



Prof. Dr. Ingo Froböse
Martina Schößler



Bären- stark durchs Leben

ullstein allegria



SPIEGEL
Bestseller-
Autor

Wie unsere Kinder
mit Freude essen,
sich bewegen und zur
Ruhe finden



Ingo Froböse
Martina Schößler
Bärenstark durchs Leben

Ingo Froböse
Martina Schößler

Bären- stark durchs Leben

Wie unsere Kinder mit Freude essen,
sich bewegen und zur Ruhe finden

Ullstein Allegria



www.ullstein.de

ISBN 978-3-7934-0104-9

1. Auflage Oktober 2026

© 2026 by Ullstein Buchverlage GmbH, Friedrichstraße 126, 10117 Berlin

Alle Rechte vorbehalten

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de.

Umschlaggestaltung: semper smile, München

Titelabbildung und Innenabbildungen: © Anna Katharina Jansen

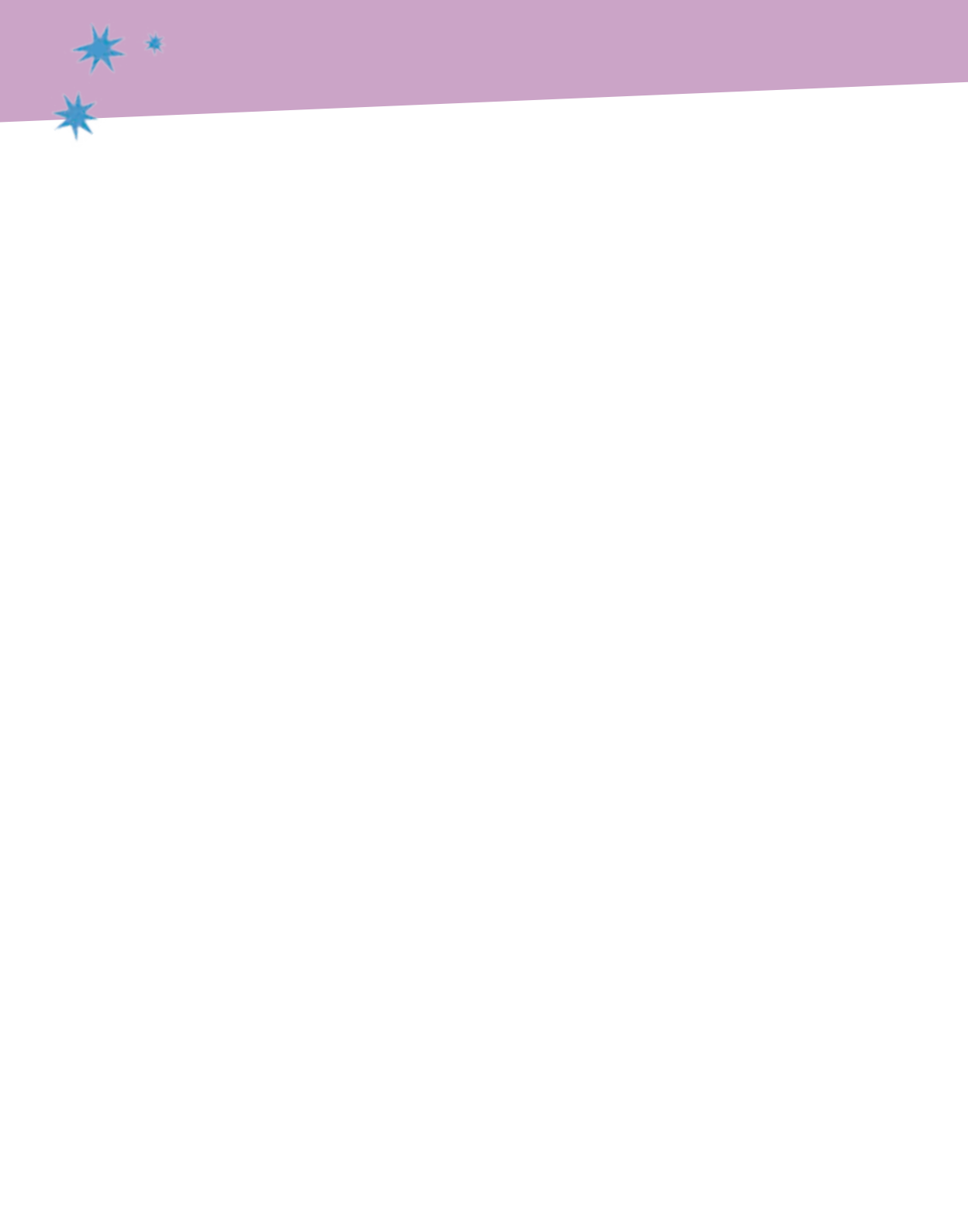
Redaktion: Friederike Arnold

Gesetzt aus der Kepler und der Comma Sans

Satz: Savage Types Media GbR, Berlin

Druck und Bindearbeiten: Livonia, Lettland

Für Lewi – und für alle Kinder,
die mit Neugier entdecken,
was ihrem Körper guttut.



Inhaltsangabe



Vorwort für Klein und Groß

Ein Vorwort für die Eltern	10
Ein Vorwort für die Kinder – entdecke, was dich bärenstark macht!	11

Kapitel 1: Am Morgen – Antrieb für den Körper

Innere Uhren und äußerer Takt – warum Biologie und Zeitdruck oft kollidieren	16
Energiereserven auffüllen – wie der Körper gezielt versorgt wird	18
Bärenstarke Tandem-Rezepte am Morgen	31
Bärenstarke Mitmach-Seiten am Morgen	35
Bärenstarke Bewegung am Morgen	42

Kapitel 2: Am Vormittag – Power für zwischendurch

Microbiome-Loading – warum Konzentration im Darm beginnt	45
Stabil statt Achterbahn – wie ein ausgeglichener Blutzucker den Alltag trägt	46
Food-Agency – warum Mitbestimmung beim Essen wirkt	51
Bärenstarke Tandem-Snacks am Vormittag	56
Bärenstarke Mitmach-Seiten am Vormittag	61
Bärenstarke Bewegung am Vormittag	66

Kapitel 3: Unterwegs I – Schatzsuche statt Stress	68
Selbstvertrauen in Bewegung – warum aktive Wege	
