
Subject: Optimales Frühstück?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 20 Nov 2012 07:36:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In den letzten Jahren habe ich so gut wie nie gefrühstückt.
Entweder weil ich keinen Hunger hatte oder eben wegen dem Zeitdruck.

Da das Frühstück die wichtigste Mahlzeit ist vom Tag (wegen dem Cortisol / Insulin Spiegel) habe ich mir vorgenommen wieder Frühstück zu essen und eine Tasse Schwarz Tee.

<http://www.bambamscorner.com/ernaehrung/sporternaehrung/erntipps8.html>

Ich habe an Konflakes gedacht die nur 3% Zucker enthalten. Dies zusammen mit Quark (Sehr viel Eiweiss) und Joghurt.

Schmeckt halt relativ fad. Vielleicht mach ich noch ein paar Beeren rein zb Himbeeren oder Blaubeeren oder sonstige Früchte?

Sind Früchte am morgen besonders gut um den Insulin Spiegel über den Fruchtzucker anzuheben und den Cortisol Spiegel zu senken?

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [Gast](#) on Tue, 20 Nov 2012 09:12:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi reneschaub,

weißt du wie du deine Glaubwürdigkeit enorm steigern kannst?!

Indem du aufhörst, deine Beiträge mir Hyperlinks zu irgendwelchen Anbietern zu garnieren!

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [Gast](#) on Tue, 20 Nov 2012 10:11:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei mir gibt´s unter der woche (leider) kein frühstück im eigentlichen sinne, weil keine zeit.
=> daher milchshake/puree

- wechselnd Milch, Buttermilch, Sojamilch (was halt da ist)
- Früchte (Banane, Apfel und/oder Tiefkühl-Beeren-Mix)
- Handvoll Nüsse (Walnuss, Mandeln, Kürbis-/Sonnenblumenkerne oder Hanfsamen)
- 2-3 Löffel Magerquark (oder ein Löffel Proteinpulver)
- 2-3 Löffel Vollkornhaferflocken
- ggf. Naturjoghurt
- ggf. zum Süßen Honig, Zuckerrübensirup o.ä.
- ggf. einen Schuss Öl (Walnuss, Hanföl o.ä.)
- evtl. Kräuter (suche ich mal raus; ist so ein TCM-Ding für´s Gewissen)

geschmacklich nicht gourmet, aber passt.

einziges problem: Ohne etwas festes dazu, rauscht die Suppe durch den Magen und um 12 ist def. Mittagessen angesagt.

Andererseits habe ich eh alle 3 Stunden Hunger und muss etwas essen (mache aber auch 3-5x die Woche Sport)

Grüße
Tysa

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 20 Nov 2012 10:55:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Keine Milch/-Produkte.
2. Keine Kornflakes & Co.

Halbwegs Frühstück: Haferflocken irgendwie.

Optimales Frühstück: Obst + Salat (1kg und mehr).

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [Gast](#) on Tue, 20 Nov 2012 11:21:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey swipe,

Meinst du generell keine milchprodukte oder nur zum fruehstueck keine?

Was ist der grund dafuer, dass du sowohl beim Halbwegs als auch optimalem fruehstuck praktisch weder protein noch fettsaeuren dabei hast? Bei obst + salat sind auch keine langkettigen kohlenhydrate und keine ballaststoffe dabei.

Salat gibts bei mir naemlich erst zum mittagessen (als "side dish")

Gruesse

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 20 Nov 2012 11:42:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Generell.

Milch (Protein) -> IGF-1 -> Androgene, PDG2 usw.

Milch (Fett - und tierische Fette allgemein) -> Endotoxin (siehe unten).

Ich gebe dir mal ein paar Links (einfach wg Zeitaufwand) und baue darauf, dass du mit dem Englisch klarkommst :D

Ein paar weitere Sachen Über Milch (kompletter Thread):
<http://www.cyclingforums.com/t/52167/newbie-question-about-milk>

Lots Of Low-Fat Food Is Better Than Small Portions Of High-Fat Food:
<http://www.sciencedaily.com/releases/2004/02/040206085012.htm>

Fat balance versus energy balance:
<http://donmatesz.blogspot.de/2011/06/fat-balance-versus-energy-balance.html>

Scientists show how fatty diets cause diabetes:
<http://medicalxpress.com/news/2011-08-scientists-fatty-diets-diabetes.html>

Fructose is > glucose (alle 4 Teil): <http://www.andrewkimblog.com/search/label/fructose>

Bsp warum Obst: Game, Set and Match to Strawberries: The Superfruit:
<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120704124107.htm>

Zitat:

Comment on: Lassenius et al. Bacterial Endotoxin Activity in Human Serum Is Associated With Dyslipidemia, Insulin Resistance, Obesity, and Chronic Inflammation.
Diabetes Care 2011;34:18091815

Sobha Rani Koduru, MD,
Smitha Achuthankutty, MD,
Husam Ghanim, PHD and
Paresh Dandona, MD

+ Author Affiliations

Division of Endocrinology, Diabetes and Metabolism, State University of New York at Buffalo and Kaleida Health, Buffalo, New York

Corresponding author: Paresh Dandona, [pdandona @ KaleidaHealth.org](mailto:pdandona@KaleidaHealth.org).

