

# 10 Tipps zum Durchhalten

Zu Beginn ist es für viele schwierig, sich auf nur drei Mahlzeiten am Tag zu beschränken. Hier zehn Tipps zum Durchhalten.

- Nie hungrig aus dem Haus gehen** – die Gerüche vom Backwaren- und Fleischereinstand (z. B. in der U-Bahn-Station) verführen Sie.
- Haben Sie immer eine kleine Flasche Wasser in der Tasche** – ein paar Schlucke daraus stillen den Heißhunger oft schon.
- Kaufen Sie nie hungrig ein.** Schreiben Sie sich zu Hause einen Einkaufszettel, halten Sie sich daran.
- Lenken Sie sich ab, wenn der Heißhunger kommt:** kurz Freunde anrufen, schnell was erledigen.
- Essen Sie Ihre drei Mahlzeiten bewusst und in Ruhe** – nicht nebenbei lesen, fernsehen (zu Hause) oder am PC tippen (Büro).
- Wenn Sie am Schreibtisch essen,** schalten Sie Computer und Telefon möglichst aus, legen Sie Ihr Arbeitsmaterial beiseite.
- Nehmen Sie sich möglichst ihre Lieblingsgerichte vorgekocht ins Büro mit,** wenn es dort eine Mikrowelle zum Aufwärmen gibt.
- Trinken Sie nur wenig zu den Mahlzeiten,** sondern erst danach – das verstärkt das Sättigungsgefühl.
- Belohnen Sie sich, wenn Sie durchhalten.** Kaufen Sie sich z. B. nach der Arbeit Blumen oder eine Zeitschrift.
- Keine Selbstvorwürfe,** wenn Sie trotzdem mal genascht haben (verstärkt Rückfallgefahr). Einfach weiter versuchen!



# So werden Sie schlank mit dem richtigen Frühstück



Fortsetzung von Seite 1

**Deutschlands bekanntester Diät-Arzt Dr. Detlef Pape (53) aus Essen („Schlank im Schlaf“, 250.000 Bücher verkauft) hat eine „Büro-Diät“ entwickelt: Speziell für Berufstätige, die wenig Zeit zum Selberkochen haben! Heute im 2. Teil der BILD-Serie: Warum ein kräftiges Frühstück so wichtig ist!**

Dr. Pape: „Am Morgen braucht unser Körper die meiste Energie, denn die ganze Nacht (8 Stunden Schlaf) hat er gefastet.“

► **Warum empfiehlt er morgens viele Kohlenhydrate (aus Getreide und Zucker)?**

**1. Unser Gehirn ist hungrig:** Pro Stunde braucht

es 5–6 g Zucker. Nachts plündert es unsere Zuckerspeicher. Morgens müssen wir die Speicher auffüllen – am besten mit Getreidestärke, die chemisch nur aus Zucker besteht.

**2. Heißhunger vorbeugen:** Nach einem kräftigen Frühstück ist das Gehirn satt, unser Hunger erlischt schlagartig.

„Sehr schlanke Menschen spüren diesen Effekt nach 3 Brötchen oder Brotscheiben. Normalerweise brauchen 4 Brötchen oder Brotscheiben, Übergewichtige 5.“

**Viele Frauen, die auf ihre Figur achten wollen,** essen morgens zu wenig.

Dr. Pape: „Wenn Sie früh nur eine Scheibe Knäckebrot essen, sucht das Gehirn den ganzen Tag nach Zucker. Sie naschen mal hier einen Riegel, da ein Stück Obst – und werden so dicker.“

**3. Muskeln schützen:** Bekommt das Gehirn zu wenig Zucker, holt es die nötige Energie aus den Muskelzellen. Problem: Die Muskelmasse, in denen das Fett verbrennt, sinkt. Übergewichtige wollen aber gerade mehr Muskeln, weniger Fett.

**4. Stoffwechsel und Körperwarme hochfahren**  
Dr. Pape: „Viele Kohlenhydrate zwingen den Körper, den Stoffwechsel anzukurbeln. Wir kommen morgens relativ kühl aus dem Bett (35 Grad Körpertemperatur) und schalten sofort auf Aktivität (36–37 Grad). Dazu brauchen wir aber viel Energie.“

**5. Keine Zwischenmahlzeiten nötig:** Wer morgens gut gefrühstückt hat (6 bis 8.30 Uhr), kann die Zeit bis zum Mittag ohne Zwischenmahlzeit überstehen.

