



## Frau und Beruf

▷ Soft Skills

*Martina Morf-Koller*

# Von Friesenpalmen, Blütensalat und Lila Ludern

Ernährungskolumnen

### **Probeseiten**

Weitere Informationen zur Fachbroschüre  
und eine Bestellmöglichkeit finden Sie [hier](#).



Verlag Dashöfer

Martina Morf-Koller

# Von Friesenpalmen, Blütensalat und Lila Ludern

Ernährungskolumnen



**Verlag Dashöfer GmbH**

Fachinformationen · Business-Seminare · Online-Medien

Barmbeker Straße 4a · 22303 Hamburg

Telefon: 040 413321-0 · Fax: 040 413321-10

E-Mail: [info@dashoefer.de](mailto:info@dashoefer.de) · Internet: [www.dashoefer.de](http://www.dashoefer.de)

Stand: Juli 2014

**Copyright © 2014** Dashöfer Holding Ltd., Zypern & Verlag Dashöfer GmbH, Hamburg. Alle Rechte, insbesondere Titelrecht, Lizenzrecht und gewerbliche Schutzrechte sind im alleinigen Eigentum der Dashöfer Holding Ltd. Zypern.

Alle Rechte sind vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Druck, Fotokopie, elektronische oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Die in diesem Werk enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung erarbeitet, erfolgen aber wegen der uneinheitlichen Ergebnisse in Forschung, Rechtsprechung und Verwaltung ohne Gewähr. Der Verlag haftet insbesondere nicht für den Inhalt der vorgestellten Internet-Seiten. Die Verantwortung für Inhalt und Funktion der Links liegt bei den jeweiligen Betreibern.

Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Luisenstraße 62, 47799 Krefeld  
Druck: Einfachmüller, 22041 Hamburg

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung in das Thema</b> .....	1
<b>1 Neues Jahr, neues Ziel</b> .....	4
<b>2 Diät oder Leben, das ist hier die Frage</b> .....	6
<b>3 Friesenpalme mal anders</b> .....	8
<b>4 Es ist nur drin was draufsteht ...</b> .....	13
<b>5 Ach, wie süß!</b> .....	16
<b>6 Vollkorn oder voll Korn?</b> .....	19
<b>7 Diät war gestern! Diät macht dick!</b> .....	22
<b>8 Die Bakterien sind an allem schuld</b> .....	25
<b>9 Fastenzeit oder das „Zehn-Uhr-Hungerloch“</b> .....	27
<b>10 Macht Kaffee eigentlich schlau?</b> .....	29
<b>11 Blütensalat</b> .....	31
<b>12 Schmackhaftes Wildgemüse</b> .....	34
<b>13 Spargelzeit</b> .....	36
<b>14 Fit und Schlank</b> .....	42
<b>15 Wie viele Schafe hat eigentlich Griechenland?</b> .....	45
<b>16 Her mit den Lila Ludern!</b> .....	47
<b>17 Ausländisch essen</b> .....	50
<b>18 Badische Spezialitäten</b> .....	52
<b>19 Im Bratwursthimmel</b> .....	55
<b>20 Familienbande im Pflanzenreich</b> .....	57
<b>21 Das große Rennen</b> .....	62

<b>22</b>	<b>Zucchini mal anders</b> .....	<b>65</b>
<b>23</b>	<b>Grüne Smoothies</b> .....	<b>67</b>
<b>24</b>	<b>Die zwei Seiten der Grapefruit</b> .....	<b>69</b>
<b>25</b>	<b>Mit rohen Bohnen lebt man gefährlich</b> .....	<b>71</b>
<b>26</b>	<b>Reisende Tomaten</b> .....	<b>74</b>
<b>27</b>	<b>Kartoffelvielfalt</b> .....	<b>76</b>
<b>28</b>	<b>Alles echt Essig</b> .....	<b>80</b>
<b>29</b>	<b>Gutes Fett, böses Fett</b> .....	<b>83</b>
<b>30</b>	<b>Essen mit Rädern in fünf Gängen</b> .....	<b>85</b>
<b>31</b>	<b>Ich will herzhaft</b> .....	<b>87</b>
<b>32</b>	<b>Der Halloweenknoblauch</b> .....	<b>91</b>
<b>33</b>	<b>Das braune Gold der Mayas</b> .....	<b>94</b>
<b>34</b>	<b>Prost Glühwein</b> .....	<b>96</b>
<b>35</b>	<b>Oh du schöne Karpfenzeit</b> .....	<b>99</b>
<b>36</b>	<b>Das Weihnachtskeksvanillekipferl</b> .....	<b>103</b>

# Einführung in das Thema

## **'Wir sollten wissen, was wir essen, wenn wir essen'**

Ernährungsexpertin und Heilpraktikerin Dr. Martina Morf-Koller im Interview mit dem Verlag Dashöfer:

**Verlag Dashöfer: Frau Dr. Morf-Koller, als Heilpraktikerin ist Ernährung ein Schwerpunktthema in Ihrer täglichen Arbeit. Werden Sie gerade zum Jahresbeginn auch mit Fragen zu den zahlreichen, in den Medien gehypten Diäten konfrontiert? Wenn ja, wie gehen Sie damit um?**

Martina Morf-Koller: Ich versuche immer meine Patienten ganz individuell anzusprechen. Warum will ich denn abnehmen? Und warum hab ich eigentlich zugenommen? Wem die Kilos nämlich durch Stress oder Frust zugeflogen sind, der wird sehr unglücklich werden, wenn man ihm die Seelentröster, sprich Nahrung, wegnimmt. Diese Crash-Diäten werben alle mit toll aussehenden, sportlichen Menschen und versprechen viele Kilos in wenigen Tagen. Dann, nach zwei Wochen Programm, steht man da alleingelassen und hat keine Ahnung, wie es weitergehen soll. Den Stoffwechsel seines Körpers hat man inzwischen auf Sparflamme programmiert und vielleicht sogar ganz zufriedenstellend abgenommen. Und weil der Bauch nun denkt, „es gibt nicht genug“, bleibt er auf dem Speichermodus, auch wenn mein Kopf mit der Diät durch ist. Nach weiteren zwei Wochen bin ich schwerer als vorher und frustrierter. Also versuche ich meine Patienten aufzuklären und arbeite mit ihnen auf eine Nahrungsumstellung hin, die man auch ggf. lebenslang durchhalten kann ohne ständige Verbote und große Einschränkungen. Man sollte wieder lernen auf den Körper zu hören, was „Hunger“ und „satt“ bedeuten.

**Verlag Dashöfer: Zum Thema „Gesunde Ernährung“ lesen wir täglich in Zeitschriften neue Beiträge mit immer neuen Trends. Gerade deswegen oder trotzdem ist die Verunsicherung bei vielen Menschen spürbar. Gibt es ein Basis-Wissen über gesunde Ernährung, über das wir alle verfügen sollten?**

Martina Morf-Koller: Wir sollten eigentlich alle wissen, was wir essen, wenn wir essen. Die Grundbestandteile unserer Nahrung Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sollte jeder kennen und wissen, wo sie zum Erhalt und Aufbau des Körpers gebraucht werden. Außerdem wäre es wünschenswert, etwas über Vitamine und Mineralstoffe zu wissen. Denn ich kann mich ja nur gesund und ausgewogen ernähren, wenn ich weiß, was die bessere Wahl für mich ist. Wir sollten auch eine Grundvorstellung davon haben, was wir an Nährstoffen brauchen, um gesund zu bleiben, und wie wir es bekommen können. Beispiel: Viel Gemüse, wenig Fleisch, gelegentlich Fisch in Kombination mit saisonalem Obst, Ölsaaten und Vollkorn-Getreide ist eine gute Wahl.

### **Verlag Dashöfer: Haben Sie einen Tipp für eine gesunde, praktische Mittagspause?**

Martina Morf-Koller: Zwischen zwei Scheiben Brot passt noch immer alles, was satt macht, aber aufgepasst: Trockener Toast mit lieblos eingeklemmter Wurstscheibe war gestern. Auf den Inhalt kommt es an!

Wählen Sie ein Brot mit Vollkornanteil. Am besten Roggen, Hafer oder Leinsamenanteil. Das sorgt für langanhaltende Energie. Verwenden Sie Frischkäse statt Butter und pepen diesen bei Bedarf mit Pesto o. ä. auf. Verzichten Sie auf fette Mayonnaisen und nehmen Sie lieber Joghurt-Dips.

Bauen Sie immer einen Anteil an Salat, Sprossen und Co. ein. Das hält die Stulle frisch und liefert Vitamine und Mineralstoffe. Wählen Sie doch mal Lachs, Thunfisch oder Roastbeef als Aufschnitt. Ansonsten eher fettarme Putenbrust, gewachsenen Schinken statt Leberkäse oder Teewurst – die sind vielleicht lecker, aber Figurkiller! Käse eher hobeln als dicke Scheiben verwenden. Zu Weichkäse passen auch fruchtige Zutaten, wie Mango- oder Birnenscheiben.

Wer's lieber exotischer mag, kann Wraps basteln. Und wer keine Lust auf Pausenbrote hat, kann es mit Salaten auf Linsenbasis – alternativ dicke Bohnen – probieren. Diese enthalten zwar einen hohen Kohlehydratanteil, lassen aber den Blutzucker nur langsam ansteigen, was am hohen Ballaststoffgehalt liegen dürfte. Täglich wechselnde frisch „reingeschnippelte“ Zutaten machen das Ganze abwechslungsreich und gesund.