Lassenius et al. (1) have shown that high serum endotoxin activity is associated with components of metabolic syndrome. An important observation in their analysis is that most diabetic patients with high serum lipopolysaccharide (LPS) activity had elevated serum triglyceride and low HDL cholesterol concentrations and that serum LPS activity correlated positively with C-reactive protein, a marker for low-grade inflammation. The data presented is impressive; however, the source of endotoxemia was not clearly postulated. Also the exact composition of the diet consumed by the subjects was not mentioned. We think this information is significant because research has shown that certain diets induce inflammation and LPS production.

Our studies showed that a high-fat, high-carbohydrate meal (HFHC, 910 calories) induces an increase in plasma concentrations of LPS and lipopolysaccharide-binding protein (LBP) and in the

expression of Toll-like receptor (TLR)-4, TLR-2, and suppressor of cytokine signaling 3 (SOCS-3) mRNA and protein. The HFHC meal also results in the induction of a comprehensive oxidative and inflammatory stress response characterized by an increase in reactive oxygen species (ROS) generation and nuclear factor-kB binding activity in both mononuclear cells (MNCs) and polymorphonuclear leukocytes (PMNLs), as well as increases in p47phox expression and plasma MMP-9 concentrations (2). The induction of SOCS-3 postprandially may contribute to the pathogenesis of leptin and insulin resistance because SOCS-3 is known to interfere with insulin and leptin signal transduction. It is also of interest that saturated fat (cream) intake leads to an increase in LPS and LBP, the increased expression of TLR-4 and SOCS-3, as well as other proinflammatory changes, whereas glucose intake induces only oxidative stress, inflammation, and SOCS-3 expression but not endotoxemia or an increase in TLR-4 expression(3). It would, therefore, appear that fats are potentially more injurious than glucose and possibly other carbohydrates.

A diet rich in fruit and fiber, consistent with the recommendations of the American Heart Association, does not induce an increase in LPS or any of the above mentioned inflammatory changes (2). We have also observed that the intake of orange juice along with a HFHC meal prevents the increase in LPS, TLR-4, TLR-2, ROS generation, and other inflammatory responses in MNCs and in plasma (4). Interestingly, a supplement containing resveratrol and muscadine polyphenols also suppresses the increase in oxidative stress, LPS and LBP concentrations, and expression of TLR-4, CD14, interleukin-1 β , and SOCS-3 in MNC after a HFHC meal, demonstrating its acute antioxidant and anti-inflammatory effects in humans in the postprandial state (5).

In conclusion, there are food products that are proinflammatory and induce an increase in LPS, which lead to the induction of molecules that interfere with insulin and leptin signal transduction and thus promote insulin resistance. Such postprandial inflammation may also contribute to the pathogenesis of atherosclerosis and cardiovascular disease. On the other hand, our data point to the presence of anti-inflammatory foods that can potentially prevent these processes. These observations are of potential relevance in the prevention of diabetes and its atherosclerotic complications and will eventually contribute to the incorporation of anti-inflammatory meals into our lifestyle and eating habits.

Subject: Aw: Optimales Frühstück?
Posted by [Gast](#) on Tue, 20 Nov 2012 12:17:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke! gucke es mir genauer an, sobald ich zu hause bin.

Subject: Aw: Optimales Frühstück?
Posted by [me too](#) on Fri, 30 Nov 2012 23:15:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein persönlicher Favorit zum Frühstück:

Zuerst nehme ich 7 Gramm Chlorella unmittelbar vor dem Essen ein. (Mache ich morgens, mittags und abends unmittelbar vor jedem Essen.)

Chlorella ist extrem nährstoffreich (Mineralien, Vitamine und Spurenelemente aller Art und Gattung) und enthält eine hohe Dosis an Eiweiß, nämlich etwa 69 Gramm pro 100 Gramm. Desweiteren enthält diese Alge sehr viel Chlorophyll und hilft, den Blutstrom zu reinigen, stimuliert das Wachstum freundlicher Darmbakterien und bindet Schwermetalle im Darm und leitet sie aus. Chlorella kann noch viel, viel mehr: Google.

