

# RATGEBER

## WOHLFÜHLEN



Gemeinsam frühstücken und den Tag planen - das gehört für viele Familien zu einem guten Start am Morgen.

FOTO: TECHNIKER KRANKENKASSE

# Bauchgefühl

**FRÜHSTÜCK** Ein Ernährungsexperte gibt Tipps für die Mahlzeit am Morgen. Ein Ratschlag lautet: Zeit fürs Essen nehmen und nicht essen, wenn gerade Zeit ist.

**K**affee, Brot und Marmelade: Dieses Trio ist vom Frühstückstisch hierzulande nicht wegzudenken. Die Deutschen lieben ihre erste Mahlzeit des Tages. Mehr als drei Viertel von ihnen frühstücken täglich. Doch knapp ein Drittel isst wochentags nicht zu Hause, sondern erst am Arbeitsplatz. Das ergab eine Umfrage des Unternehmens Zuegg, zu dem unter anderem die Marke Original Zörbiger aus Anhalt-Bitterfeld gehört, unter 1 000 Deutschen. Aber was macht eigentlich ein gesundes Frühstück aus? Darüber sprach Lutz Würbach mit dem promovierten Ernährungswissenschaftler **Edmund Semler** (Foto) von der Universität in Halle.



der vielen Kalorien dieser Brotaufstriche besser verzichten.

**Gehört Obst zur ersten Mahlzeit?**  
**Semler:** Es ist neben Vollkornprodukten der wichtigste Bestandteil eines gesunden Frühstücks. In warmen Jahreszeiten sollte mehr Obst auf den Tisch, in kälteren weniger. An heißen Sommertagen ist es übrigens eine interessante Erfahrung, gelegentlich morgens nur Obst zu essen.

**Kaffee oder Tee, was ist besser?**  
**Semler:** Das ist Geschmackssache. Beides sollte jedoch bei Übergewicht ungesüßelt getrunken werden. Milch und Wasser sind Alternativen.

**Wenn ich Hunger habe, was gehört dann auf den Frühstückstisch?**  
**Semler:** Vollkornbrot oder -brötchen, Butter, Naturjoghurt, Käse und selbst gemachtes Müsli gehören zu einem ausgewogenen Frühstück. Das Müsli besteht im besten Fall aus geriebenem Apfel, Haferflocken, Nüssen und Sahne.

**Was ist mit Marmelade und Nuss-Nougat-Cremes?**  
**Semler:** Wenn der Appetit danach ist und die Mengen sich in Grenzen

halten, ist das in Ordnung. Nützlich für ein gesundes Frühstück ist beides nicht. Menschen mit Übergewicht sollten ohnehin wegen bestimmten Schönheitsideal entsprechen zu müssen. Darauf weist der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hin. Bei der Auswahl sollten Senioren sich am besten für ein Kursangebot entscheiden. Dort ist der Einstieg meist jederzeit möglich, und Neue können sich leichter integrieren. Gut ist auch, wenn der Sportverein oder das Studio persönliche Trainer zur Verfügung stellt. Diese können in Einzelstunden individuell auf Ältere eingehen und spezielle Übungen empfehlen.

### UMFRAGE

#### Erdbeere an der Spitze

**Frühstückszeit ist Medienzeit.** Die meisten Deutschen beschränken sich beim Frühstück nicht auf die Nahrungsaufnahme. Die Mehrzahl erledigt laut Zuegg-Umfrage dabei mehrere Dinge gleichzeitig. So liest fast jeder (99,6 Prozent) nebenbei Zeitung, hört Radio oder informiert sich im Fernsehen. Mehr als 20 Prozent der Befragten sind beim Frühstück online, und davon surfen 6,7 Prozent in sozialen Netzwerken wie Facebook

oder Twitter. Mit der Arbeit beschäftigen sich 7,6 Prozent der Deutschen. Ein Fruchtaufstrich versüßt fast drei Viertel das Frühstück und sollte morgens auf dem Tisch stehen (72,9 Prozent). Interessant: Bei der Sorte sind sich die Deutschen einig: Platz eins der Marmeladen belegt die Geschmacksrichtung Erdbeere (40,6 Prozent), gefolgt von Kirsche (12,9 Prozent) auf Platz zwei und Himbeere (11,1 Prozent).

wiesen werden. Aber er ist Genussmittel und sollte nicht zum Gewohnungsmittel werden. Der Kaffeetrinker ist folglich gut beraten, immer wieder zu prüfen, ob er auch ohne Kaffee morgens in die Gänge kommen kann.

**Stören Zeitung und Laptop?**  
**Semler:** Das Problem sind nicht die Nebenbeschäftigungen, solange sie nicht zum schnellen Essen verleiten. Bei Übergewicht oder ungelügeltem Essverhalten empfiehlt sich allerdings eine bewusste Nahrungsaufnahme. Also nicht nebenbei essen, sondern konzentriert und langsam. Abgesehen davon sollte das gemeinsame Essen wieder mehr Gewicht bekommen.