### **Verlag Dashöfer: Wie sieht Ihr persönliches Frühstück am Wochenende aus?**

Martina Morf-Koller: Am Wochenende hat man bekanntlich mehr Zeit fürs Frühstück und da gönne ich mir schon mal was Besonderes. Krabben mit Rührei oder selbstgemixten Kräuterquark mit Sprossen. Manchmal auch ein Birchermüsli mit frischen Früchten. Dazu genieße ich französischen Milchkaffee aus einem möglichst großen Becher. Das ist dann ein wenig wie Urlaub.

### **Verlag Dashöfer: Was ist für Sie DIE Gemüsesorte des Winters – und warum?**

Martina Morf-Koller: Die Mitglieder der Familie Blumenkohl find ich prima. Das Kohlquartett, bestehend aus Blumenkohl, Cimone, Brokkoli und Romanesco ist kalorienarm, aber reich an Ballaststoffen und Vitaminen. Es enthält zudem kaum blähende Stoffe. Daher können diese Kohlsorten ohne Probleme roh oder blanchiert als Salat gegessen werden. Sie haben einen hohen Gesundheitswert, sind leicht zuzubereiten und sehen auch noch gut aus. Deshalb sind sie vielseitig verwendbar.



# 1 Neues Jahr, neues Ziel

Hurra, endlich können wir uns wieder neu erfinden. Jedes Jahr Silvester geht die Suche nach den Vorsätzen los. Was will man nicht alles verändern: Mehr Zeit für sich oder andere, mehr Sport treiben, weniger essen oder wenigstens gesünder, aufhören mit dem Rauchen, oder am besten gleich alles zusammen. Und dann soll es natürlich auch sofort klappen ab 1. Januar.

Ich bin dann die, die angesprochen wird, wenn es um das Thema „Essen“ geht. Immer wieder muss ich im Gespräch mit Patienten feststellen, dass man am liebsten „geändert werden möchte“, weil „Reiß-dich-zusammen“ schon mal nicht funktioniert. Obwohl Experten behaupten: Zwei Wochen lang konsequent nicht nachgeben, das ist alles!

Ok, bin ich dann nicht diszipliniert genug oder mangelt es mir an Ernährungswissen? Warum ist es so anstrengend, mit den alten Gewohnheiten aufzuhören? Wieso essen wir „Süßes oder Fetttes“ wider besseres Wissen? Erstens mal ist so ein Mensch ziemlich kompliziert und aus vielen Teilen aufgebaut, und alles will mit Energie versorgt werden. Das war schon vor mehr als 20.000 Jahren der Fall. Das ging dann ungefähr so: Sobald ein gewisser Blutzuckerspiegel unterschritten war, fand eine biochemische Reaktion im Gehirn statt, die da meldete: HUNGER! Zusätzlich mit Zittern oder Schwächegefühl, wenn's denn langsam dringend war, und dem unwiderstehlichen Drang, etwas zu essen. Wir bezeichnen dies heute als Heißhunger.

Zweitens spielten Hormone, Nervenbotenstoffe und Rituale eine wichtige Rolle bei Appetit und Sättigungsgefühl. Im Dunkeln beim Schlafen produzierte der Urmensch mit seinen Fettzellen Leptin, welches den Hunger dämpfte, und am Tag über den Magen das Ghrelin, welches den Hunger anregte. Also Motivation zum Jagen und Sammeln, wobei es damals durchaus bis zum Essen etwas länger dauern konnte. Mit der Zeit lernte das Gehirn unserer Homo-sapiens-Verwandten, dass kohlenhydratreiche (also auch süße) Nahrung am schnellsten verfügbare Energie lieferte. Als Belohnung schüttete dieses Botenstoffe aus, die ein gutes Gefühl vermittelten und das Verlangen nach Kohlenhydraten noch steigerten. Was durchaus manchmal überlebenswichtig war.

Heute sind Beeren, Früchte und unser zu jagendes Mammut handlich als Schokoriegel in der Schreibtischschublade erreichbar, aber die Motivation, Essen zu beschaffen, ist immer noch in unserem Gehirn gespeichert. Auch kommt der Schlaf-Wach-Rhythmus bei vielen ins Ungleichgewicht, sodass das Verhältnis Leptin/Ghrelin gestört wird. Dann verstärkt das Gehirn lieber mal das Hungergefühl und provoziert Heißhunger, denn unsere Gehirnstruktur ist ein wenig in der Steinzeit hängengeblieben. Heutzutage hat „Hunger“ auch nicht immer etwas mit körperlichem Energiebedarf zu tun. Manchmal hungern wir emotional und fangen dies durch Essen auf, um uns mit Endorphinen zu belohnen. Allerdings zeigt Heißhunger noch immer einen Mangel an, aber der kann ganz woanders liegen. Nicht immer fehlen Vitamine oder Mineralstoffe, sondern auch mal einfach Zeit oder Zuwendung.