Man kann mit Chlorella übrigens sehr gut seinen Eisen-Spiegel decken, ohne irgend etwas zusätzlich zu nehmen...

Bei Chlorella kann man aber einen großen Fehler machen, nämlich zu wenig davon zu nehmen, was dazu führt, dass man mehr Schwermetalle im Darm löst, als dass man es mit der eingenommenen Dosis binden und ausleiten kann, was dann zu Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit führen kann. Unter 20 Gramm am Tag würde ich nicht damit anfangen. Dr Klinghardt, der Ausleitungsexperte empfiehlt ebenfalls höhere Dosen davon einzunehmen, als es meist auf der Verpackung steht. Bei den geringen Dosen hatte ich öfter mal Nebenwirkungen, bei den 3 x 7 Gramm dagegen nie.

Vollkorn-Hafer (12 Esslöffel) mit Wasser kochen.

Wenn der Haferbrei schon auf lau warm abgekühlt ist (steht ein paar Minuten offen auf dem Balkon das Töpfchen), dann gebe ich zwei stark gehäufte Teelöffel Vollkorn Braunhirse Mehl dazu, etwa 50 Gramm Molkenprotein, 5 Gramm Gelatine Pulver und etwa 3 Gramm Colostrum Pulver und rühre alles gut um.

Dazu trinke ich einen kräftigen Ingwertee, der ebenfalls auf lau warm abgekühlt wird und gebe zwei Tropfen Cayenne Extrakt in die Tasse.

Hafer ist zum einen ein sehr guter Energielieferant und enthält auch einige wichtige Mineralien und einen recht hohen Anteil an Ballaststoffen, und zum anderen eignet sich Hafer dazu, Schwermetalle auszuleiten, es hat dazu von allen Getreidesorten die größte Eignung.

Molkenprotein ist das Protein mit der höchsten biologischen Wertigkeit und passt vor allem, wenn man trainiert sehr gut zum Hafer (Kohlenhydrate), wobei Hafer auch ein wenig Proteine enthält.

Braunhirse ist wegen seiner Mineralstoffdichte und dem Reichtum an Mikronährstoffen eine gute Sache, wobei Hirse insbesondere eine gute Quelle für Silizium ist, was ja zum Beispiel auch für Haare und Nägel wichtig ist.

Das Gelatine Pulver soll den Haaren und Nägeln zu einem besseren Wachstum verhelfen, wie immer wieder von Menschen begeistert berichtet wird, wobei dann Skeptiker immer dazu sagen, dass es eigentlich nicht sein kann. Naja, ich teste es jetzt einfach mal zur Zeit.

Das Colostrum ist voll von interessanten Stoffen aller Art und Gattung, z.B. Immunglobuline, Prolinreiche Polypeptide, Lactoferrin und Wachstumsfaktoren, wobei Colostrum den Wachstumsfaktor IGF-1 in der höchsten Konzentration, die in der Natur zu finden ist, enthält.

Der Ingwertee wirkt entzündungshemmend, etwas schmerzstillend und wärmt. Ist übrigens auch bewährt gegen Übelkeiten vieler Art.

Die 2 Tropfen Cayenne-Extrakt (500.000 heat units) sorgen dafür, dass die Durchblutung angeregt wird. Man gewöhnt sich übrigens überraschend schnell daran.
Zum Thema Cayenne-Extrakt, Studien und Wirkung findet man auf jeden Fall so einiges an Informationen im Internet.

PS: Weder der Haferbrei noch der Ingwer Tee dürfen heiß sein, da dies das Colostrum, bzw. einige wichtige Inhaltsstoffe zerstören würde.

Subject: Aw: Optimales Frühstück?
Posted by [swissTemples](#) on Sat, 01 Dec 2012 00:52:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

swipe schrieb am Tue, 20 November 2012 12:42Generell.

Milch (Protein) -> IGF-1 -> Androgene, PDG2 usw.
Milch (Fett - und tierische Fette allgemein) -> Endotoxin (siehe unten).

Wie bitte?! IGF1 ist ein Wachstumshormon, mitunter auch ein Haarwachstum unterstützendes!
Was ist daran androgen?? Eine Verbindung zu PGD2 gibt es auch nicht. Warum saugst du dir solchen Unsinn aus den Fingern? Willst du die Leute hier mit Lügen zum Veganismus bekehren?

