



# Newsletter von **Kirsten Pirotta** ganzheitliche Ernährungsberatung **Suhr**

## Veränderungen

"Dieses Jahr kann nur besser werden!", denken bestimmt viele, nachdem uns das letzte Jahr doch ganz schön viel abverlangt hat. Wir Menschen mögen meistens lieber das Gewohnte, das Altbekannte und die Gewissheit, dass alles so läuft, wie geplant und wie wir es schon kennen. Wieso ist das eigentlich so?

**Fakten zum Gehirn:** Unser Gehirn ist grob in drei Teile eingeteilt: Grosshirn, limbisches System und Hirnstamm. Der Hirnstamm oder das "Reptiliengehirn" ist evolutionsbiologisch der älteste Anteil in unserem Gehirn. Hier finden alle Prozesse statt, die nicht willkürlich gesteuert werden können (Verdauung, Herzschlag, Kreislauf...). Es steuert unsere Instinkte und Reflexe. Das limbische System ist das Zentrum unserer Emotionen. Das Grosshirn ist der jüngste Teil des menschlichen Gehirns. Es ist fürs Denken und Analysieren verantwortlich und unterscheidet uns von den anderen Lebewesen.

**Gefahr & Überleben:** Bei Gefahr werden über unsere Sinne, mit denen wir die Situation wahrnehmen, im limbischen System Signale an unser Reptiliengehirn gesendet, welches ein evolutionserprobtes Notfallprogramm auslöst. Dieses lässt uns instinktiv und reflexartig reagieren. Instinkt und Emotionen stehen immer über der Vernunft und dem bewussten Denken. Dies ist mal wieder auf unsere Vorfahren zurückzuführen! Ohne dieses Notfallkonzept hätten die Menschen in der Steinzeit wohl nicht überlebt. Bei Gefahr hiess es Flucht oder Kampf! Das Grosshirn reagiert hier deutlich langsamer. Wann immer eine neue Situation auftaucht, müssen wir damit rechnen, dass uns unsere bisherigen Annahmen, Fähigkeiten oder Verhaltensweisen in dieser Situation nichts nützen. Das macht Angst.

Jedes Lebewesen ist grundsätzlich aufs Überleben ausgerichtet. Alles was neu ist, ist erstmal eine Bedrohung für uns und könnte vielleicht unser Überleben gefährden. Deshalb reagieren wir zunächst mit Vorsicht und Skepsis. Je nach Grösse und Ausmass der Veränderung sowie plötzlicher, unvorhersehbarer Ereignisse, reagieren wir sogar mit Angst, Schock und Panik. Hier reagiert zunächst wieder das Stammhirn mit seiner Schutzfunktion. Ausserdem kommen hier noch teilweise schlechte Erfahrungen, Glaubenssätze oder Anerzogenes hinzu.

**Schritte der Veränderung:** Das Altbekannte gibt uns Sicherheit, was zu Ruhe und Ordnung führt. Veränderungen stören das für uns komfortable Gleichgewicht. Sie zwingen uns, den bisherigen Weg zu überdenken und neu auszutarieren. Unabhängig davon, ob die neue Situation positiv oder negativ zu werten ist, hängt man erst einmal in der Luft und weiss noch nicht genau, wann, ob und in welche Richtung es weitergehen soll und wird. Zunächst kommt das Klammern an das scheinbar Bewährte und Vertraute und die Ablehnung gegenüber dem Neuen. Dann überprüfen wir die



Auch in meiner Praxis gibt es Veränderungen:

Ab dem **1. März** befindet sich mein Praxisraum an der **Tramstrasse 31 in Suhr**. Termine nach Vereinbarung unter:  
**079/582 63 73 oder mail@pirotta.ch**

**Ich freue mich, euch in meinen neuen Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen!**

News:

Vom **23. -25.4.** fahren wir nach **Stels (Prättigau)** zum **Basenfasten-Wochenende**.

Weitere Informationen sende ich euch gerne zu!

