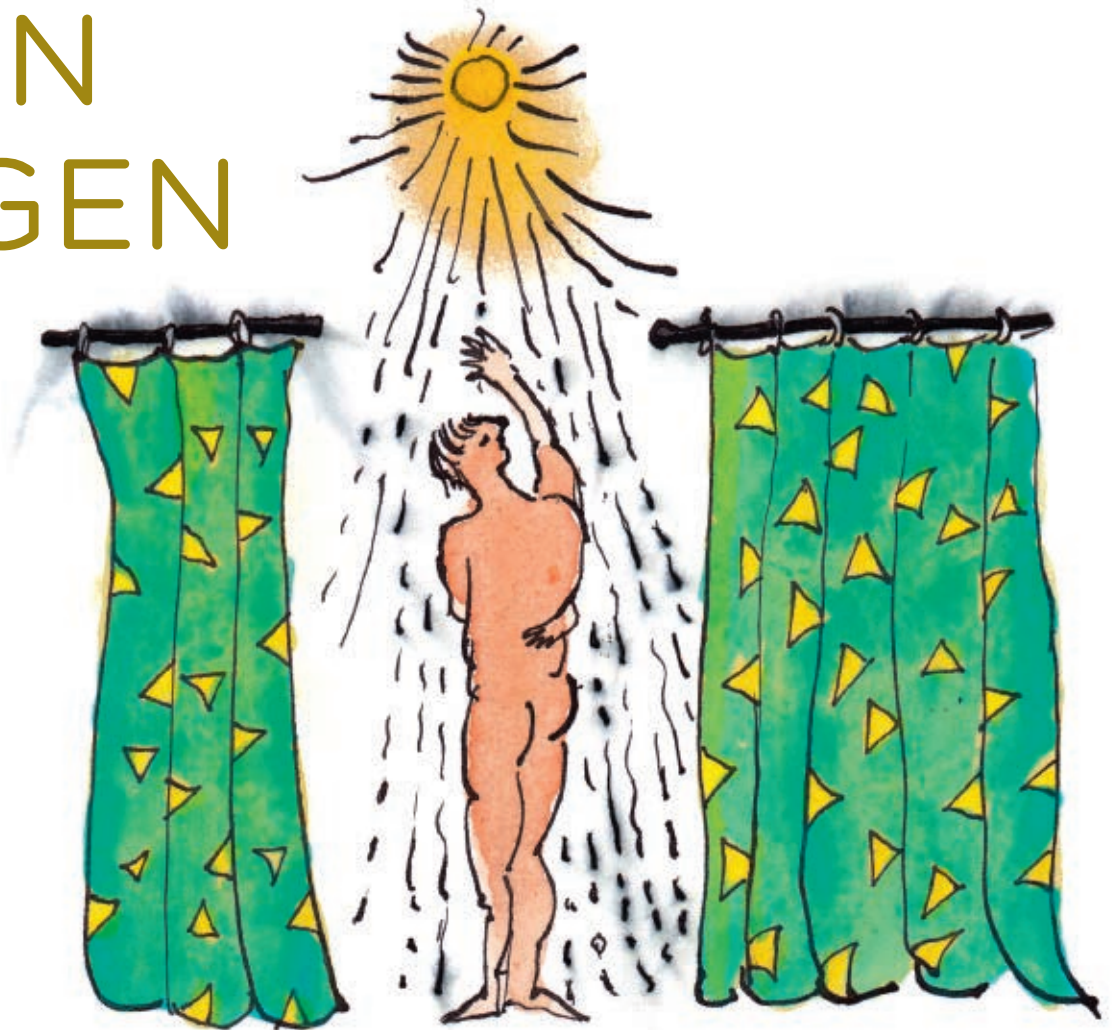


# DER RICHTIGE START IN DEN MORGEN



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Ich empfehle Ihnen, einige Minuten früher aufzustehen und mit Dehnübungen Waden, Oberschenkel und Oberkörper zu lockern. Danach ziehen Sie passende Trainingskleider an und gehen 30 Minuten walken oder joggen. Achten Sie auf Ihren Puls. Er sollte nicht zu tief und nicht zu hoch sein. Ihr Idealpuls liegt meistens im Bereich von 100 bis 130 Pulsschlägen pro Minute, allerdings ist dies von Person zu Person verschieden. Zu Beginn halten Sie sich einfach an obige Regel. Entspanntes Laufen und gute Atmung sind dabei wichtig.

Wieder daheim dehnen Sie nochmals Beine, Arme und Oberkörper. Danach können Sie die Morgendusche richtiggehend geniessen. Gutgelaunt und mit positiven Gedanken zum Tag, zur Arbeit und zu den Mitmenschen nehmen Sie jetzt ein gesundes Frühstück zu sich. Da der Magen morgens am stärksten ist, empfehle ich tierisches Eiweiss, gesalzen, also zum Beispiel ein Frühstücksei oder Rührei oder Linsen mit Ei. Gut passt auch Käse mit Voll-

kornbrot oder Vollkornbrot mit Wurst, Salami, Schinken, Tofubrottaufstrich, Lachs oder Forelle, dazu immer ein grünes Salatblatt. Nehmen Sie nichts Süsses, kein Müesli und nicht zu viele Kohlehydrate zum Frühstück ein. Als Getränk empfehle ich Ihnen Wasser oder Tee (Kräutertee, Grüntee oder Schwarztee anstelle von Kaffee).

Durch diese Art von Ernährung fühlen Sie sich satt, leicht und energiegeladen und verlieren auch die Lust auf Süsses zwischendurch. Sogar Kinder können sich in der Schule bis am Mittag gut konzentrieren. Neueste Forschungen bestätigen, dass Kalzium, Eisen, Vitamin D und B1 am Morgen am besten aufgenommen werden. All diese Vitalstoffe finden wir gerade reichlich in obiger Kost.

Nun sind Sie gestärkt und energiegeladen und können Ihren Arbeitstag beginnen. Wie Mittagessen und Abendessen gestaltet werden, erfahren Sie im nächsten Appenzeller Magazin.