



# MANFRED SAUER STIFTUNG

BERATUNGSZENTRUM FÜR  
MENSCHEN MIT QUERSCHNITTLÄHMUNG

## Müsli

---

– gut für die Verdauung



Müsli ist im Trend, das liegt zum einen an der Vielfältigkeit der Müslis, ob Müsli-to-go oder individuell zusammengestellte Müsli-mischungen, zum anderen ist es gesund, da seine Bestandteile zu den sog. Superfoods gehören und gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Während Müsli einst eine Bezeichnung für einen ökologisch gesunden Lebensstil, den sog. „Körnerfresser“ oder „Ökos“ war, ist es heute ein Sinnbild für ein gesundes Frühstück. Wer auf seine Ernährung achtet oder sportlich aktiv ist, isst morgens Müsli. Kinder bekommen zum Frühstück ein Müsli, um die Aufmerksamkeit in der Schule zu fördern. Aber auch für Menschen mit Querschnittslähmung macht das Müsli Sinn, denn es hat aufgrund der Ballaststoffe einen positiven Einfluss auf die Verdauung und kann Verstopfung und dünnen Stuhl regulieren.

Für den einen gehört das Müsli klassisch zum Frühstück, ein anderer bevorzugt die herzhaftere Variante als weitere Mahlzeit. Damit für jeden etwas dabei ist und keine Langeweile für die Geschmacksnerven aufkommt, hat das Team des Beratungszentrums Ernährung & Verdauung Querschnittgelähmter der Manfred-Sauer-Stiftung mögliche Variationen für seine Leser zusammengestellt. Zum Schluss folgen noch einige Rezeptvorschläge, die wir als besonders lecker empfunden haben.

Autoren:

Veronika Geng, Pflegewissenschaftlerin MNSc

Claudia Hess, Ernährungsberaterin/DGE, Diätassistentin

4. Auflage, April 2019



MANFRED SAUER  
STIFTUNG

BERATUNGSZENTRUM FÜR  
MENSCHEN MIT QUERSCHNITTLÄHMUNG

# INHALT

Warum Müsli? .....	4
Warum ist Müsli so gesund? .....	6
Woraus besteht ein Müsli? .....	7
Rezeptvorschläge .....	12
Müslibestandteile .....	17

# WARUM MÜSLI?

## Sieben unschlagbare Gründe, ein Müsli zu essen:

- 1. Müsli ist ein Fitmacher**, denn es enthält Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Mineral- und Nährstoffe sowie Eiweiß und stellt einen kraftvollen Start in den Tag dar.
- 2. Müsli ist gesund**, denn es reduziert bei regelmäßigem Verzehr nachweislich das Risiko an Diabetes, Darmkrebs oder an erhöhtem Cholesterin zu erkranken. Die Omega-3-Fettsäuren im Leinsamen oder in den Nüssen schützen außerdem das Herz und beugen so Infarkten vor.
- 3. Müsli hält die Verdauung in Schwung**. Weil ein Müsli sehr ballaststoffreich ist, wirkt es sich auf die gesamte Verdauung aus. So kann das tägliche Müsli Beschwerden wie Verstopfung oder Hämorrhoidenleiden vorbeugen.
- 4. Müsli macht satt**, es ist ein energiereiches Lebensmittel und sorgt durch einen hohen Ballaststoffgehalt für einen langsamen Anstieg des Blutzuckers und somit für eine anhaltende Sättigung.

5. **Müsli ergänzt sich gut mit der Empfehlung „5-am-Tag“**, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für den Verzehr von Obst und Gemüse vorgibt, um die eigene Gesundheit optimal aufrecht zu erhalten. Eine Portion davon findet sich bereits im Müsli.
6. **Müsli ist fix zubereitet.** Das kann auch schon am Abend vorher geschehen. Das Müsli kann nämlich luftdicht verschlossen über Nacht im Kühlschrank stehen. Und ist der Kühlschrank mal leer, lässt sich auf eingekochtes oder tiefgefrorenes Obst zurückgreifen. Geht nicht, gibt's nicht.
7. **Müsli ist abwechslungsreich** und kann jeden Tag neu kreiert werden. Müsli selber mischen ist einfach, und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Im Reformhaus oder Supermarkt sind die einzelnen Bestandteile aus vollem Korn erhältlich.

