



**DER INNERE
SCHOCK**

In Japan glaubt man, dass es gut ist, dem Körper morgens erst einmal einen kleinen Schock von innen zu versetzen. Um das zu tun, isst man dort morgens eine „Umebashi“, eine kleine eingelegte Pflaume von irrwitziger Säure. Die soll erfrischen und reinigen und in etwa so wirken wie eine eiskalte Dusche von innen. So ein Frühstück ist cool und macht schlagartig wach.

**SCHRECKEN
ZUM FRÜHSTÜCK**

Johannes der Täufer, der Jesus taufte und in der Wüste lebte, frühstückte am liebsten so: eine Hand voll Heuschrecken, in Olivenöl frittiert. Die sollen wie Pommes frites geschmeckt haben.

**FRÜHSTÜCK
FÜRS WELTALL**

Dass man gut frühstücken muss, wenn man Großes vorhat, wussten auch schon die Apollo-Astronauten. Seit dem ersten bemannten Raumflug und bis zum heutigen Tag gibt es darum vor dem Start immer das traditionelle Frühstück: Orangensaft, Roggentoast mit Butter, Kaffee, Milch, Rührei und Hash Brown Potatoes, eine Art misslungener Kartoffelpuffer. Marmelade, Honig und Erdnussbutter gibt es bei diesem Frühstück nicht und auch nicht den in Amerika üblichen gebratenen Speck zum Ei.

JEDEM DAS SEINE

Die alten Griechen glaubten, dass es bei den Menschen vier verschiedene Typen gibt, die sich in Bezug auf ihr Aussehen, auf ihren Charakter, auf ihre Verhaltensweisen, aber auch auf ihren Stoffwechsel unterscheiden. Nach dieser 2000 Jahre alten „Temperamentenlehre“, die im Laufe der Jahrhunderte immer mal wieder aufgenommen wurde und bei vielen Naturheilkundlern bis heute gilt, benötigt jeder dieser vier Typen eine eigene Ernährungsart, die ihm besonders gut tut.

1 DER CHOLERIKER: Er regt sich leicht auf und ist sehr willensstark. Kleine Choleriker neigen zum Trotz. Nach der Temperamentenlehre sollte der Choleriker etwas Kräftiges zum Kauen bekommen, damit er sich schon morgens etwas abreagieren kann. Alles, was süß ist, vor allem süße Früchte, aber auch süße Gemüse – wie zum Beispiel Karotten – beruhigen ihn. Er verträgt keinesfalls Haferflocken, die regen ihn zu sehr an und machen ihn noch wilder, als er ohnehin schon ist.



FRÜHSTÜCKSIDEEN FÜR DEN KLEINEN CHOLERIKER

- gebuttertes Vollkornbrot mit Apfelscheibchen belegt
- Karotten-Birnen-Rohkost, dazu Schwarzbrot mit Käse
- Roggenbrötchen mit Avocadomus, Bananen-Milkshake

