



## FRÜHSTÜCKEN NACH DER INNEREN UHR

### NEUE FACHINFORMATION FÜR ERNÄHRUNGSEXPERTEN UND -EXPERTINNEN

**03.04.2024, Frankfurt am Main – Danone Deutschland veröffentlicht eine neue Fachinformation für Ernährungsexperten und -expertinnen mit dem Titel „Frühstücken nach der inneren Uhr“. Sie wurde gemeinsam mit den Expertinnen Dr. Karin Bergmann und Prof. Dr. Ann-Kristin Dorn entwickelt und enthält wissenschaftliche Hintergrundinformationen, ausgewogene Frühstücksrezepte und klare Antworten auf gängige Fragen rund um das Thema Frühstück. Die Fachinformation kann kostenlos unter [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/Branchenverzeichnis/Danone/2024\\_04\\_FachInfo\\_FruehstueckenDanone.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/Branchenverzeichnis/Danone/2024_04_FachInfo_FruehstueckenDanone.pdf) heruntergeladen werden.**

„Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein Edelmann und Abendessen wie ein Bettelmann“, so lautet das allgemeine Credo zu den einzelnen Mahlzeiten und wirft immer wieder Fragen bezüglich der Rolle des Frühstücks auf. Die neue Fachinformation von Danone Deutschland gibt Einblick, wie das Frühstück dabei helfen kann, unsere innere Uhr mit der äußeren Zeit zu synchronisieren.

Die Erforschung der Chronobiologie des Menschen hat gezeigt, dass der Schlaf-Wach-Rhythmus und die Stoffwechselprozesse stark von tageszeitabhängigen Rhythmen bestimmt sind. Hormone spielen dabei eine entscheidende Rolle und beeinflussen die Stimmung, Leistungsbereitschaft und den Appetit. Licht am Morgen hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin, während Hormone wie Ghrelin den Appetit steigern. Leserinnen und Leser erfahren unter anderem, warum sich das Frühstück positiv auf die Gewichtskontrolle auswirkt und weshalb Frühstücker auf soziale Herausforderungen achtsamer reagieren. Des Weiteren gibt die Fachinformation Antworten auf gerne gestellte Fragen, wie „Und wenn morgens der Appetit fehlt?“ oder „Passen Kaffee und schwarzer Tee zum gesunden Frühstück?“. Die kurzen und klaren Antworten unterstützen Ernährungsfachkräfte in ihrem Beratungsalltag.

Insgesamt versorgt das Frühstück nicht nur den Körper mit Nährstoffen, sondern hilft auch bei der Regulation der inneren Uhr und kann die Leistungsfähigkeit im Laufe des Tages verbessern. Es sollte individuell angepasst werden und ausgewogene Nahrungsmittel, wie z.B. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sowie Milchprodukte oder deren pflanzliche Alternativen enthalten.

Die Fachinformation „Frühstücken nach der inneren Uhr“, die neben vielen Hintergrundinformationen bunte Frühstücksrezepte mit Milchprodukten und pflanzlichen Alternativen von Danone enthält, steht ab sofort als kostenloser Download unter [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/Branchenverzeichnis/Danone/2024\\_04\\_FachInfo\\_FruehstueckenDanone.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/Branchenverzeichnis/Danone/2024_04_FachInfo_FruehstueckenDanone.pdf) zur Verfügung.

## Bildmaterial



**Bildunterschrift:** Neue Fachinformation „Frühstücken nach der inneren Uhr“ jetzt als kostenloser Download erhältlich.

**Dateiname:** Pressefoto\_Danone\_Fachinfo Frühstück\_Titelbild (140 KB)

**Quellenangabe Foto:** © Danone

**Nutzung:** Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu den Produkten und dem Unternehmen Danone zu verwenden.



**Bildunterschrift:** Das Rezept Overnight Oats mit Alpro Haferdrink ohne Zucker deckt fast ein Drittel der täglichen Ballaststoffzufuhrempfehlungen.

**Dateiname:** Pressefoto\_Danone\_OvernightOats.jpg (354 KB)

**Quellenangabe Foto:** © Danone

**Nutzung:** Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu den Produkten und dem Unternehmen Danone zu verwenden.

## Über Danone

Danone ist einer der führenden Hersteller von Lebensmitteln und medizinischer Ernährung in der DACH-Region, der in vier Geschäftsbereichen tätig ist: Milchfrische, pflanzenbasierte Produkte, natürliches Mineralwasser und Erfrischungsgetränke sowie frühkindliche und medizinische Nahrung. Das Portfolio umfasst bekannte internationale und lokale Marken wie Actimel, Activia, Alpro, Aptamil, Volvic, evian, Fruchtzwerge, Nutrini, Fortimel und Neocate. Danone DACH ist ein B Corp zertifiziertes Unternehmen und schließt sich damit einer internationalen Bewegung von über 6.000 Unternehmen in über 89 Ländern an, die hohe Standards für ökologische, soziale und wirtschaftliche Nachhaltigkeit erfüllen.

### Kontakt:

kommunikation.pur GmbH | Jennifer Hofer | Sendlinger Straße 31 | 80331 München |  
Tel.: 089 41 32 61 903 | [alpro@kommunikationpur.com](mailto:alpro@kommunikationpur.com)