# WARUM IST MÜSLI SO GESUND?

Müsli besteht aus vielen ballaststoffreichen Zutaten. Was sind Ballaststoffe? Auf jeden Fall kein Ballast, sondern für die Verdauung unverzichtbare Bestandteile unserer Ernährung. Ballaststoffe sind pflanzlichen Ursprungs und unterscheiden sich in lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Sie sind neben Getreide- und Körnerprodukten in Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen sowie in Kartoffeln enthalten. Sie bewirken einen weicheren Stuhl, geringeres Pressen beim Stuhlgang und eine regelmäßige Stuhlentleerung. Dazu halten Ballaststoffe die Bakterienflora im Darm in gesundem Gleichgewicht. Obwohl die Wichtigkeit und der Nutzen von Ballaststoffen belegt sind, greifen die meisten Menschen nicht ausreichend häufig zu Obst und Gemüse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 650 g Obst und Gemüse täglich zu verzehren. Als Richtwert für die Zufuhr von Ballaststoffen gilt bei Erwachsenen eine Menge von mindestens 30 g/Tag.<sup>1</sup>



# WORAUS BESTEHT EIN MÜSLI?

## Müslibasis

### Getreideflocken, Kleie

#### Haferflocken – von kernig bis zart



Hafer ist ernährungsphysiologisch betrachtet ein sehr wertvolles Getreide mit einem hohen Eiweißgehalt, notwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. In 40 g Hafer (= 4 EL) finden sich 4 g Ballaststoffe, die je zur Hälfte aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen bestehen. Die unlöslichen Ballaststoffe können kein Wasser aufnehmen und im Dickdarm nicht abgebaut werden. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und können die Darmaktivität beschleunigen. Die löslichen Ballaststoffe können die Blutfett- und Cholesterinwerte senken und damit helfen, Herzinfarkt, Arteriosklerose sowie Gallensteinen vorzubeugen.<sup>2</sup>

#### Kleie (aus Hafer oder Weizen)



Bei Kleie handelt es sich genau genommen um ein Abfallprodukt. Sie entsteht bei der Mehlerstellung. Nach dem Sieben des Mehls bleiben Rückstände aus Schalen (Samenschale, Fruchtschale) und Keimlingen zurück. Diese Rückstände sind vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreich. Die quellfähigen und schleimbildenden Bestandteile der Kleie wirken sich auf das Stuhlvolumen aus und beschleunigen die Darmaktivität.<sup>3</sup>

## Ergänzende Ballaststoffe für ein Müsli: Leinsamen – indische Flohsamenschalen – Chiasamen

### Leinsamen – ein natürlicher Schmierstoff



Klein, aber mit großer Wirkung sind braune oder goldene Leinsamen. Leinsamen sind eine weitere Ballaststoffquelle und Eiweißlieferant, zudem enthalten sie 30 – 45% gesundes, d. h. omega-3-fettsäurehaltiges Leinöl. Gegenüber dem geschroteten ist das ganze Korn vorzuziehen, denn es ist über mehrere Monate haltbar, hat ein größeres Quellvermögen und vergrößert damit das Volumen des Darminhalts, was wiederum die Verdauung anregt.<sup>4</sup>

### Indische Flohsamenschalen / „Plantago ovata“ / Psyllium



Flohsamen sind die Früchte einer indischen Heilpflanze. Verglichen mit ganzen Flohsamen zeigen Flohsamenschalen eine noch höhere Quellwirkung. Flohsamen wirkt zweifach: Einerseits trägt sein hohes Quellvermögen dazu bei, dass die Stuhlmenge größer wird, was wiederum die Darmwand stärker massiert und zu einer stärkeren Peristaltik führt. Andererseits führt das hohe Quellvermögen auch dazu, bei dünnem Stuhlgang Flüssigkeit zu binden und so Durchfall zu verhindern.<sup>5</sup>



