

P. Jentschura®

# MorgenStund'

*Hirse-Buchweizen-Brei  
mit Früchten und Samen*





*P. Jentsch*

regeneriert wie neugeboren

## *MorgenStund' hat Gold im Mund!*

Verstehen Sie dieses beglückende Sprichwort gerne wörtlich. Nehmen Sie morgens Gold in den Mund! Gold für Ihren Geist und für Ihren Körper. Gold für die Stimmung Ihres neuen Tages. Fahren Sie mit MorgenStund' jeden Tag durch ein goldenes Tor in einen guten Tag.

Stärken Sie durch ein vollwertiges Frühstück bereits am Morgen Ihre Ausdauer und Ihre Konzentrationsfähigkeit! Erhalten Sie Ihre Schönheit und Gesundheit, denn diese kommen von innen.

MorgenStund' bietet Ihnen dafür einen wohlschmeckenden Hirse-Buchweizen-Brei mit Amarant und Ananas, mit Apfel, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Süßen Mandeln.

MorgenStund' ist durch kurzes Aufkochen leicht verdaulich und wird deshalb auch zu Beginn einer Ernährungsumstellung auf Vollwertkost gut vertragen.

Für Menschen, die auf das Klebereiweiß Gluten verzichten möchten oder müssen, ist MorgenStund' das ideale glutenfreie Frühstück. Statt glutenhaltigem Getreide sind die mineralstoffreichen, basenbildenden Samen von Hirse, Buchweizen und Amarant enthalten.

MorgenStund' enthält keinen Zuckerzusatz oder -ersatz und ist daher pur genossen ein wunderbarer Frühstücksgenuß in einer Anti-Pilz-Diät.



*P. Jentschke*

regeneriert wie neugeboren

## *MorgenStund' ein Genuß für jung und alt!*

Hochwertige Zutaten von MorgenStund', wie Hirse und Buchweizen, enthalten reichlich Silizium. Mit diesem Mineralstoff stärken Sie Ihre Haut und Ihre Haare, Ihre Nägel und Knochen.

Nach den Forschungen von Matthias Leisen und Josef Lohkämper enthalten Hirse, Apfel und Ananas, Amarant, Sonnenblumenkerne und Süße Mandeln in feinsten Spuren Gold. Dieses wertvollste aller Elemente gilt in der Naturheilkunde als das „Mineral der Regenerierung“.

Dieses revolutionäre und vollwertige Frühstückserlebnis ist ein Genuß für die ganze Familie. Unsere verschiedenen Rezepte sorgen für einen abwechslungsreichen Start in den Tag und lassen MorgenStund' zu einem wohlschmeckenden und gut bekömmlichen „Gold im Mund“ werden.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit und einen schwungvollen Start in einen neuen Tag!

## MorgenStund' - Nur das Beste aus der Natur!

**Hirse** ist durch ihren hohen Siliziumgehalt wichtig für die Erhaltung und/oder Regenerierung schöner Haut, Haare und Nägel und damit der ideale „Schönmacher“. Außerdem ist die Hirse ein wertvoller pflanzlicher Eisenlieferant.



**Amarant**, das „Powerkorn“, wird von vielen Sportlern zur Leistungssteigerung und zur Erhöhung der körperlichen Ausdauer genutzt. Das Eiweiß des Amarants ist besonders hochwertig, eine wichtige Voraussetzung für z.B. einen guten Haarwuchs. Amarant ist ein wichtiger Kalziumspender.

**Süße Mandeln** sind schon von Hildegard von Bingen als wahre „Nährstoffbündel“ bezeichnet worden. Ihr Verzehr soll das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.



**Sonnenblumenkerne** sind wichtige Lieferanten von Vitamin E. Sie stärken Herz und Kreislauf, sorgen für starke Knochen und dienen der Vorbeugung von Zahnfleischbluten und Parodontose.





**Buchweizen** besitzt positive Wirkungen auf die Blutgefäße und wird erfolgreich bei der Behandlung von Krampfadern eingesetzt. Er gilt aufgrund seines hochwertigen Eiweißes als Gehirn- und Nervennahrung und kann zur Verbesserung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit eingesetzt werden. Buchweizen ist zudem ein wichtiger Siliziumlieferant für Haut und Haare, für Knochen und Knorpel.

**Ananas** ist sehr reich an Enzymen, die verdauungsfördernd wirken. Die Früchte sind hilfreich für eine straffe Haut und ein festes Bindegewebe und beugen frühzeitiger Faltenbildung vor.