**Wie sieht denn Ihr Frühstück aus?**  
**Semler:** Meist esse ich selbst gemachtes Müsli, Vollkornbrot mit Butter und trinke Kaffee. Wenn das Abendessen am Tag zuvor spät beziehungsweise üppig ausgefallen war, entfällt das Frühstück, dann gibt's nur eine Tasse Kaffee.

Informationen im Internet unter [www.academia-dietetica.de](http://www.academia-dietetica.de)



Sollten wir et was essen, bevor wir aus dem Haus gehen?

**Semler:** Wir sollten dort frühstücken, wo wir uns die erforderliche Zeit nehmen können. Unser Alltag wird zunehmend entstrukturiert. Eine Folge: Wir essen, wenn gerade Zeit ist. Das entspricht nicht unserem natürlichen Hunger-Sättigungsmechanismus. Vor-

## Nur für sportliche Typen

Junge Männer dürfen Unterhemden sichtbar tragen, ältere sollten es besser lassen.

VON SIMONE MAYER

Weißes Feinripp, der sich sichtbar unter dem Männerhemd abzeichnet, finden viele nicht schick. Doch schließt das Unterhemd oder T-Shirt im Hemdausschnitt heraus, ist das in Ordnung, findet die Personal Shopperin Sonja Grau aus Ulm. „Gekonnt platziert bringt es immer eine gewisse sportliche Note in das Outfit“, sagt die Stilberaterin. Al-

erdings sollten nur junge Männer ein sichtbares T-Shirt oder Muskelshirt unter Hemd oder Pullover tragen. „Handelt es sich um einen jungen, dynamischen und sportlichen Typ, dann unterstreicht ein T-Shirt, welches man im Ausschnitt sieht, dessen Ausstrahlung.“ Das gelte auch für einen sportlichen Typ mittleren Alters mit guter Figur. „Ältere Männer sollten diesen Look nicht mehr verkörpern. Das-

selbe gilt für Männer, denen die sportliche Figur fehlt“, schränkt Stilexpertin Grau ein. „Das T-Shirt gehört in diesem Falle so unter dem Hemd platziert, dass man es nicht wirklich sieht.“ Und für alle Altersklassen und Typen gelte grundsätzlich im Job: „Bei einem eleganten Businessanzug gehört ein T-Shirt oder Muskelshirt so unter das Hemd, dass man es am Ausschnitt nicht sieht.“

Grundsätzlich sollte das T-Shirt nicht zu eng am Hals sitzen. Aber der Ausschnitt dürfe auch nicht ausgeleiert und wellig sein. „Man sollte auf die Qualität des T-Shirts achten und sich für eines entscheiden, welches auch noch nach mehrmaligem Tragen in der Ursprungsform bleibt“, rät Grau. Abzeichnen am Oberkörper sollte sich ein Feinrippunterhemd aber nie, sagt die Personal Shopperin.

### IN KÜRZE

#### ROT LICHT

#### Bei eitrigen Entzündungen nicht einsetzen

Ohrenscherzen, Halsschmerzen, Rückenschmerzen - wenn es irgendwo weh tut, schalten Betroffene gern die Rotlichtlampe ein. „Rotlicht hat eine wohltuende und abschwellende Wirkung“, sagt dazu HNO-Arzt Eike Krause, Leiter der Neurootologie der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Das rote Licht habe von allen Lichtfarben die größte Wellenlänge und könne so am tiefsten in die Haut eindringen und Wärme übertragen. „Das auch enthaltene Infrarotlicht dringt noch tiefer in die Hautschichten ein und wärmt.“ Aber es sollte nicht immer eingesetzt werden. „Bei Eiterherden im Körper kann Rotlicht die Entzündung verschlimmern, weil die Bakterien und Keime sich in der Wärme vermehren und so neue Eiterabschübe hervorrufen können.“

DAPD

stoff für Kinder sei Paracetamol, das gleichzeitig schmerzlindernd und fiebersenkend wirke. Auch Ibuprofen wirke im Doppelpack gegen Schmerz und Fieber und sei ähnlich gut verträglich. Acetylsalicylsäure sollte Kindern unter zwölf Jahren noch nicht gegeben werden. Studien zufolge kann die Einnahme zu schweren Gehirn- und Leberschädigungen führen.

DAPD

#### SPORT

#### Senioren sollten sich Gruppen anschließen

Wollen Ältere wieder anfangen, Sport zu treiben, suchen sie sich am besten eine Gruppe mit Gleichaltrigen. Das erleichtere ihnen den Wiedereinstieg und vermindere den Druck, einem bestimmten Schönheitsideal entsprechen zu müssen. Darauf weist der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hin. Bei der Auswahl sollten Senioren sich am besten für ein Kursangebot entscheiden. Dort ist der Einstieg meist jederzeit möglich, und Neue können sich leichter integrieren. Gut ist auch, wenn der Sportverein oder das Studio persönliche Trainer zur Verfügung stellt. Diese können in Einzelstunden individuell auf Ältere eingehen und spezielle Übungen empfehlen.

DPA



Knielang geht immer.