## Chiasamen



Die Samen der Chiapflanze aus Mexiko, Zentral- und Südamerika sind wie die Leinsamen reich an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen, Antioxidantien und Mineralien und wirken durch die gleichen quellenden Eigenschaften auf Stuhlvolumen und Peristaltik ein. Chiasamen werden als „Superfood“, als besonders gesundes Lebensmittel mit heilender Wirkung bezeichnet, da die enthaltenen Nährstoffe anderen Lebensmitteln gegenüber deutlich höher sind.<sup>6</sup>



Zu beachten ist eine ausreichende Trinkmenge, denn ein Glas Wasser (0,25 l) wird mit den Flohsamenschalen, Leinsamen oder Chiasamen gebunden und nicht über die Niere ausgeschieden, sondern kommt mit den gequollenen Körnern in den Darm. Ist die Trinkmenge zu gering, kann eine Verstopfung begünstigt werden.

Medikamente sollten in einem Abstand von zwei Stunden nach Verzehr quellfähiger Körner eingenommen werden.

# Müslizusätze

Obst – Milchprodukt – ggf. Nüsse

## Obst



Obst liefert Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Einige Obstsorten haben bestimmte Auswirkungen auf den Darm, indem sie die Verdauung fördern oder bei Durchfall helfen. Die Wirkung des Müslis kann so zusätzlich intensiviert werden.

<b>Unterstützende Wirkung bei hartem Stuhlgang</b>	<b>Unterstützende Wirkung bei dünnem Stuhlgang</b>	<b>Unterstützende Wirkung bei beidem</b>
Apfel mit Schale	Apfel, gerieben	Quitte, gekocht
Aprikose	Banane, unreif	
Ananas	Brombeeren	
Birne	Erdbeeren	
Feige	Heidelbeeren	
Johannisbeeren	Johannisbeeren	
Mango	Preiselbeeren	
Papaya		
Pflaume		

## Milchprodukte



Milch und verschiedene Milchprodukte, wie Joghurt, Dickmilch, Buttermilch usw. machen das Müsli saftig und liefern knochenstärkendes Calcium. Die Milchsäurebakterien stärken die Darmflora und unterstützen die Verdauung<sup>9</sup>. Wer keine Milchprodukte mag oder neugierig auf neue Geschmackserlebnisse ist, kann auch anstelle eines Milchprodukts Alternativen ausprobieren, siehe Müslizutaten.

## Nüsse und weitere Saaten

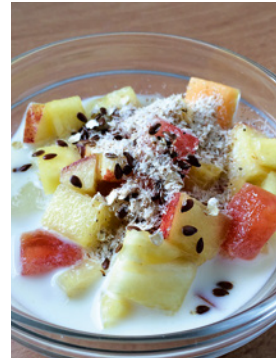


Nüsse liefern Fettsäuren, insbesondere ist der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren, hochwertigen Proteinen und Ballaststoffen hervorzuheben. Nüsse enthalten auch Vitamine und Mineralien. Aufgrund der hohen Kalorien wird Menschen mit Querschnittslähmung empfohlen, nur maximal 10 g Nüsse täglich zu verzehren (10 g am Tag = 3 Walnüsse oder 6 Haselnüsse).

# REZEPTVORSCHLÄGE

## Das Lobbacher Müsli (für 1 Portion)

- 2 EL Haferflocken
- ½ TL Indische Flohsamenschalen  
aus Reformhaus oder Drogerie/Apotheke
- ½ TL Leinsamen, ganz (Reformhaus oder Bioladen)
- 120 g Obst, das Sie vertragen bzw. mögen,  
klein geschnitten
- 200 ml nach Belieben Joghurt, Milch oder Quark, auch  
Getreidemilch möglich



**Tipp:** Zur Regulierung der Stuhlkonsistenz können die Mengen an Flohsamenschalen und Leinsamen variiert werden.

Berechnet mit 200 ml Kuhmilch (1,5%) enthält das Rezept 281 kcal, 11 g Eiweiß, 6,9 g Fett, 44,5 g Kohlenhydrate, 8,3 g Ballaststoffe.