Selbstwirksamkeit stärken	72
Bärenstarke Mitmach-Seiten für unterwegs I	78
Bärenstarke Bewegung für unterwegs I	82
 Kapitel 4: In der Kita / in der Schule –	
Hochleistung für Kopf und Gehirn	85
Bewegungsdrang im Systemalltag – ein Spannungsfeld	85
Sensorische Belastung – die unsichtbare Herausforderung	90
Bärenstarke Tandem-Rezepte für den Mittag <i>außerhalb</i> von	
Kita und Schule	96
Bärenstarke Mitmach-Seiten in der Kita/Schule	102
Bärenstarke Bewegung in der Kita/Schule	104
 Kapitel 5: Unterwegs II – Heimkommen und Auftanken	107
Übergänge im Kinderalltag – warum Wechsel Energie kosten	113
Abschalten durch Bewegung – Regulation über den Körper	114
Abschalten durch Ernährung – wie Snacks gezielt unterstützen	115
Bärenstarke Tandem-Snacks für unterwegs II	119
Bärenstarke Mitmach-Seiten für unterwegs II	125
Bärenstarke Bewegung für unterwegs II	129
 Kapitel 6: Am Nachmittag – voller Spaß und Bewegung	131
Die Biologie der Zuversicht – Bewegung als Regulator	
für das Nervensystem	131
Das Ich im Raum – wie Bewegung innere Stabilität formt	136
Einfach spielen – warum freie Bewegung so wertvoll ist	140
Bärenstarke Tandem-Snacks am Nachmittag	144
Bärenstarke Mitmach-Seiten am Nachmittag	150
Bärenstarke Bewegung am Nachmittag	155

Kapitel 7: Am Abend – Ruhe für Körper und Gemeinschaft	157
Gemeinsames Essen – Ernährung, Beziehung und Mitbestimmung	161
Rhythmus und Rituale – Struktur als Sicherheit	167
Bärenstarke Tandem-Rezepte am Abend	170
Bärenstarke Mitmach-Seiten am Abend	176
Bärenstarke Bewegung am Abend	179
 Kapitel 8: Vor dem Schlafen – Erholung und Regeneration	180
Bewegung als Motor – wie Aktivität die nächtliche Regeneration unterstützt	184
Bärenstarke Mitmach-Seiten vor dem Schlafengehen	197
Bärenstarke Ruhe vor dem Schlafengehen	199
 Ein Epilog für Groß und Klein	
Ein Epilog für die Eltern	200
Ein Epilog für die Kinder – deine Superkräfte sind schon da!	202
 Anhang	
Danksagung	205
Quellennachweis	206