Warum sollen wir morgens kein tierisches Fett essen (Wurst, Käse, Eier, Milch, Joghurt – Ausnahme nur: etwas Butter und 2 TL Milch/Sahne für den Kaffee)?

Dr. Pape: „Das tierische Eiweiß aktiviert das Hormon Insulin, der Spiegel im Blut verdreifacht sich. Problem: Insulin blockiert die Fettzellen wie ein Schlüssel – die Verbrennung ist für viele Stunden unterbrochen.“

**Was tue ich, wenn ich morgens nicht viel frühstücken mag oder kann?**

Dr. Pape: „Dann bereiten Sie Ihr Frühstück am besten abends vor. Nehmen Sie es morgens mit

in Scheiben

► 2 Croissants  
+ 3 TL Pflaumenmus  
+ 1 Pfirsich  
+ 300 ml Grapefruitsaft

**Herzhaftes Frühstück**  
► 4 Scheiben Vollkornbrot  
+ 3 EL Olivenöl-margarine  
+ 1 Tomate in Scheiben  
+ 1/4 Salatgurke

**Stilles Frühstück**  
► 4 Weizenbrötchen  
+ 3 TL Margarine  
+ 2 TL Erdbeermarmelade  
+ 1 TL Honig  
+ 1 TL Nuss-Nougat-Creme  
► 2 Croissants

**2 Croissants**  
+ 300 ml Grapefruitsaft  
► 4 Brötchen  
+ 3 EL Olivenöl-margarine  
+ 2 Salatblätter  
+ 1/2 Paprikaschote  
+ 50 g Salatgurke  
+ 3 Radisheschen (ergibt 4 belegte Brötchen)  
► 3 Laugenbrötchen  
+ 3 TL Butter

**2 Tomaten**  
+ 2 EL Kresse  
+ 2 TL Sonnenblumenkerne  
+ Schorle aus 125 ml Apfelsaft und 125 ml Wasser

**Müslifrischstück**  
► 8 EL Haferflocken  
+ 250 ml Traubensaft  
+ 1 Brötchen  
+ 1 EL Margarine  
► 8 EL Knuspermüsl

**+ 250 ml Orangensaft**  
+ 250 g Erdbeeren  
► 60 g gezuckerte Cornflakes  
+ 3 frische Aprikosen  
+ 250 ml Bananensojadrink  
+ 15 g gehackte Haselnüsse  
► 75 g Schokomüsl  
+ 150 g Weintrauben  
+ 250 ml Sojamilch  
+ 7 Walnusskerne  
+ 150 ml Traubensaft

**Essig-Öl-Dressing**  
● 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
● saure Gurken (Cornichons)  
● 1 Becher Magerquark (200 g)  
● 5 Nüsse, Mandeln oder Paranüsse  
● klare Suppe (Suppenwürfel)  
● Götterspeise, gesüßt mit Süßstoff

**1. Unser Gehirn ist hungrig:** Pro Stunde braucht

es 5–6 g Zucker. Nachts plündert es unsere Zuckerspeicher. Morgens müssen wir die Speicher auffüllen – am besten mit Getreidestärke, die chemisch nur aus Zucker besteht.

**2. Heißhunger vorbeugen:** Nach einem kräftigen Frühstück ist das Gehirn satt, unser Hunger erlischt schlagartig.

„Sehr schlanke Menschen spüren diesen Effekt nach 3 Brötchen oder Brotscheiben. Normalerweise brauchen 4 Brötchen oder Brotscheiben, Übergewichtige 5.“

**Viele Frauen, die auf ihre Figur achten wollen,** essen morgens zu wenig.

Dr. Pape: „Wenn Sie früh nur eine Scheibe Knäckebrot essen, sucht das Gehirn den ganzen Tag nach Zucker. Sie naschen mal hier einen Riegel, da ein Stück Obst – und werden so dicker.“

**3. Muskeln schützen:** Bekommt das Gehirn zu wenig Zucker, holt es die nötige Energie aus den Muskelzellen. Problem: Die Muskelmasse, in denen das Fett verbrennt, sinkt. Übergewichtige wollen aber gerade mehr Muskeln, weniger Fett.

