

• • •

Herbstblues



Luisa trägt einen Loop aus der neuen Kollektion

Ich mag ihn - den Herbst. Herrlich, wenn die Sonne durch die dicken, vorbei fliegenden Wolken blinzelt und die feuchte, klare Luft zum tiefen Durchatmen einlädt. Ein bisschen Melancholie ist natürlich immer dabei, wenn die farbenfrohe Blätterpracht zusammengerechnet und die letzten Stauden geschnitten werden, aber dann mach ich's mir gemütlich. Ein spannendes Buch, leckere Schokokekse, eingepackt in einer kuscheligen Decke, die letzten herbstlichen Stunden auf der Gartenbank sitzend. Ob die Gastautorin, Ernährungsberaterin Eva Schmitt-Zöllner, mit den Schokokeksen einverstanden wäre weiß ich nicht, aber lecker sind sie allemal. Und wer noch keine Lust auf kühle Temperaturen hat, der sollte noch rasch den Seitenblick ausprobieren...Die ersten Produkte der Herbst- Winterkollektion sind in Arbeit. Eine kleine Auswahl ist schon zu sehen.

Viel Spaß!

Dorothee

Ernähren oder Essen mit Genuss?

■
Ich bin Ernährungsberaterin und berate hauptsächlich Klienten, die mit einem Attest vom Arzt zu mir kommen in der Einzeltherapie. Dabei geht es natürlich oft um das Gewicht, besonders bei Kindern, aber auch der Bereich Nahrungsmittelenverträglichkeiten und Allergien spielt eine immer größere Rolle.

Während bei ernährungsbedingten Erkrankungen, Nahrungsmittelenverträglichkeiten und Allergien das Fachwissen und die Umsetzung im Alltag im Vordergrund steht, geht es beim Thema Übergewicht mehr um Verhaltensänderung mit allen psychischen Faktoren. Nicht selten rutscht man hier in die Rolle der Familientherapeutin und eine Zusatzqualifikation im Bereich Psychologie wäre hier sicherlich sinnvoll. Bei meiner Arbeit wird mir immer mehr bewusst wie wichtig ein natürlicher und „normaler“ Umgang mit Lebensmitteln und dem Thema Essen ist. Viele junge Mütter kommen mit ihren übergewichtigen Kindern zu mir in die Beratung und es wird schnell klar, dass eine Mahlzeit zubereiten für sie bedeutet, ein Fertiggericht zu erhitzen. Gegessen wird dann vor dem Fernseher, wo man sich auch gerne mal eine Kochsendung anschaut! Für viele ist es undenkbar ein Pastagericht ohne Fixprodukte oder eine Salatsauce ohne Salatkrönung zuzubereiten, was besonders bei Lebensmittelintoleranzen problematisch ist. Ich frage mich, woher kommen diese ganzen Intoleranzen und Unverträglichkeiten?

Seitenblick

SKY BAR Hotel Tivoli Lissabon. Diese Bar im Zentrum der Stadt Lissabon mit ihrer gemütlichen Atmosphäre befindet sich auf der letzten Etage des Hotels Tivoli Lisboa und verfügt über eine atemberaubende Aussicht auf die Stadt. Ein Besuch am Abend ist ein MUSS.



neues von

Vogelwild
MANIFAKTUR



Neue Kollektion bald auf

www.vogelwild-manufaktur.de

Liegt es an der Komplexität unserer Lebensmittel, immer längere Zutatenlisten mit immer neuen Zusatzstoffen und Hilfsmitteln?

Hier ist weniger einfach so viel mehr. Wie schnell ist doch eine Tomatensauce aus frischen Tomaten mit Pasta zubereitet und wie viel Genuss steckt darin. Aber halt! Vorsicht in Nudeln stecken ja Kohlenhydrate und die sind ja gefährlich und machen dick!

Low carb heißt das Zauberwort.

Zugegeben weniger kohlenhydratreiche Lebensmittel, wie Brot, Nudeln und Kartoffeln, dafür mehr Gemüse, Salat und Obst lassen die Kilos purzeln oder das Gewicht stabil halten, aber ganz darauf verzichten müssen wir nicht.

Wunderte sich vor Kurzem eine Mutter, dass im Ernährungsplan, den ich für ihren übergewichtigen Sohn erstellt habe auch Brot enthalten ist, den Brot ist doch böse!

Hallo! Wir leben in Deutschland, dem Land mit den meisten Brotsorten, Brot ist doch sowas wie Kulturgut und in vielen Landesteilen heißt die Mahlzeit am Abend auch Abendbrot!

Auch da haben die Lebensmittelhersteller schon die passende Lösung:

Das Eiweißbrot, nach meiner Meinung ein absolut unnötiges Produkt mit in der Regel viel mehr Kalorien und Fett als ein gutes Vollkornbrot, dafür aber auch teurer.

Es ist beim Essen wie bei vielen Dingen im Leben, die richtige Mischung, maßvoll, aber mit Spaß und Genuss und Zeit sollte man sich dafür unbedingt nehmen!

In diesem Sinne wünsche ich guten Appetit!



Eva Schmidt-Zöllner

ist studierte Ökotrophologin und arbeitet selbständig. Sie berät Firmen, die im Food-Bereich arbeiten und ist Mitarbeiterin im Studio f. Ernährung Dr. Ambrosius. Mit ihrer 5-köpfigen Familie lebt sie in der schönen Pfalz.

Studio für Ernährungsberatung
Eva Schmidt-Zöllner
Diplom Öcotrophologin
Ahornallee 38, 67697 Otterberg

Tel. 06301 - 389012
Fax: 06301 - 389012
Mail: e.schmidt-zoellner@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius.de

Impressum: Redaktion und Gestaltung: Dorothee Krier, Rudolfstraße 21, 87463 Dietmannsried, Tel.: 08374 5290

info@vogelwild-manufaktur.de (Bestellung und Abbestellung von Vogelwild Einblicke hier)