Vorwort für Groß und Klein

Ein Vorwort für Eltern

Wie wir essen, uns bewegen und zur Ruhe kommen, prägt unseren Familienalltag oft stärker, als uns bewusst ist. Diese Themen bestimmen kleine Rituale, Übergänge, Stimmungen – und manchmal auch die Momente, in denen alles anders läuft als geplant.

Dieses Buch möchte euch dabei begleiten, gesundheitsförderliche Routinen zu finden, die nicht nach zusätzlichen Aufgaben klingen, sondern nach Freude, Staunen und Ausprobieren. Es geht nicht darum, alles richtig zu machen. Es geht darum, euren Blick zu stärken: für das, was eure Kinder brauchen, was euch als Familie guttut und was in euren Alltag passt. Dafür verbinden wir in jedem Kapitel verlässliches Wissen mit praktischen Ideen, wissenschaftlichen Deep Dives und bunten Rezepten.

Auf den Mitmach-Seiten wird *Bärenstark durchs Leben* auch für Kinder lebendig – mit kindgerechtem Wissen, Bewegungsideen und kleinen Impulsen zum Ausprobieren. Ihr könnt das Buch von vorn nach hinten lesen oder dort einsteigen, wo euch gerade eine Frage beschäftigt: am Morgen, bei der Snackbox, auf dem Weg in die Kita oder Schule, beim Abholen, am Nachmittag, beim Abendessen oder beim Einschlafen.

Nun wünschen wir euch viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und dabei, euren eigenen Rhythmus als Familie zu finden.

Ein Vorwort für Kinder – entdecke, was dich bärenstark macht!

Hast du dich schon mal gefragt, woher dein Körper eigentlich die Energie nimmt, um blitzschnell zu rennen, hochzuhüpfen oder knifflige Rätsel zu lösen? In dir steckt jeden Tag aufs Neue eine riesige Portion Kraft. Damit du dich rundum wohlfühlst, braucht dein Körper eine gute Mischung aus Energie und Pausen – genau wie eine Pflanze, die Sonne und Wasser braucht.

In unserem Buch gehen wir gemeinsam auf Spurensuche: Du lernst bärenstarke Heldinnen und Helden kennen, die dir zum Beispiel zeigen, was dein Gehirn zum Denken braucht und was deine Muskeln super fit macht. Du kannst loslegen, wie es sich für dich richtig anfühlt – in deinem Tempo, auf deine Art. Wir möchten dir helfen, selbst zum Profi für deinen eigenen Körper zu werden!

Auf deinen Mitmach-Seiten wartet auf dich:

- ✳ Bärenstarkes Wissen: Entdecke die Geheimnisse deines Körpers und was in dir steckt!
- ✳ Move it: Alles, was sich gut anfühlt – von wildem Toben und ruhigen Pausen!
- ✳ Mitmach-Ideen: Jede Menge Platz zum Ausmalen, Rätseln und Selbstermachen!
- ✳ Tandem-Rezepte: Hier brauchen die Großen deine Hilfe – versprochen!

Also – Rollschuhe an und los! Deine bärenstarke Entdeckungstour wartet.



Kapitel 1: Am Morgen – Antrieb für den Körper

Wie gelingt es im Familienalltag, den Morgen so zu gestalten, dass Kinder möglichst wach, gut gelaunt und gestärkt in den Tag starten können?