**4. Stoffwechsel und Körperwarme hochfahren**  
Dr. Pape: „Viele Kohlenhydrate zwingen den Körper, den Stoffwechsel anzukurbeln. Wir kommen morgens relativ kühl aus dem Bett (35 Grad Körpertemperatur) und schalten sofort auf Aktivität (36–37 Grad). Dazu brauchen wir aber viel Energie.“

**5. Keine Zwischenmahlzeiten nötig:** Wer morgens gut gefrühstückt hat (6 bis 8.30 Uhr), kann die Zeit bis zum Mittag ohne Zwischenmahlzeit überstehen.

Warum sollen wir morgens kein tierisches Fett essen (Wurst, Käse, Eier, Milch, Joghurt – Ausnahme nur: etwas Butter und 2 TL Milch/Sahne für den Kaffee)?

Dr. Pape: „Das tierische Eiweiß aktiviert das Hormon Insulin, der Spiegel im Blut verdreifacht sich. Problem: Insulin blockiert die Fettzellen wie ein Schlüssel – die Verbrennung ist für viele Stunden unterbrochen.“

**Was tue ich, wenn ich morgens nicht viel frühstücken mag oder kann?**

Dr. Pape: „Dann bereiten Sie Ihr Frühstück am besten abends vor. Nehmen Sie es morgens mit

in Scheiben

► 2 Croissants  
+ 3 TL Pflaumenmus  
+ 1 Pfirsich  
+ 300 ml Grapefruitsaft

**Herzhaftes Frühstück**  
► 4 Scheiben Vollkornbrot  
+ 3 EL Olivenöl-margarine  
+ 1 Tomate in Scheiben  
+ 1/4 Salatgurke

**Stilles Frühstück**  
► 4 Weizenbrötchen  
+ 3 TL Margarine  
+ 2 TL Erdbeermarmelade  
+ 1 TL Honig  
+ 1 TL Nuss-Nougat-Creme  
► 2 Croissants

**2 Croissants**  
+ 300 ml Grapefruitsaft  
► 4 Brötchen  
+ 3 EL Olivenöl-margarine  
+ 2 Salatblätter  
+ 1/2 Paprikaschote  
+ 50 g Salatgurke  
+ 3 Radisheschen (ergibt 4 belegte Brötchen)  
► 3 Laugenbrötchen  
+ 3 TL Butter

**2 Tomaten**  
+ 2 EL Kresse  
+ 2 TL Sonnenblumenkerne  
+ Schorle aus 125 ml Apfelsaft und 125 ml Wasser

**Müslifrischstück**  
► 8 EL Haferflocken  
+ 250 ml Traubensaft  
+ 1 Brötchen  
+ 1 EL Margarine  
► 8 EL Knuspermüsl

**+ 250 ml Orangensaft**  
+ 250 g Erdbeeren  
► 60 g gezuckerte Cornflakes  
+ 3 frische Aprikosen  
+ 250 ml Bananensojadrink  
+ 15 g gehackte Haselnüsse  
► 75 g Schokomüsl  
+ 150 g Weintrauben  
+ 250 ml Sojamilch  
+ 7 Walnusskerne  
+ 150 ml Traubensaft

**Essig-Öl-Dressing**  
● 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
● saure Gurken (Cornichons)  
● 1 Becher Magerquark (200 g)  
● 5 Nüsse, Mandeln oder Paranüsse  
● klare Suppe (Suppenwürfel)  
● Götterspeise, gesüßt mit Süßstoff

**1. Unser Gehirn ist hungrig:** Pro Stunde braucht

es 5–6 g Zucker. Nachts plündert es unsere Zuckerspeicher. Morgens müssen wir die Speicher auffüllen – am besten mit Getreidestärke, die chemisch nur aus Zucker besteht.

**2. Heißhunger vorbeugen:** Nach einem kräftigen Frühstück ist das Gehirn satt, unser Hunger erlischt schlagartig.

„Sehr schlanke Menschen spüren diesen Effekt nach 3 Brötchen oder Brotscheiben. Normalerweise brauchen 4 Brötchen oder Brotscheiben, Übergewichtige 5.“

**Viele Frauen, die auf ihre Figur achten wollen,** essen morgens zu wenig.

Dr. Pape: „Am Morgen braucht unser Körper die meiste Energie, denn die ganze Nacht (8 Stunden Schlaf) hat er gefastet.“

► **Warum empfiehlt er morgens viele Kohlenhydrate (aus Getreide und Zucker)?**

**1. Unser Gehirn ist hungrig:** Pro Stunde braucht

es 5–6 g Zucker. Nachts plündert es unsere Zuckerspeicher. Morgens müssen wir die Speicher auffüllen – am besten mit Getreidestärke, die chemisch nur aus Zucker besteht.