Leider kann viel Zucker und viel Fett bei Rezeptoren im Gehirn eine Gewöhnung ausbilden, die sich dann fast wie bei Drogen auswirkt. Man will mehr davon.

Und nun? Bin ich meinem Gehirn ausgeliefert? Ein ganz klares NEIN! Zunächst schaue ich in mich hinein und überlege mir, vielleicht auch schriftlich, wann und warum die Lust nach bestimmten Dingen übermächtig wird. Welche Erfahrungen könnten beispielsweise dazu geführt haben, sich mit schlichtem Tüten-Cappuccino zu belohnen, obwohl man hinterher jedes Mal Magenbeschwerden bekommt?

Wer es schafft, mit sich selbst und seinen Gefühlen einen netteren Umgang zu pflegen, der verliert den Drang, ständig Nahrung als Belohnung zu nutzen. Denn obwohl unser Gehirn an rückständigen Mustern festhält, ist es durchaus lernfähig. Und tatsächlich reichen oft schon zwei Wochen einer Veränderung aus, es umzuprogrammieren. Versuchen Sie mal, sich die geliebte Schokolade oder Chips in Schwarz-Weiß vorzustellen, ist das dann immer noch attraktiv?

Übrigens: Gewicht ist relativ und Perfektion wird oft überbewertet. Viel wichtiger ist es, sich mit sich selbst wohl zu fühlen. Auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Und wäre das nicht ein guter Vorsatz für das neue Jahr?

## Die Autorin



DR. MARTINA MORF-KOLLER lebt mit Mann und Kind in Hamburg-Bergedorf und arbeitet dort als Heilpraktikerin in eigener Praxis. Sie hat sich auf Beschwerden und Schmerzen des Bewegungssystems spezialisiert. Dabei behandelt sie Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule und fasziale Netzwerke manuell und vermittelt alltagsbezogene ökonomische Bewegungsformen, um die Körperstruktur nachhaltig zu verbessern. In klientenzentrierter Gesprächstherapie entwickelt sie mit Patienten individuelle Strategien zur Stressbewältigung. Als Ernährungsberaterin liebt sie es außerdem, Wissenswertes zum Thema „gesunde Ernährung“ humorvoll aufzubereiten und praxistauglich ihren Patienten näherzubringen. Ernährungsberatung soll auf jeden Fall Genuss, Lebensfreude und auch Spaß vermitteln, denn sonst kommt das Wissen nicht an.

## Fachinformationen für Ihren Berufsalltag

Mit einem umfangreichen Programm an Fachbroschüren in elektronischer Form (Edocs) und im Printformat (Eprints) greift der Hamburger Wirtschaftsverlag Dashöfer zahlreiche interessante Themen auf – vom Arbeitsrecht über Steuerfragen bis hin zum Patentrecht oder zur Persönlichkeitsentwicklung. Das Themenspektrum ist groß und wächst stetig.

Unser Programm teilt sich in unterschiedliche Rubriken auf. In jeder Rubrik finden Sie kontinuierlich neue Themen:

- ▶ **Arbeitsrecht und Personal**
- ▶ **Bauwesen und Architektur**
- ▶ **Betriebsrat und Arbeitnehmervertretung**
- ▶ **Öffentliche Verwaltung und Non-Profit Organisationen**
- ▶ **Soziale Kompetenz**
- ▶ **Steuern, Finanzen und Controlling**
- ▶ **Unternehmensführung und Management**
- ▶ **Frau und Beruf**
- ▶ **Vertrieb und Marketing**

Expertinnen und Experten schreiben kompakt, aktuell und informativ. Unser Ziel ist es, Fachwissen auf den Punkt zu bringen.

Nähere Informationen zu den einzelnen Bereichen finden Sie unter [www.dashoefer.de/Fachliteratur](http://www.dashoefer.de/Fachliteratur)



Verlag Dashöfer GmbH

- Fachinformationen
- Business-Seminare
- Online-Medien

Barmbeker Straße 4a · 22303 Hamburg

Telefon: 040 413321-0

Fax: 040 413321-11

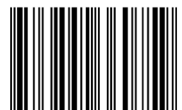
E-Mail: [info@dashoefer.de](mailto:info@dashoefer.de)

Internet: [www.dashoefer.de](http://www.dashoefer.de)

19,80 €

zzgl. gesetzl. MwSt.

ISBN 978-3-89236-075-9



9783892360759