Es ist eine wirklich beeindruckende Eigenschaft von uns Lebewesen, dass wir uns stetig verändernden Umweltbedingungen anpassen können: Pflanzen streben nach Licht, weil sie nur so genügend Energie gewinnen, um zu wachsen. Manche Tiere reagieren auf sehr kalte Temperaturen mit Winterschlaf, um Energie zu sparen und Zeiten mit knappem Nahrungsangebot zu überstehen. Und auch unser Schlaf-Wach-Rhythmus, unser Stoffwechsel und die nächtliche Regeneration zeigen, wie eng wir mit dem Wechsel von Tag und Nacht verbunden sind. In der Nacht stellt der Körper viele Prozesse um: Energieverbrauch, Hormonhaushalt und Stoffwechsel laufen in einem anderen Modus als am Tag. Am Morgen stellt sich der Körper – gesteuert durch unsere innere Uhr – wieder auf den Tag ein. Wir werden wacher, der Stoffwechsel kommt in Gang, und der Körper bereitet sich darauf vor, Nährstoffe aufzunehmen und zu verarbeiten. Dieses fein abgestimmte System nennt sich zirkadianer Rhythmus (lateinisch *circa diem* = *ungefähr ein Tag*). Signale wie Licht, Bewegung und Mahlzeiten helfen dabei, diese innere Uhr im Takt zu halten. Ein ausgewogenes Frühstück kann den Stoffwechsel dabei unterstützen, gut in den Tag zu starten.

Wie genau dieses faszinierende Zusammenspiel unserer inneren Uhr auf Zellebene funktioniert und warum unser Stoffwechsel morgens anders funktioniert als am Abend, erfahrt ihr im folgenden wissenschaftlichen Deep Dive.

Wissenschaftlicher Deep Dive

Chronobiologie – warum Kinder genau wissen, wie spät es ist

Die Chronobiologie ist ein recht junges wissenschaftliches Fachgebiet, das sich mit der zeitlichen Organisation des Lebens beschäftigt. Im Mittelpunkt stehen die sogenannten »zirkadianen Rhythmen«. Das sind biologische Zyklen von etwa 24 Stunden, die fast alle unsere Körpervorgänge und Verhaltensweisen steuern. Sie ermöglichen dem Organismus, sich an regelmäßige Umweltveränderungen anzupassen – wie den Wechsel von Tag und Nacht. So werden Schlaf, Aktivität, Stoffwechsel und Hormone präzise aufeinander abgestimmt.

Die Master-Clock im Gehirn

Die anatomische Zentrale dieser Steuerung liegt beim Menschen im vorderen Hypothalamus, einer speziellen Region im Gehirn. Hier sitzt der suprachiasmatische Nukleus (SCN). Er fungiert als unser zentraler Taktgeber – die sogenannte »Master-Clock«. Dieser SCN erhält Informationen direkt von den lichtempfindlichen Zellen der Retina. Die Retina ist eine dünne Gewebeschicht, die das Innere des Auges wie eine Tapete auskleidet und Lichtreize wahrnimmt. Diese Signale sind der wichtigste Zeitgeber, um unsere innere Uhr mit der Außenwelt zu synchronisieren. Der SCN dirigiert wie ein Maestro sämtliche Uhren in unseren Zellen, Organen und Geweben. So werden die Körpertemperatur, die verschiedenen Hormonspiegel (etwa Melatonin, Cortisol), die Immunfunktion und auch die kognitive Leistungsfähigkeit tageszeitabhängig reguliert. Dass unser Körper am Morgen voll im *Arbeitsmodus* ist, zeigt sich unter anderem an der nahrungsinduzierten Thermogenese: Die Energie, die der Organismus aufwendet, um Nahrung zu verdauen und zu verwerten, ist am Vormittag doppelt so hoch wie am Abend.

Wenn der Rhythmus entgleist: Der soziale Jetlag

Störungen dieser Chronologie – etwa durch Schichtarbeit oder eine unregelmäßige Lebensweise – führen kurz- und langfristig zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Ein besonderes Problem ist der sogenannte »soziale Jetlag«, der durch viel zu lange Wachzeiten oder unangemessene Essenszeiten verursacht wird. Diese Dysregulation hat Folgen:

- ✱ **Hormone + Stimmungen:** Die Sekretion von Melatonin und Cortisol wird gestört, was Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen und eine erhöhte Stress-Reaktivität begünstigt.
- ✱ **Stoffwechsel:** Eine Missachtung der biologischen Rhythmik führt meist zu einer gestörten Glukose-Regulation und einer erhöhten Insulinresistenz. Das Risiko für Übergewicht, Adipositas und Typ-2-Diabetes steigt.
- ✱ **Gehirn:** Die kognitive Leistungsfähigkeit leidet unter dieser *Chronodisruption*. Das zeigt sich in Defiziten bei Gedächtnis und Aufmerksamkeit sowie einer schlechteren emotionalen Regulation.