**2. Heißhunger vorbeugen:** Nach einem kräftigen Frühstück ist das Gehirn satt, unser Hunger erlischt schlagartig.

„Sehr schlanke Menschen spüren diesen Effekt nach 3 Brötchen oder Brotscheiben. Normalerweise brauchen 4 Brötchen oder Brotscheiben, Übergewichtige 5.“

**Viele Frauen, die auf ihre Figur achten wollen,** essen morgens zu wenig.

Dr. Pape: „Wenn Sie früh nur eine Scheibe Knäckebrot essen, sucht das Gehirn den ganzen Tag nach Zucker. Sie naschen mal hier einen Riegel, da ein Stück Obst – und werden so dicker.“

**3. Muskeln schützen:** Bekommt das Gehirn zu wenig Zucker, holt es die nötige Energie aus den Muskelzellen. Problem: Die Muskelmasse, in denen das Fett verbrennt, sinkt. Übergewichtige wollen aber gerade mehr Muskeln, weniger Fett.

**4. Stoffwechsel und Körperwarme hochfahren**  
Dr. Pape: „Viele Kohlenhydrate zwingen den Körper, den Stoffwechsel anzukurbeln. Wir kommen morgens relativ kühl aus dem Bett (35 Grad Körpertemperatur) und schalten sofort auf Aktivität (36–37 Grad). Dazu brauchen wir aber viel Energie.“

**5. Keine Zwischenmahlzeiten nötig:** Wer morgens gut gefrühstückt hat (6 bis 8.30 Uhr), kann die Zeit bis zum Mittag ohne Zwischenmahlzeit überstehen.

Warum sollen wir morgens kein tierisches Fett essen (Wurst, Käse, Eier, Milch, Joghurt – Ausnahme nur: etwas Butter und 2 TL Milch/Sahne für den Kaffee)?

Dr. Pape: „Das tierische Eiweiß aktiviert das Hormon Insulin, der Spiegel im Blut verdreifacht sich. Problem: Insulin blockiert die Fettzellen wie ein Schlüssel – die Verbrennung ist für viele Stunden unterbrochen.“

**Was tue ich, wenn ich morgens nicht viel frühstücken mag oder kann?**

Dr. Pape: „Dann bereiten Sie Ihr Frühstück am besten abends vor. Nehmen Sie es morgens mit

in Scheiben

► 2 Croissants  
+ 3 TL Pflaumenmus  
+ 1 Pfirsich  
+ 300 ml Grapefruitsaft

**Herzhaftes Frühstück**  
► 4 Scheiben Vollkornbrot  
+ 3 EL Olivenöl-margarine  
+ 1 Tomate in Scheiben  
+ 1/4 Salatgurke

**Stilles Frühstück**  
► 4 Weizenbrötchen  
+ 3 TL Margarine  
+ 2 TL Erdbeermarmelade  
+ 1 TL Honig  
+ 1 TL Nuss-Nougat-Creme  
► 2 Croissants

**2 Croissants**  
+ 300 ml Grapefruitsaft  
► 4 Brötchen  
+ 3 EL Olivenöl-margarine  
+ 2 Salatblätter  
+ 1/2 Paprikaschote  
+ 50 g Salatgurke  
+ 3 Radisheschen (ergibt 4 belegte Brötchen)  
► 3 Laugenbrötchen  
+ 3 TL Butter

**2 Tomaten**  
+ 2 EL Kresse  
+ 2 TL Sonnenblumenkerne  
+ Schorle aus 125 ml Apfelsaft und 125 ml Wasser

**Müslifrischstück**  
► 8 EL Haferflocken  
+ 250 ml Traubensaft  
+ 1 Brötchen  
+ 1 EL Margarine  
► 8 EL Knuspermüsl

**+ 250 ml Orangensaft**  
+ 250 g Erdbeeren  
► 60 g gezuckerte Cornflakes  
+ 3 frische Aprikosen  
+ 250 ml Bananensojadrink  
+ 15 g gehackte Haselnüsse  
► 75 g Schokomüsl  
+ 150 g Weintrauben  
+ 250 ml Sojamilch  
+ 7 Walnusskerne  
+ 150 ml Traubensaft

**Essig-Öl-Dressing**  
● 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
● saure Gurken (Cornichons)  
● 1 Becher Magerquark (200 g)  
● 5 Nüsse, Mandeln oder Paranüsse  
● klare Suppe (Suppenwürfel)  
● Götterspeise, gesüßt mit Süßstoff

**1. Unser Gehirn ist hungrig:** Pro Stunde braucht

es 5–6 g Zucker. Nachts plündert es unsere Zuckerspeicher. Morgens müssen wir die Speicher auffüllen – am besten mit Getreidestärke, die chemisch nur aus Zucker besteht.

