminosäuren und ist zudem leicht verdaulich.