## Pikantes Müsli (für 2 Portionen)

- 50 g Kirschtomaten
- 50 g Salatgurke
- 3 Römersalatblätter
- ½ Zitrone, unbehandelt
- 5 Minzblätter
- 220 g Vollmilchjoghurt
- 1 Prise Salz
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Sesamsaat, geröstet
- 1 TL Leinsamen, ganz
- 35 g Haferflocken, grob



- Tomaten, Gurke und Salat putzen und kleinschneiden. Zitronenschale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. Beides mit Joghurt, Salz, Kreuzkümmel und Sesam verrühren.
- Minze fein schneiden und untermischen. Zuerst Joghurt, dann Haferflocken, Leinsamen, Gemüse und Salat übereinanderschichten.

Pro Portion enthält das Rezept 401 kcal, 13,6 g Eiweiß, 20,8 g Fett, 35,8 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe.

## Müsli-Smoothie (für eine Portion, 300 ml)

- 2 EL Haferflocken, gehäuft
- 150 ml Milch oder Buttermilch
- 150 g reife Beeren (Erdbeeren, Himbeeren usw.)



Alle Zutaten in den Mixer geben und für 2 – 3 Minuten auf mittlerer Stufe pürieren.

Pro Portion enthält das Rezept 225 kcal, 10,5 g Eiweiß, 31,5 g Kohlenhydrate, 7 g Fett, 5 g Ballaststoffe.

## Bananen-Zimt-Nuss-Porridge (für 2 Portionen)

- 500 ml Milch 1,5 % Fett (alternativ Sojamilch)
- 40 g Haselnüsse oder Mandeln, gemahlen
- 100 g Haferflocken, weich
- 1 Banane
- 1 Schuss Orangensaft
- Zimtpulver nach Geschmack
- etwas Vanillepulver/Mark

- Milch, Haferflocken und Haselnüsse in einen Topf geben, ggf. die Vanille hinzufügen. Aufkochen lassen und für ca. 10 – 12 Minuten köcheln.
- Die Banane zerkleinern, Orangensaft hinzufügen. Obst und Zimt anschließend unterrühren. Kann warm oder kalt verzehrt werden.



Pro Portion enthält das Rezept 480 kcal, 17 g Eiweiß, 57,4 g Kohlenhydrate, 20 g Fett, 7,4 g Ballaststoffe.

## Bulgur-Müsli (für 5 Portionen)

- 150 g Trauben
- 2 Orangen oder Äpfel
- 1 Banane
- 500 g Joghurt natur 1,5 % Fett
- 160 g Bulgur
- 1 Saft einer Zitrone
- Milch nach Geschmack
- Zucker (alternativ Ahornsirup, Birnendicksaft)  
nach Geschmack



- Obst waschen, schälen und klein schneiden bzw. fein würfeln. Das Obst mit dem Zitronensaft und Joghurt mischen.
- Den gekochten Bulgur unterrühren. Nach Wunsch Milch hinzufügen, so dass das Müsli saftig wird, ggf. nachsüßen.

Pro Portion enthält das Rezept 195 kcal, 6,3 g Eiweiß, 30,3 g Kohlenhydrate, 1,3 g F, 3,3 g Ballaststoffe.



# MÜSLIBESTANDTEILE

Mal herzhaft mal süß, mal zum Frühstück oder zum Abendbrot. Wichtig ist die regelmäßige Aufnahme der Ballaststoffe. Damit keine Langeweile aufkommt, sind hier mögliche Müsli-Bestandteile zusammengefasst. So lässt sich jeden Tag ein neues Müsli kreieren.

## MILCH

Ayran  
Buttermilch  
Feta  
Friskkäse  
Getreidemilch  
aus Reis, Hafer,  
Soja, Hirse  
Hüttenkäse  
Joghurt  
Kefir  
Kokosmilch  
Kuhmilch  
Mandelmilch  
Quark

## OBST

Ananas  
Apfel  
Banane  
Beeren  
Datteln  
Erdbeeren  
Feigen  
Kirschen  
Kiwi  
Melone  
Orange  
Trauben  
Cranberries  
100% naturtrü-  
ber Apfelsaft  
anstelle eines  
Milchproduktes

## NÜSSE

Cashewkerne  
Erdmandelflo-  
cken  
Erdnüsse  
(ungesalzen)  
Haselnuss  
Kokoschips  
Kokosraspel  
Kürbiskerne  
Macadamia  
Mandeln  
Paranüsse  
Pekannüsse  
Pistazien  
Sonnenblumen-  
kerne  
Walnüsse