Die besondere Sensibilität unserer Kinder

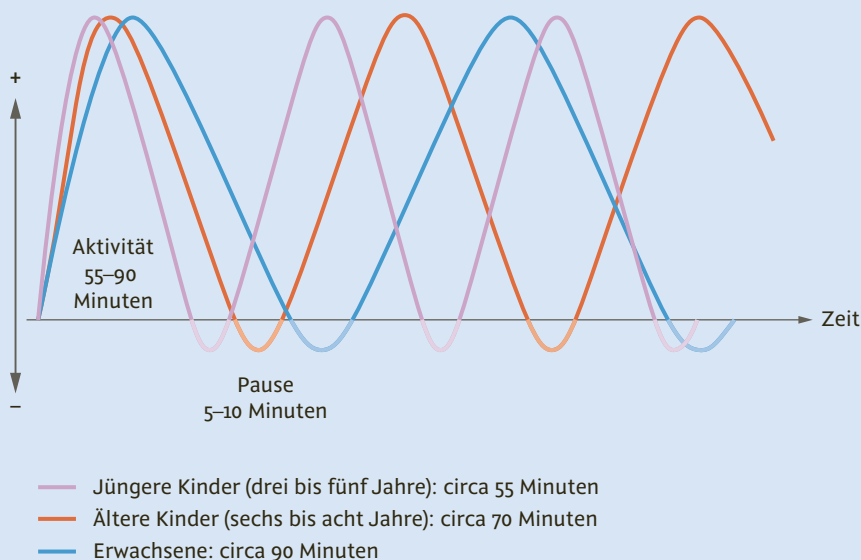
Bei Kindern sind diese Effekte besonders ausgeprägt, da ihr zirkadianes System noch in der Entwicklung steckt. Sie reagieren extrem empfindlich auf äußere Störungen. Zu frühe Kita- oder Schulzeiten, die den individuellen Chronotyp ignorieren, führen dazu, dass Kinder deutlich gestresster sind, da ihr inneres Gleichgewicht – die Homöostase – verloren geht. Besonders kritisch ist die Lichtexposition am Abend. Schon geringe Lichtmengen vor dem Schlafengehen können die zirkadiane Phase bei Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren signifikant verschieben. Licht mit hohem Blau-Anteil (zum Beispiel durch digitale Geräte) kann die innere Uhr so massiv verschieben, dass das Einschlafen

akut erschwert wird. Wie wir guten Schlaf dagegen fördern können, darauf gehen wir im letzten Kapitel ein.

Tägliche Eichung für gesundes Wachstum

Es ist essenziell, dass Kinder entsprechend ihren biologischen Rhythmen leben können. Eine stabile Tagesstruktur mit festen Schlaf- und Mahlzeiten – auch am Wochenende – ist die beste Unterstützung für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Die kindlichen Uhren brauchen diese tägliche »Eichung und Kalibrierung«, damit die biologische Rhythmik nicht entgleist.

Wie sich diese biologische Rhythmik je nach Alter unterscheidet, macht der sogenannte »Basic Rest-Activity-Cycle (BRAC)« sichtbar:





Der BRAC ist ein Rhythmus, der im Tagesverlauf immer wieder regelmäßig biologische Prozesse modifiziert, was sich unter anderem in veränderter Aufmerksamkeit, Konzentration oder auch geistiger oder körperlicher Leistungsfähigkeit und -bereitschaft äußert. Eigentlich ist klar: Je jünger die Kinder, desto kürzer und ausgeprägter sind diese Zyklen häufig. Das erklärt, warum ihr Energielevel morgens manchmal so sprunghaft wirkt – und warum ein starrer Zeitplan, der für uns Erwachsene funktioniert, bei Kindern dagegen oft auf Widerstand stößt.