**2. Heißhunger vorbeugen:** Nach einem kräftigen Frühstück ist das Gehirn satt, unser Hunger erlischt schlagartig.

„Sehr schlanke Menschen spüren diesen Effekt nach 3 Brötchen oder Brotscheiben. Normalerweise brauchen 4 Brötchen oder Brotscheiben, Übergewichtige 5.“

es 5–6 g Zucker. Nachts plündert es unsere Zuckerspeicher. Morgens müssen wir die Speicher auffüllen – am besten mit Getreidestärke, die chemisch nur aus Zucker besteht.

**2. Heißhunger vorbeugen:** Nach einem kräftigen Frühstück ist das Gehirn satt, unser Hunger erlischt schlagartig.

„Sehr schlanke Menschen spüren diesen Effekt nach 3 Brötchen oder Brotscheiben. Normalerweise brauchen 4 Brötchen oder Brotscheiben, Übergewichtige 5.“

**Viele Frauen, die auf ihre Figur achten wollen,** essen morgens zu wenig.

Dr. Pape: „Am Morgen braucht unser Körper die meiste Energie, denn die ganze Nacht (8 Stunden Schlaf) hat er gefastet.“

► **Warum empfiehlt er morgens viele Kohlenhydrate (aus Getreide und Zucker)?**

**1. Unser Gehirn ist hungrig:** Pro Stunde braucht

es 5–6 g Zucker. Nachts plündert es unsere Zuckerspeicher. Morgens müssen wir die Speicher auffüllen – am besten mit Getreidestärke, die chemisch nur aus Zucker besteht.

**2. Heißhunger vorbeugen:** Nach einem kräftigen Frühstück ist das Gehirn satt, unser Hunger erlischt schlagartig.

„Sehr schlanke Menschen spüren diesen Effekt nach 3 Brötchen oder Brotscheiben. Normalerweise brauchen 4 Brötchen oder Brotscheiben, Übergewichtige 5.“

**Viele Frauen, die auf ihre Figur achten wollen,** essen morgens zu wenig.

Dr. Pape: „Wenn Sie früh nur eine Scheibe Knäckebrot essen, sucht das Gehirn den ganzen Tag nach Zucker. Sie naschen mal hier einen Riegel, da ein Stück Obst – und werden so dicker.“

**3. Muskeln schützen:** Bekommt das Gehirn zu wenig Zucker, holt es die nötige Energie aus den Muskelzellen. Problem: Die Muskelmasse, in denen das Fett verbrennt, sinkt. Übergewichtige wollen aber gerade mehr Muskeln, weniger Fett.

**4. Stoffwechsel und Körperwarme hochfahren**  
Dr. Pape: „Viele Kohlenhydrate zwingen den Körper, den Stoffwechsel anzukurbeln. Wir kommen morgens relativ kühl aus dem Bett (35 Grad Körpertemperatur) und schalten sofort auf Aktivität (36–37 Grad). Dazu brauchen wir aber viel Energie.“

**5. Keine Zwischenmahlzeiten nötig:** Wer morgens gut gefrühstückt hat (6 bis 8.30 Uhr), kann die Zeit bis zum Mittag ohne Zwischenmahlzeit überstehen.

Warum sollen wir morgens kein tierisches Fett essen (Wurst, Käse, Eier, Milch, Joghurt – Ausnahme nur: etwas Butter und 2 TL Milch/Sahne für den Kaffee)?