**Äpfel** zeichnen sich durch eine hohe Vitalstoffvielfalt aus. Aufgrund ihres bemerkenswerten Ballaststoffgehaltes helfen sie, den Cholesterinspiegel zu senken und Darmkrebs vorzubeugen. Äpfel regen die Verdauung an und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



**Kürbiskerne** sind harntreibend und krampflösend. Sie stärken die Blasenmuskulatur und wirken sich positiv auf die Gesundheit der Prostata aus. Außerdem stärken Kürbiskerne die körpereigenen Abwehrkräfte. Sie wirken blutdrucksenkend und werden auch bei Erkrankungen von Haut und Schleimhäuten gerne zu Hilfe genommen.





Starten Sie Ihren Tag mit der Vielfalt der Natur. Genießen Sie jeden Morgen eine phantasievolle Geschmackswelt mit leckeren und kreativen MorgenStund'-Variationen.

## *Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf*

Genießen Sie MorgenStund' verfeinert mit verschiedenen Obstsorten, Nüssen, Kernen, Trockenfrüchten, Zimt, Wurzelkraft, Soja-, Reis- oder Mandelmilch und etwas Sahne o.ä. Ein wahrer Frühstücksgenuß, auf den sie bald nicht mehr verzichten möchten!

### *Köstliche Frühstücksideen mit MorgenStund'*

Die angegebenen Mengen gelten jeweils für 1 Portion.

#### **MorgenStund' mit Apfelmus und Vanille**

- 3 EL MorgenStund'
- 180 ml Wasser
- 1 Messerspitze Bourbon-Vanille
- 1 EL helles Mandelmus
- 1 Schuß Sahne, Sojamilch o. ä.
- Apfelmus nach Bedarf

MorgenStund' mit der Vanille nach Anleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Das Mandelmus unterrühren. Das Apfelmus und eventuell etwas Sahne, Sojamilch o. ä. zugeben und servieren.



## MorgenStund' mit Banane und Zimt

- 3 EL MorgenStund'
- 180 ml Wasser
- 1 Banane
- Rosinen
- etwas Zimt
- 1 Schuß Sahne, Sojamilch o. ä.
- evtl. Ahornsirup

MorgenStund' nach Anleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Die Bananenscheiben, Rosinen, Zimt, Sahne, Sojamilch o. ä. und evtl. etwas Ahornsirup zugeben. Besonders gut schmeckt es, wenn die Banane mitgekocht wird.



## MorgenStund' mit Beeren und Sonnenblumenkernen

- 3 EL MorgenStund'
- 180 ml Wasser
- 2-3 EL Beeren
- Sonnenblumenkerne
- 1 Schuß Sahne, Sojamilch o. ä.

MorgenStund' nach Anleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Die Beeren und die Sonnenblumenkerne zu dem Brei geben. Den fertigen Brei evtl. mit etwas Sahne, Sojamilch o. ä. verfeinern.



## MorgenStund' mit Äpfeln und Möhren

- 3 EL MorgenStund'
- 180 ml Wasser
- 1 Apfel
- 1–2 Möhren
- evtl. Apfelsaft
- evtl. Rosinen

MorgenStund' nach Anleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Den Apfel und die Möhren reiben und zu dem Brei geben. Evtl. noch etwas Apfelsaft und Rosinen zugeben.



## Mein MorgenStund' Sportlerfrühstück

MorgenStund' lasse ich mit dem Wasser, den Gewürzen und den kleingeschnittenen Trockenfrüchten aufkochen und dann etwas abkühlen. Das frische Obst wird gewaschen, in den Brei geraspelt und untergerührt. Kürbiskerne daraufstreuen und für die Extra-Portion Vitalstoffe noch die WurzelKraft dazu.

- 6 EL MorgenStund'
- 400 ml Wasser
- etwas Ingwerpulver und Kurkuma
- ca. 5 Trockenfrüchte z.B. Feigen, Datteln oder Ananas
- 1 frischen Apfel oder Birne
- 1 TL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
- 1–2 EL WurzelKraft

*R. Abächerli*

Roland Abächerli

**GIANT-Swiss-Team.ch**



## Weitere Rezeptvorschläge:

- MorgenStund' mit Obstsalat
- MorgenStund' mit Studentenfutter
- MorgenStund' mit Nüssen
- MorgenStund' mit Fruchtaufstrich
- MorgenStund' mit Kokosraspeln
- MorgenStund' mit Kürbiskernöl



**MorgenStund'**  
für Babies  
ab dem 10. Monat

**Tips:** Anstelle von Wasser kann MorgenStund' mit Sahne, Soja-, Reis- oder Mandelmilch zubereitet oder verfeinert werden.

Beigefügte Sonnenblumen- oder Kürbiskerne können vor der Zugabe angeröstet werden. Zur Unterstützung der Verdauung können MorgenStund' Leinsamen oder Flohsamen zugegeben werden. Dazu ist reichlich Wasser zu trinken.

Für die Rezepte mit MorgenStund' werden keine Süßungsmittel benötigt. Überzeugen Sie sich selbst von dem herrlich natürlichen Geschmackserlebnis. Wenn doch einmal gesüßt werden sollte, verwenden Sie etwas Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft.