Innere Uhren und äußerer Takt – warum Biologie und Zeitdruck oft kollidieren

Wer mit (kleinen) Kindern zusammenlebt, kennt diese morgendlichen Abläufe: Alles scheint gleichzeitig zu passieren, und selten folgt das, was passiert, einer klaren Ordnung. Dabei ist die biologische Grundlage eigentlich gut erforscht: Ab etwa der sechsten Lebenswoche beginnt sich die innere Uhr von Babys zunehmend an Licht-Dunkel-Signalen zu orientieren. In den ersten Lebensjahren stabilisiert sich dieser Rhythmus Schritt für Schritt – auch wenn Entwicklungsschübe, Krankheiten oder Wachstum ihn immer mal wieder aus dem Takt bringen können. Und doch zeigt der Alltag: Zwischen dem, was biologisch angelegt ist, und dem, was sich in Familien morgens tatsächlich abspielt, liegt oft eine große Lücke. Für viele Eltern bleibt der Morgen deshalb herausfordernd. Das Tempo, das unser Alltag vorgibt, passt nicht immer zu dem, was Kinder in solchen Momenten leisten können. Denn womöglich ist ihr Melatoninspiegel am Morgen noch erhöht – sie sind biologisch oft noch nicht vollständig im Tag angekommen. Gleichzeitig orientieren sich Kin-

der stärker an unmittelbaren Bedürfnissen wie Hunger, Durst, Nähe oder Spielimpulsen. Damit Kooperation gelingt, brauchen diese Impulse ihren Platz im Alltag. Entwicklungspsychologisch zeigt sich immer wieder: Kinder können besonders gut mitgehen, wenn ihre grundlegenden Bedürfnisse ausreichend berücksichtigt werden. Forschungen aus der Entwicklungspsychologie – unter anderem von Neurowissenschaftlerin Adele Diamond – weisen darauf hin, dass Stress oder unerfüllte Bedürfnisse die Selbstregulation beeinträchtigen können. Ein eng getakteter Morgen kann daher schneller an seine Grenzen stoßen, als es von außen vielleicht den Eindruck macht. Ein Ansatzpunkt besteht im Umgang mit Licht. Natürliches Licht gilt als einer der wichtigsten Taktgeber für unsere innere Uhr. Schon wenige Minuten Tageslicht am Morgen können dazu beitragen, dass der Körper in den *Wachzustand* wechselt. Tipp: Vorhänge öffnen, frische Luft hineinlassen oder gemeinsam am hellsten Platz frühstücken – oft sind es genau diese kleinen Impulse, die einen Unterschied machen. Um müde Geister zu wecken, kann außerdem hilfreich sein:

Der physiologische Startschuss

Wenn Kinder morgens aufwachen, ist ihr Körper noch nicht sofort im Tag-Modus. Die Temperatur ist noch niedrig, das Schlafhormon Melatonin kann nachwirken, während aktivierende Hormone wie Cortisol erst nach und nach ansteigen. Gleichzeitig liegen viele Stunden ohne Nahrung und Flüssigkeit hinter ihnen. Kein Wunder also, dass der Start in den Tag manchmal holprig ist. Um hier sanft zu unterstützen, helfen vor allem kleine, gut machbare Impulse: Licht, Flüssigkeit, Energie – und Bewegung.

Sanfte Bewegung

Auch leichte Bewegung kann am Morgen wie ein freundlicher Weckruf wirken. Sie bringt den Kreislauf in Schwung, erhöht die Körpertempera-



tur leicht und hilft dem Nervensystem, wacher zu werden. Dabei geht es nicht um Sport oder Leistung, sondern um Aktivierung: einmal den ganzen Körper ausschütteln, sich strecken, gemeinsam durchs Zimmer tap-sen, hüpfen oder tanzen. Solche spielerischen Impulse können Kindern helfen, in ihrem eigenen Tempo im Tag anzukommen – und oft auch uns Erwachsenen. Weitere Ideen findet ihr in den folgenden Kapiteln.

Energiereserven auffüllen – wie der Körper gezielt versorgt wird

Jeder Morgen am Frühstückstisch bietet eine neue Gelegenheit, Kinder mit dem zu versorgen, was sie für ihren Tag brauchen. Dabei zeigt sich ein feiner, aber entscheidender Unterschied: bloße Sättigung oder Ernährung, die den Körper tatsächlich unterstützt. Der kindliche Organismus ist bemerkenswert anpassungsfähig und kann auch kurze Engpässe gut überbrücken. Gleichzeitig wird deutlich, dass eine ausgewogene Versorgung dazu beitragen kann, Wachstum, Konzentration und Wohlbefinden langfristig zu fördern.