Dr. Pape: „Das tierische Eiweiß aktiviert das Hormon Insulin, der Spiegel im Blut verdreifacht sich. Problem: Insulin blockiert die Fettzellen wie ein Schlüssel – die Verbrennung ist für viele Stunden unterbrochen.“

**Was tue ich, wenn ich morgens nicht viel frühstücken mag oder kann?**

Dr. Pape: „Dann bereiten Sie Ihr Frühstück am besten abends vor. Nehmen Sie es morgens mit

in Scheiben

► 2 Croissants  
+ 3 TL Pflaumenmus  
+ 1 Pfirsich  
+ 300 ml Grapefruitsaft

**Herzhaftes Frühstück**  
► 4 Scheiben Vollkornbrot  
+ 3 EL Olivenöl-margarine  
+ 1 Tomate in Scheiben  
+ 1/4 Salatgurke

**Stilles Frühstück**  
► 4 Weizenbrötchen  
+ 3 TL Margarine  
+ 2 TL Erdbeermarmelade  
+ 1 TL Honig  
+ 1 TL Nuss-Nougat-Creme  
► 2 Croissants

**2 Croissants**  
+ 300 ml Grapefruitsaft  
► 4 Brötchen  
+ 3 EL Olivenöl-margarine  
+ 2 Salatblätter  
+ 1/2 Paprikaschote  
+ 50 g Salatgurke  
+ 3 Radisheschen (ergibt 4 belegte Brötchen)  
► 3 Laugenbrötchen  
+ 3 TL Butter

**2 Tomaten**  
+ 2 EL Kresse  
+ 2 TL Sonnenblumenkerne  
+ Schorle aus 125 ml Apfelsaft und 125 ml Wasser

**Müslifrischstück**  
► 8 EL Haferflocken  
+ 250 ml Traubensaft  
+ 1 Brötchen  
+ 1 EL Margarine  
► 8 EL Knuspermüsl

**+ 250 ml Orangensaft**  
+ 250 g Erdbeeren  
► 60 g gezuckerte Cornflakes  
+ 3 frische Aprikosen  
+ 250 ml Bananensojadrink  
+ 15 g gehackte Haselnüsse  
► 75 g Schokomüsl  
+ 150 g Weintrauben  
+ 250 ml Sojamilch  
+ 7 Walnusskerne  
+ 150 ml Traubensaft

**Essig-Öl-Dressing**  
● 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
● saure Gurken (Cornichons)  
● 1 Becher Magerquark (200 g)  
● 5 Nüsse, Mandeln oder Paranüsse  
● klare Suppe (Suppenwürfel)  
● Götterspeise, gesüßt mit Süßstoff

**1. Unser Gehirn ist hungrig:** Pro Stunde braucht

es 5–6 g Zucker. Nachts plündert es unsere Zuckerspeicher. Morgens müssen wir die Speicher auffüllen – am besten mit Getreidestärke, die chemisch nur aus Zucker besteht.

**2. Heißhunger vorbeugen:** Nach einem kräftigen Frühstück ist das Gehirn satt, unser Hunger erlischt schlagartig.

„Sehr schlanke Menschen spüren diesen Effekt nach 3 Brötchen oder Brotscheiben. Normalerweise brauchen 4 Brötchen oder Brotscheiben, Übergewichtige 5.“

es 5–6 g Zucker. Nachts plündert es unsere Zuckerspeicher. Morgens müssen wir die Speicher auffüllen – am besten mit Getreidestärke, die chemisch nur aus Zucker besteht.

**2. Heißhunger vorbeugen:** Nach einem kräftigen Frühstück ist das Gehirn satt, unser Hunger erlischt schlagartig.

„Sehr schlanke Menschen spüren diesen Effekt nach 3 Brötchen oder Brotscheiben. Normalerweise brauchen 4 Brötchen oder Brotscheiben, Übergewichtige 5.“

**Viele Frauen, die auf ihre Figur achten wollen,** essen morgens zu wenig.

Dr. Pape: „Am Morgen braucht unser Körper die meiste Energie, denn die ganze Nacht (8 Stunden Schlaf) hat er gefastet.“

► **Warum empfiehlt er morgens viele Kohlenhydrate (aus Getreide und Zucker)?**

**1. Unser Gehirn ist hungrig:** Pro Stunde braucht

es 5–6 g Zucker. Nachts plündert es unsere Zuckerspeicher. Morgens müssen wir die Speicher auffüllen – am besten mit Getreidestärke, die chemisch nur aus Zucker besteht.

