# Das gesunde Frühstück

Frischkornbrei mit gekeimtem Getreide

## Werden Sie jeden Tag ein Stück gesünder

Ist Ihnen bewusst, dass alles in Ihrem Leben von Ihrer Gesundheit getragen wird. Ihr beruflicher Erfolg genauso wie Ihr privates Glück sind das Fundament Ihrer Lebensqualität. Der Entschluss, Ihr Wohlbefinden in den Fokus zu stellen, ist eine Grundsatzentscheidung, die Ihr zukünftiges Leben prägen wird!

## Vitalstoff-reiche Vollwertkost

**So stärken Sie Ihr Immunsystem**

Eine vitalstoffreiche Vollwertkost stärkt Ihr Immunsystem und reduziert dadurch das Risiko, an Infektionen, wie beispielsweise einem grippalen Infekt, zu erkranken. Zur Stärkung des Immunsystems möchten wir Ihnen deshalb das Herzstück der vitalstoffreichen Vollwertkost vorstellen: Den Frischkornbrei.

3 Esslöffel keimfähiges Getreide (keine Mischung) werden 5 bis 12 Stunden mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser eingeweicht. Die Wassermenge sollte so bemessen werden, dass nach der Quellzeit wenig Wasser weggegossen werden muss.

Am Morgen werden die Körner in einem Sieb mit frischem Wasser gespült. Tagsüber bleiben sie trocken stehen. In der zweiten Nacht liegt das Getreide wieder im Wasser, am nächsten Morgen wird es gespült. Dieser Vorgang wird so lange fortgesetzt (im Durchschnitt 3 Tage), bis die Körner möglichst bei Zimmertemperatur stehend (d.h. nicht zu kalt und nicht zu warm) keimen (Keimlinge ca. ½ cm lang). Diesen gekeimten Körnern einen halben geriebenen Apfel und Zitronensaft unterrühren. Die Sahne geschlagen auf den Brei geben und danach mit Obst der Saison und Nüssen garnieren..

Das Getreide ist gekeimt eine geballte Ladung an Vitaminen und Mineralstoffen (Keimlinge haben viel Calcium, Magnesium und Zink). Durch den Keimungsprozess wird das Korn weich und leichter verdaulich. Der Vitamingehalt steigt sprunghaft an. Insbesondere der Gehalt an den für das Nervensystem wertvollen B-Vitaminen steigt bis zum Siebenfachen. Durch den Keimungsprozess verbessert sich auch die „Bioverfügbarkeit“ der wertgebenden Inhaltsstoffe. Der Körper kann sie also besser aufnehmen.

Im Samen sind alle Nährstoffe, die der Pflanzenembryo zu seiner Entwicklung braucht gespeichert. Da Samen in der Natur normalerweise Monate liegen, ehe sie im Frühjahr zum Leben erwachen, sind die Nährstoffe in einer hochmolekularen, komplexen, stabilen und damit lange haltbaren Form gespeichert.

Während des Keimprozesses werden die in den Samen enthaltenen Nährstoffe so umgewandelt, dass der menschliche Körper sie leichter aufnehmen kann. Die Umwandlungsprozesse dienen der Pflanze dazu, eine ideale Nährlösung für den Pflanzenembryo zu erzeugen. Sprossen werden während des Keimvorgangs sozusagen bereits enzymatisch vorverdaut und sind somit auch für den Menschen wesentlich besser resorbierbar. In der gängigen Literatur wird oft behauptet, dass selbst von Menschen mit einer Allergie gegen bestimmte Getreidesorten oder Hülsenfrüchte, die zugehörigen Keimsprossen gut vertragen werden.

Der Vitamingehalt steigert sich um ein Vielfaches. Sprossen und Keimlinge sind dadurch besonders nahrhaft, da sie den höchsten Nährstoffgehalt aufweisen, den die Pflanze während ihres gesamten Lebenszyklus zu bieten hat.

Viele Menschen wissen, dass sie durch Obst, Gemüse und Vollkornprodukte wichtige Vitalstoffe zu sich nehmen können und integrieren diese deshalb fest in ihre Ernährungsgewohnheiten. Doch auch der Frischkornbrei sollte Bestandteil der täglichen Nahrung sein, denn im Gegensatz zum Vollkornbrot oder Vollkornnudeln besteht er aus unerhitztem Getreide.

## Zutaten

3 EL keimfähiges Getreide
½ Apfel
1 TL Zitronensaft
Nüsse
Obst der Saison
1–2 EL Sahne

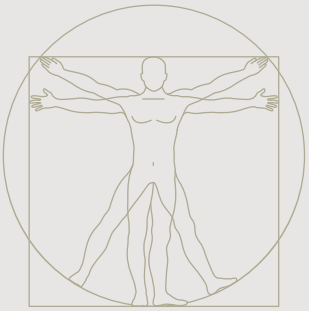
## Wege zur Gesundheit

Schlafen Sie schlecht? Sind Sie gestresst? Haben Sie Übergewicht? Sind Sie ständig erschöpft? Haben Sie Probleme mit dem Darm, den Gelenken oder dem Blutdruck?

Nutzen Sie die Chance für einen Neustart. Rücken Sie sich selbst, Ihre Gesundheit und Ihre Lebensfreude in den Mittelpunkt. Fragen Sie mich zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Schlaf, Stress, mentale Stärke, Altersforschung und vor allem, was Sie für sich selbst täglich tun können, wenn Sie länger gesund, fit und jung bleiben und auch so aussehen wollen.

**Ihrem Leben mehr gesunde Jahre senken. Ich unterstütze Sie dabei.**

**Unsere Körperzellen**
Erneuerung, Energieversorgung, Entgiftung



**Unser Lebensstil**
Ernährung, Schlaf, Achtsamkeit, Hitze/Kälte, Bewegung, Ausstrahlung

**my Vita vi**

**Privatpraxis für Prävention, und Regeneration**

Dr. med. Christiane Puck

Bismarckstraße 93a
53604 Bad Honnef
Deutschland