Der feine Unterschied zwischen »Auffüllen« und »Nähren«

Während »Auffüllen« vor allem das Hungergefühl stillt, stellt »Nähren« dem Körper gezielt die Bausteine zur Verfügung, die er für Wachstum, Entwicklung und Regulation benötigt. Dabei geht es weniger um die reine Kalorienmenge als um die Nährstoffdichte und Qualität der Lebensmittel. Gerade bei Fetten wird das deutlich: International – etwa von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) – wird empfohlen, dass Kinder etwa 30 bis 40 Prozent ihrer täglichen Energie aus Fetten beziehen sollten. Das heißt nicht, dass jede Mahlzeit »perfekt« sein muss, denn es gehören auch genussvolle Ausnahmen selbstverständlich dazu:

Ein Croissant am Sonntagmorgen ist kein Problem – vor allem dann nicht, wenn dabei die Familie zusammenkommt. Ernährung ist immer auch Beziehung, Atmosphäre und Alltag.

Flüssigkeit: Der kognitive Neustart

Nach der Nacht ist der Körper von Kindern leicht dehydriert. Über Atmung und Schwitzen verlieren sie etwa 150 bis 300 Milliliter Flüssigkeit – das entspricht ungefähr einem kleinen Glas Wasser. Bezogen auf ihr Körpergewicht ist das für Kinder vergleichsweise viel: Während Erwachsene zu etwa 60 Prozent aus Wasser bestehen, liegt dieser Anteil bei Kindern bei rund 70 Prozent. Schon kleinere Flüssigkeitsdefizite können sich da bemerkbar machen. Studien weisen darauf hin, dass bereits ein Mangel von etwa ein bis zwei Prozent des Körpergewichts mit Veränderungen in Bezug auf die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und die Reaktionsfähigkeit einhergehen kann. Ein Glas Wasser oder ungesüßter Tee am Morgen kann deshalb ein einfacher, unterstützender Impuls sein, um den Körper beim Start in den Tag zu begleiten.

Energie: Der passende Treibstoff für das Superhirn

Neben dem Flüssigkeitshaushalt sind nach der Nacht auch die Energiespeicher im Körper teilweise reduziert. Besonders das Gehirn ist auf eine kontinuierliche Energieversorgung angewiesen. Bei einem fünfjährigen Kind beansprucht es einen besonders großen Anteil der täglich verfügbaren Energie – in der Forschung wird häufig von etwa 40 bis 50 Prozent des Ruheenergieumsatzes ausgegangen. Spätestens hier stellt sich die Frage: Frühstück – ja oder nein? Die Antwort ist weniger eindeutig, als viele denken. Manche Kinder stürzen sich morgens hungrig auf ihr Müsli, andere brauchen erst etwas Zeit und verweigern den ersten Bissen. Beides ist normal und hängt unter anderem vom individuellen Rhythmus, vom Schlaf und von hormonellen Prozessen ab. Während



Cortisol am Morgen den Stoffwechsel aktiviert und Hunger fördern kann, wirkt Melatonin bei manchen Kindern noch nach und dämpft den Appetit. Ein ausgewogenes Frühstück kann ein guter Starthelfer sein und dazu beitragen, Leistungstiefs am Vormittag vorzubeugen. Entscheidend bleibt jedoch nicht die einzelne Mahlzeit, sondern die Versorgung über den ganzen Tag hinweg.

Für alle Kinder, die morgens bereits Appetit haben, bieten die nächsten Abschnitte eine hilfreiche Orientierung für die Zusammenstellung der ersten Mahlzeit.