Früchte zum Frühstück sind übrigens keine tolle Sache, erst recht nicht ein ganzes Kilo.
All der Fruchtzucker führt nur zum Insulinspiegel crash und man fühlt sich danach total schlapp.

Es ist egal wer was wie oft isst so lange man keine Mangel an den Grundstoffen wie Eisen, Zink, Vitamine usw hat. JEDER der nicht nach einer absolut kranken McDonalds Diät lebt sollte diese aber reichlich durch die Nahrung kriegen. Es braucht nicht mal Vitamin oder ähnliche Tabletten. Der Körper ist einiges stärker und "schlauer" als so viele Esoterik und Kräuterspinner ihm eingestehen mögen.

Subject: Aw: Optimales Frühstück?
Posted by [herbalist](#) on Sat, 01 Dec 2012 01:06:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mach mir morgens immer nen Shake (siehe Signatur) und trink den über den ganzen Tag verteilt. Da is eigentlich alles drin was man braucht. Zwischendurch mal ne Kleinigkeit essen (Obst).

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [swissTemples](#) on Sat, 01 Dec 2012 01:31:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

balderr schrieb am Sat, 01 December 2012 02:06Ich mach mir morgens immer nen Shake (siehe Signatur) und trink den über den ganzen Tag verteilt. Da is eigentlich alles drin was man braucht. Zwischendurch mal ne Kleinigkeit essen (Obst).

Vieles davon kriegst du auch durch normale Ernährung reichlich. Was du machst ist teuren Urin, mehr nicht.

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [herbalist](#) on Sat, 01 Dec 2012 06:02:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Über 50% davon durch normale Ernährung garantiert nicht möglich. Vorallem nicht in der Menge.

Das meiste davon ist ja gar nicht für die Haare gedacht sondern für Kraft/Ausdauersport. Durch normale Ernährung bekommst du das nicht hin so auszusehen wie ich oder andere Kollegen aussehen die den Sport betreiben.

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [samy1.0](#) on Sat, 01 Dec 2012 11:43:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@me too

Hört sich ja eklig an

Mein Frühstück:

-Haferflocken

-Banane, Orange, Apfel dazu schnibbeln.

-verschiedene Nusssorten

und dann alles mit 0,5 Liter Naturjoghurt umrühren

Power Frühstück

mfg samy

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sat, 01 Dec 2012 18:30:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

feuerstein schrieb am Tue, 20 November 2012 10:12Hi reneschaub,

weißt du wie du deine Glaubwürdigkeit enorm steigern kannst?!

Indem du aufhörst, deine Beiträge mir Hyperlinks zu irgendwelchen Anbietern zu garnieren!

mein gott ist doch egal.

haltet euch doch mal an dem jungen seine frage und sein thema.

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [lokie75](#) on Tue, 26 Feb 2013 12:10:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Favorit zum Frühstück: Haferflocken mit Milch, 1 Banane, 1 Apfel/Kiwi/Birne und scharzer Tee mit wenig Zucker.

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [Jürgen87](#) on Tue, 26 Feb 2013 19:41:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frühstück wird überschätzt, langsam aber sicher revidieren sich da auch Ärztemeinungen und Studien, von "Wenn man kein Frühstück mag, ists auch ok" bis hin zu "kein Frühstück". Ich kriege übrigens 2-3 Stunden nach dem Aufstehen nichts runter und laufe definitiv trotzdem rund. Ich brauche auch kein Kaffee und sonstigen Schund, der für viele auch das "wichtigste" ist, meiner Meinung nach ist das ganze "Einstellungssache". 2-3 Schluck Wasser oder bei ganz schlimmen Morgen, einen Schluck Cola.

Subject: Aw: Optimales Frühstück?

Posted by [Minimalbehaarung](#) on Tue, 26 Feb 2013 19:50:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Gewohnheiten sind von Mensch zu Mensch verschieden, ich bevorzuge ein reichhaltiges Frühstück um Fit zu werden!

Subject: Aw: Optimales Frühstück?
Posted by [Swth](#) on Wed, 27 Feb 2013 08:03:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@me too: Welche Marke bevorzugst du bei Chlorella?

Subject: Aw: Optimales Frühstück?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 15 Mar 2013 07:19:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde dir am morgen süsses empfehlen. Eben Cornflakes mit Beeren und anderen Früchten zb Apfel Brine Orangen etc.
Der Körper braucht Energie und diese wird durch die Nahrung (Zucker, Fett) und Sauerstoff gewonnen.

Sprich Speck und Ei sind auch gut.

Eiweiss lastiges essen solltest du dir für den Abend aufsparen.