## GETREIDE

Haferflocken  
Haferkleie  
Amaranthflocken,  
Amaranthkleie  
Buchweizenflocken  
Dinkelflocken,  
gepufft  
Quinoaflocken  
Roggenflocken  
Weizenflocken  
Gersteflocken  
Chiasamen  
Mohnsamen  
Leinsamen  
Sesam  
Bulgur  
Asiatisches Müsli:  
Reisflocken  
Sojaflocken

## WEITERE ZUTATEN

Agavendicksaft  
Ahornsirup  
Bourbon-Vanille  
Grüner Tee  
Honig  
Kaffeepulver  
Kakaopulver  
Mohn  
Sanddornmus  
Sanddorn-  
Fruchtaufstrich  
Wasser anstelle  
von Milch  
Zimt

## GEMÜSE

Gurke  
Mais  
Möhren  
Paprika  
Rote Beete  
gekocht  
Salat  
Tomaten

Zubereitungsart Getreide + Nüsse: pur, geröstet, breiig gekocht

Obst + Gemüse: frisch, roh, püriert, gekocht, getrocknet

# QUELLENANGABE

- <sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
- <sup>2</sup> [www.alleskoerner.de/inhaltsstoffe.html](http://www.alleskoerner.de/inhaltsstoffe.html)
- <sup>3</sup> <http://www.ernaehrung.de/lexikon/ernaehrung/k/Kleie.php>  
<https://www.koelln.de/ernaehrungsberatung/cholesterin/haferkleie-und-weizenkleie/>
- <sup>4</sup> <http://superfood-gesund.de/leinsamen/>  
<http://www.getreide.org/leinsamen.html>
- <sup>5</sup> <http://www.flohsameninfo.de/>
- <sup>6</sup> <http://www.getreide.org chia-samen.html>  
Bechthold, A.: Chiasamen. Präkolubisches Grundlebensmittel und modernes Novel Food. Ernährungsumschau Nr. 3 März 2015, 9 –12  
<http://www.getreide.org chia-samen.html>
- <sup>7</sup> <http://www.medizin-netz.de/news/obst-und-gemuese-gegen-verstopfung/>  
<http://gesund.co.at/obst-abc-obstsorten-2-11236/>  
<http://www.obst-heilkraft.de/5.html>
- <sup>8</sup> <http://www.heilkraeuter.de/lexikon/quitte.htm>  
<https://www.heilpflanze.com/heilpflanzen/quitte/>
- <sup>9</sup> <http://www.lebensmittellexikon.de/m0000260.php>
- <sup>10</sup> <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/63123/Nuesse-verlaengern-das-Leben>  
<http://schrotundkorn.de/ernaehrung/lesen/200304e2.html>  
<http://dge.de/presse/pm/pistazie-nuss-und-mandelkern/>

Titelbild: © zolga/Adobe Stock

Seite 7, Haferflocken: © Benjamin Klack/pixelio.de

Seite 10, Obstschale: © pilipphoto/Fotolia.com

Seite 11, Nüsse © Bernd Kasper/pixelio.de

# BERATUNGSZENTRUM für Ernährung und Verdauung

**Rufen Sie uns an: +49 (0)6226 960 2530**

## **Veronika Geng (Leitung)**

Gesundheitswissenschaftlerin (MHSc),  
Gesundheits- und Krankenpflegerin  
[veronika.geng@bz-ernaehrung.de](mailto:veronika.geng@bz-ernaehrung.de)

## **Claudia Hess**

Ernährungsberaterin/DGE, Diätassistentin  
[claudia.hess@bz-ernaehrung.de](mailto:claudia.hess@bz-ernaehrung.de)





## MANFRED SAUER STIFTUNG

BERATUNGSZENTRUM  
FÜR MENSCHEN MIT QUERSCHNITTLÄHMUNG

Neurott 20 · 74931 Lobbach  
Tel. +49 6226 960 2530 · [www.bz-ernaehrung.de](http://www.bz-ernaehrung.de)  
[www.facebook.com/bz.ernaehrung](https://www.facebook.com/bz.ernaehrung)

2023-12

Weitere Broschüren schicken wir Ihnen gerne auf Wunsch zu.