Stabile Energie: Die Basis für einen langen Atem

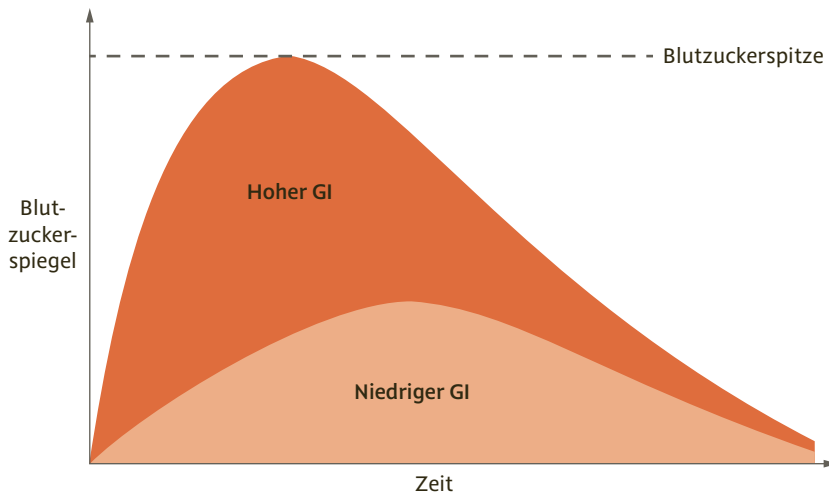
Kohlenhydrate liefern dem Körper Energie – vor allem in Form von Stärke und Zucker. Auch das Gehirn ist auf Glukose als wichtige Energiequelle angewiesen. Nach einer Nacht ohne Nahrung sind die Glykogenspeicher, also unsere internen Kohlenhydrat-Depots, vor allem in der Leber teilweise reduziert. Ein Frühstück kann helfen, diese Reserven wieder aufzufüllen und den Körper gut in den Vormittag zu begleiten. Entscheidend ist dabei nicht nur, *ob* Kohlenhydrate auf dem Teller landen, sondern vor allem, *welche*.

✳ Komplexe Kohlenhydrate: Die Dauerläufer

Sie stecken zum Beispiel in Vollkornprodukten, Haferflocken oder Obst mit Schale. Der Körper braucht länger, um sie aufzuspalten. Dadurch gelangt Glukose langsamer ins Blut, und der Blutzuckerspiegel steigt gleichmäßiger an. Das kann helfen, länger satt zu bleiben und Energie über den Vormittag stabiler bereitzustellen. Als Orientierung können komplexe Kohlenhydrate etwa ein Drittel bis die Hälfte des Frühstücks ausmachen.

✳ Einfache Kohlenhydrate: Die Blutzucker-Achterbahn

Weißmehlprodukte, gesüßte Frühstücksflocken, süße Aufstriche oder Marmelade liefern schneller verfügbare Kohlenhydrate. Sie können den Blutzuckerspiegel rascher ansteigen lassen – und bei manchen Kindern folgt darauf auch ein schnellerer Energieabfall. Im Alltag kann sich das durch früher einsetzenden Hunger, Müdigkeit oder Gereiztheit bemerkbar machen. Wichtig: Nicht jedes süße Frühstück ist ein Problem. Entscheidend ist das Gesamtbild: Wenn schnelle Kohlenhydrate mit Ballaststoffen, Eiweiß oder Fett kombiniert werden, fällt die Blutzuckerreaktion meist deutlich sanfter aus.





Hier findest du eine Orientierung, welche Kohlenhydratquellen besonders langanhaltend Energie liefern:

Unsere Top-5-Kohlenhydratlieferanten für den Tagesstart

Lebensmittel	Vorteil
Vollkornhaferflocken (ungesüßt)	Liefern komplexe Polysaccharide für eine verzögerte Glukoseaufnahme und langanhaltende Sättigung.
Roggen-Vollkornbrot	Hoher Ballaststoffanteil stabilisiert den Insulinspiegel und fördert die Darmaktivität.
Vollkorn-Knäckebrot	Bietet eine hohe Nährstoffdichte bei geringem Wassergehalt; ideale Reserve für stabile Energie.
Vollkorn-Dinkel-Flakes (ungesüßt)	Schneller verfügbar, aber dennoch ballaststoffreiche Energiequelle für den Morgen.
Gepuffter Amaranth/Quinoa	Ergänzt die Mahlzeit um pflanzliches Eisen und Magnesium bei gleichzeitig leichter Verdaulichkeit.

Starke Bausteine: Substanz für Wachstum und gute Laune

Proteine sind weit mehr als nur Kraftfutter für die Muskeln: Sie sind ein zentraler Baustoff unseres Organismus. Aus ihren kleinsten Bestandteilen, den Aminosäuren, baut, repariert und gestaltet der Körper einen Großteil seiner Strukturen. Sie sind unverzichtbar für das Wachstum und die Regeneration, doch ihre Superkraft wirkt noch woanders: in unserem Kopf. Aminosäuren liefern wichtige Vorstufen für viele Botenstoffe im Gehirn: Serotonin für die gute Stimmung, Dopamin für den Antrieb sowie GABA für Ruhe und Ausgeglichenheit. Zudem sind sie eine wichtige Grundlage für unser Immunsystem – von Abwehrzellen bis hin zu Antikörpern.