**2. Heißhunger vorbeugen:** Nach einem kräftigen Frühstück ist das Gehirn satt, unser Hunger erlischt schlagartig.

„Sehr schlanke Menschen spüren diesen Effekt nach 3 Brötchen oder Brotscheiben. Normalerweise brauchen 4 Brötchen oder Brotscheiben, Übergewichtige 5.“

**Viele Frauen, die auf ihre Figur achten wollen,** essen morgens zu wenig.

Dr. Pape: „Wenn Sie früh nur eine Scheibe Knäckebrot essen, sucht das Gehirn den ganzen Tag nach Zucker. Sie naschen mal hier einen Riegel, da ein Stück Obst – und werden so dicker.“

**3. Muskeln schützen:** Bekommt das Gehirn zu wenig Zucker, holt es die nötige Energie aus den Muskelzellen. Problem: Die Muskelmasse, in denen das Fett verbrennt, sinkt. Übergewichtige wollen aber gerade mehr Muskeln, weniger Fett.

**4. Stoffwechsel und Körperwarme hochfahren**  
Dr. Pape: „Viele Kohlenhydrate zwingen den Körper, den Stoffwechsel anzukurbeln. Wir kommen morgens relativ kühl aus dem Bett (35 Grad Körpertemperatur) und schalten sofort auf Aktivität (36–37 Grad). Dazu brauchen wir aber viel Energie.“

**5. Keine Zwischenmahlzeiten nötig:** Wer morgens gut gefrühstückt hat (6 bis 8.30 Uhr), kann die Zeit bis zum Mittag ohne Zwischenmahlzeit überstehen.

Warum sollen wir morgens kein tierisches Fett essen (Wurst, Käse, Eier, Milch, Joghurt – Ausnahme nur: etwas Butter und 2 TL Milch/Sahne für den Kaffee)?

Dr. Pape: „Das tierische Eiweiß aktiviert das Hormon Insulin, der Spiegel im Blut verdreifacht sich. Problem: Insulin blockiert die Fettzellen wie ein Schlüssel – die Verbrennung ist für viele Stunden unterbrochen.“

**Was tue ich, wenn ich morgens nicht viel frühstücken mag oder kann?**

Dr. Pape: „Dann bereiten Sie Ihr Frühstück am besten abends vor. Nehmen Sie es morgens mit

in Scheiben

► 2 Croissants  
+ 3 TL Pflaumenmus  
+ 1 Pfirsich  
+ 300 ml Grapefruitsaft

**Herzhaftes Frühstück**  
► 4 Scheiben Vollkornbrot  
+ 3 EL Olivenöl-margarine  
+ 1 Tomate in Scheiben  
+ 1/4 Salatgurke

**Stilles Frühstück**  
► 4 Weizenbrötchen  
+ 3 TL Margarine  
+ 2 TL Erdbeermarmelade  
+ 1 TL Honig  
+ 1 TL Nuss-Nougat-Creme  
► 2 Croissants

**2 Croissants**  
+ 300 ml Grapefruitsaft  
► 4 Brötchen  
+ 3 EL Olivenöl-margarine  
+ 2 Salatblätter  
+ 1/2 Paprikaschote  
+ 50 g Salatgurke  
+ 3 Radisheschen (ergibt 4 belegte Brötchen)  
► 3 Laugenbrötchen  
+ 3 TL Butter

**2 Tomaten**  
+ 2 EL Kresse  
+ 2 TL Sonnenblumenkerne  
+ Schorle aus 125 ml Apfelsaft und 125 ml Wasser

**Müslifrischstück**  
► 8 EL Haferflocken  
+ 250 ml Traubensaft  
+ 1 Brötchen  
+ 1 EL Margarine  
► 8 EL Knuspermüsl

**+ 250 ml Orangensaft**  
+ 250 g Erdbeeren  
► 60 g gezuckerte Cornflakes  
+ 3 frische Aprikosen  
+ 250 ml Bananensojadrink  
+ 15 g gehackte Haselnüsse  
► 75 g Schokomüsl  
+ 150 g Weintrauben  
+ 250 ml Sojamilch  
+ 7 Walnusskerne  
+ 150 ml Traubensaft

**Essig-Öl-Dressing**  
● 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
● saure Gurken (Cornichons)  
● 1 Becher Magerquark (200 g)  
● 5 Nüsse, Mandeln oder Paranüsse  
● klare Suppe (Suppenwürfel)  
● Götterspeise, gesüßt mit Süßstoff

**1. Unser Gehirn ist hungrig:** Pro Stunde braucht

es 5–6 g Zucker. Nachts plündert es unsere Zuckerspeicher. Morgens müssen wir