FOTO: DPA

#### RÖCKE

#### Optimale Länge hört am Knie auf

Mini, maxi oder midi: Nur wenigen Frauen stehen Röcke in allen Längen. Aber es gebe eine Optimallänge für alle, sagt die Styleberaterin Ines Meyrose aus Hamburg. „Die optimale Rocklänge sollte immer an der schmalsten Stelle des Beins aufhören.“ Gemeint ist damit aber nicht die Fessel, sondern die Stelle knapp unter dem Knie. Diese Länge haben in den Frühjahrs- und Sommerkollektionen der Hersteller schmale Bleistift Röcke. Diese bedecken gerade so das Knie. „Nie und bei keinem sieht hingegen ein Rock vorteilhaft aus, der an der Wade mitte aufhört“, sagt Meyrose.

DPA

[mz-web.de](http://www.mz-web.de)  
Gesundheit von A bis Z im Lexikon, Bildergalerien und viele weitere Tipps und Tricks:  
[www.mz-web.de/gesundheit](http://www.mz-web.de/gesundheit)

### REISE UND ERHOLUNG

#### OSTSEE

**Osterurlaub an der Ostsee.** DZ 3 Ü/F 99 € P., FeWo ab 65 € Tg., ab 10.04. DZ/ÜF ab 25 € inkl. Fahr./Thermencard. ☎ Fax (03 83 75) 2 12 17, www.pensionvoss.de

**Ostseebad Boltenhagen XXL-FeWo** für 4 - 10 Personen, Hausprospekt, ☎ (03 88 25) 2 65 66 www.koenig-boltenhagen.de

**Ferienpark „Röhrsdorf“**, Dranske/Bakenberg, Bung. 4 P., Du/WC, 45-65,- €. ☎ (03 83 91) 8 99 45

**Ostern in Kühlungsborn**, FeWos, 4 P., Kinderb., ganzt. ☎ (03 82 93) 1 22 39, www.haus-pruetter.de

**Ostern an der Ostsee** auf der Insel Rügen im Bungalow. Haustiere willkommen. ☎ (03 83 91) 8 95 77

**Ostern in Ahlbeck**, neue komf. FeWos, strandn. Einzelne Restpl. bis 15.7./ab 25.08. ☎ (02 71) 3 14 22 25

**Seebad Kühlungsborn Nh.**, komf. FW, ruh. Gartenanl., Meerblick, www.2rosen.de, ☎ (0177) 568 71 50

**Darb**, gemütl. FeWo, preisw., 2-4 P., ki.-frndl., Tiere erl. ☎ (03 82 33) 2 42, www.schumann-ostsee.de

**Kühlungsborn**, Ferienwohnung am Yachthafen, für 2-4 Personen. ☎ (03 82 93) 1 65 27

**Insel Usedom**, Komfort-FeWos, 2 - 6 Pers., Top-Lage, Kompl.-Ausst. ☎ (03 83 77) 7 10, www.usefowo.de

**Urlaub a. Rügen/Nord**, 4 Fewo\*\*\*\* 2-6 P., ruh. Lage, kinderfreundlich ☎ (04337)1585, www.haus-delfs.de

**Rügen / Lohme**, Seehotels, grandioses Ostseepanorama, Last Minute. www.otels.de, ☎ (03 83 02) 91 00

**FeWo** in Boltenhagen od. Graal-Müritz, Sommer, 79,- €/N. ☎ (03 38) 76 91 61, www.fe.wu.ostsee-mv.de

**Usedom - Ahlbeck**, exkl. FeWo's, 2-6 P., 100 m z. Strand. ☎ (03 88) 20 40 00, www.fewo-ostseewelle.de

#### MECKLENBURG-VORPOMMERN

**TOP-Ostern:** 3xÜN inkl. HP 149 € P. Hallenb., Gastst., ☎ (0731) 9377014 www.ferienpark-mecklenburg.de

#### MECKLENBURGER SEENPLATTE

**www.ihr-familienpark.de**, Wesenhr., Sommer, freie Bung., fam.freundl., ☎ (03 98 32) 2 05 25

#### SCHLESWIG-HOLSTEIN

**Urlaub am Nord/Ostseekanal**, in Hanerau-Hademarschen, DZ, mit Frühstück, 23 € p. P. (0 48 72) 79 24

#### MOSEL

**Mosel 2012**, ruh. Lage, Zi.: Du./WC/TV, Frühstück, Fahr.frei, ab 6 Tg. 18,- €/P. Bernkastel, ☎ (0 65 31) 36 92

#### SPREEWALD



**HOTEL „WALDHÜTTE“** am Strand Talsperre Spremberg, idyll. Lage 7x Ü/HP ab 189,- € inkl. Nutzung Hotelschwimmhalle, Ki. 50%, Hund erl., DVD/Hausprosp., Tel. 035608/40033, www.hotel-waldhuette.de

#### ÖSTERREICH

**Salzkammergut!** 1 Wo. HP ab 190,- Mond-Attersee, eig. Hallenbad, Gasthof Strobl, ☎ (0043-7667) 7095

#### POLEN

**Kur in Kolberg in Polen**, 14 Tage ab 469,- €! Hausabholung inkl. 1 Hotelprospekte u. DVD-Film gratis! ☎ (00 48 - 94 35) 5 51 26, www.kurhotelawangardia.de