### **MorgenStund' im Büro und unterwegs**

MorgenStund' mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren.

### **MorgenStund' kalt angesetzt**

MorgenStund' am Abend vorher in die angegebene Wassermenge einrühren und über Nacht quellen lassen. Vor dem Verzehr noch einmal umrühren.

# Nährwertangaben von MorgenStund'

(Durchschnittswerte)

Nährwertinformationen	Pro 100 g	Mineralstoff	Pro 100 g	Vitamine	Pro 100 g
Wasser	9,1 g	Silizium (Si)	8,7 mg	Vitamin A	<21 µg
Mineralstoffe	1,39 g	Kalzium (Ca)	32 mg	Vitamin B <sub>1</sub>	0,32 mg
Gesamtprotein	12,9 g	Chrom (Cr)	0,02 mg	Vitamin B <sub>2</sub>	0,11 mg
Gesamtfett	7,3 g	Eisen (Fe)	2,5 mg	Vitamin B <sub>6</sub>	0,28 mg
einfach ungesättigte Fettsäuren	2,27 g	Kalium (K)	380 mg	Vitamin B <sub>12</sub>	0,1 µg
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,12 g	Magnesium (Mg)	170 mg	Vitamin C	<1 mg
Kohlenhydrate	62,5 g	Natrium (Na)	17 mg	Vitamin D <sub>2</sub>	<0,5 µg
davon fruchteigener Zucker	13,01 g	Selen (Se)	23 µg	Vitamin D <sub>3</sub>	<0,5 µg
Ballaststoffe	6,8 g	Jod (I)	<150 µg	Vitamin E	1,49 mg
Gluten	< 0,30 mg*	Zink (Zn)	2,7 mg	Vitamin K	3,54 µg
Proteinheiten (BE)	5,21 BE			Biotin	12 µg
Kalorien	367 kcal 1552 kJ			Pantothensäure	0,66 mg
				Niacin	4,66 mg
				Folsäure	14,4 µg



Reg.-Nr. 4-1006A

Analyse vom 22.06. / 03.07.2006

## 1 Portion (35 g) MorgenStund'

- entspricht 1,82 BE
- enthält 128 kcal (543 kJ)

## 1 BE = 19,23 g MorgenStund'

\* Laut der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. gelten Lebensmittel mit Glutenwerten von < 1 mg/100 g als glutenfrei.

„Die antioxidative Kapazität des Produktes MorgenStund', also die Fähigkeit, freie Radikale auszuschalten, wird aus dermatologischer Sicht mit sehr gut bewertet.“



## MorgenStund' – mein starker Start in einen guten Tag!

- basenbildend
- ballaststoffreich
- glutenfrei
- cholesterinarm
- purinarm
- ohne Zusatzstoffe
- leicht verdaulich

### Ergiebigkeit

Packungs- inhalt	Portionen
500 g	14
1000 g	28
2000 g	56



Für jeden Haushalt  
die richtige Größe!



regeneriert wie neugeboren

## Empfehlungen für Ihr gesundes Frühstück

1. Trinken Sie schon nach dem Aufstehen ein großes Glas Stilles Wasser und zum Frühstück 1–2 Tassen **7x7 KräuterTee!**
2. Bereiten Sie Ihr Frühstück in Ruhe vor. Nehmen Sie sich zum Frühstück mindestens eine Viertelstunde Zeit! Denn gut gekaut, ist halb verdaut!
3. Verfeinern Sie MorgenStund' nach Belieben mit einigen Teelöffeln **WurzelKraft!**
4. Kauen Sie gründlich! Essen Sie nur soviel, bis Sie satt sind!
5. Essen Sie jeden Morgen vitamin- und mineralstoffreiches Gemüse und Obst! Die gesunden Fitmacher eignen sich auch ideal als zweites Frühstück.
6. Nutzen Sie frische, regionale und saisonale Lebensmittel!





KÖRPERPFLEGE

Wir beraten Sie gern!

P. Jentschura®  
ist eine Marke der

**Jentschura**  
International GmbH

D - 48163 Münster

Tel.: +49 (0) 2536 3310-0 · Fax: +49 (0) 2536 9676 oder 3310-10  
email: [orgon-muenster@t-online.de](mailto:orgon-muenster@t-online.de) · [www.p-jentschura.de](http://www.p-jentschura.de)

Vertrieb in der Schweiz:

**ORGON** Körperpflegemittel AG · CH-8806 Bäch  
Tel.: +41 (0) 44 784 79 31 · Fax: +41 (0) 44 687 90 72  
email: [info@orgon-ag.ch](mailto:info@orgon-ag.ch) · [www.p-jentschura.ch](http://www.p-jentschura.ch)

**Jentschura** International GmbH · D - 48163 Münster