**Ab März wird es auch einen Online-Fastenkurs geben.**

Mehr Infos bald auf:  
[www.pirotta.ch](http://www.pirotta.ch)

Situation auf Bedrohlichkeit. Ist sie ungefährlich, beherrschbar und vielleicht sogar verlockend, stellt sich eher Neugierde und Mut ein, das Wagnis einzugehen. Ist sie jedoch bedrohlich und wir sind von aussen gezwungen die Veränderung anzunehmen (z.B. bei einer Kündigung oder den Corona-Massnahmen), kommen wir in die schmerzlichste Phase - die Phase der Akzeptanz. Hier sehen wir ein, dass wir keine andere Chance haben, als das Alte loszulassen.

#### **Veränderungen im Leben sind unvermeidbar:**

„Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung“, schrieb der griechische Philosoph Heraklit vor ca. 2500 Jahren. Veränderungen gehören zum Leben dazu. Sie sind absolut unvermeidlich und das ist auch gut so. Gäbe es keine Veränderungen in unserem Leben, würden wir uns nicht weiterentwickeln und daran wachsen. In jedem Leben wird sich immer irgendetwas ändern. Schon alleine weil wir älter werden, vom Kindergarten bis ins Berufsleben aufsteigen und sich auch unser Körper mit den Jahren verändert. Veränderungen sind zunächst weder gut noch schlecht.

**Warten oder selber entscheiden?:** Tatsächlich warten wir mit vielen notwendigen Entscheidungen oft so lange, bis irgendetwas auf uns zukommt. Wir werden also meistens erst selber aktiv, wenn es nicht mehr anders geht. Dann haben wir den Eindruck, dass wir nur noch reagieren statt agieren können. Meistens hätten wir allerdings die Wahl gehabt etwas von uns aus zu verändern. Im Vorfeld hätte es sicher unzählige Möglichkeiten gegeben, die Situation selbst aktiv zu gestalten. Viele Menschen sind oft zu bequem, zu ängstlich oder auch einfach zu unachtsam bezüglich der kleinen und grossen Signale, mit denen sich eine Veränderung meist ankündigt.

**Wie verändere ich aktiv?:** Ich kann mir überlegen in welchen Bereichen in meinem Leben es sich schwer und mühsam anfühlt und mich fragen, wie es leicht gehen könnte oder was sich besser anfühlen würde. Hier kann ich nach dem Prinzip: leave it, love it or change it! entscheiden. Bauch und Herz sollten entscheiden, auch wenn wir vieles über unseren Denkapparat lösen möchten. Doch all unsere Lösungen und Wahrheiten sind in unserem Unterbewusstsein. Vielleicht gibt es auch schon eine Situationen, wo ich anhand kleiner Signale erahne, dass sich etwas ändern wird. Dann kann ich schauen, ob ich die Initiative ergreifen will, bevor ich von aussen "dirigiert" werde.

Wichtig ist, lieber Schritt für Schritt die Dinge zu verändern. Es braucht die Sicherheit in einigen Bereichen, denn Veränderung ist auch Stress. Ausserdem ziehen Veränderungen oft weitere Veränderungen nach sich. Nach dem Start ist ein stetiger Kraftaufwand notwendig, um den Prozess in Gang zu halten und letztlich das Ziel meiner Veränderung zu erreichen. Mit persönlichem Engagement, dem eigenen Willen zur Veränderung, einer gewissen Ausdauer aber auch dem Veränderungsdruck kann ich mein Ziel erreichen.

Mein Ziel muss klar sein! D.h., immer erst überlegen, wo ich hinmöchte, bevor ich loslege und dann das Ziel stets vor Augen haben.

#### **Hilfreiche Eigenschaften und Fähigkeiten für**

**Veränderungsprozesse** sind in erster Linie die sogenannten Erfolgseigenschaften wie Mut, Selbstvertrauen, Neugier, Optimismus, Flexibilität, visionäres Denken und Pioniergeist. Anstatt Veränderungen aus der Opferrolle heraus zu erleben, können wir sie dann als Herausforderung und Chance annehmen.

Keiner sagt, dass es leicht ist. Es kann sogar qualvoll, anstrengend und zermürend sein. Doch oftmals lohnt sich das Endergebnis und ich habe wieder viel für mich und meinen Lebensweg gelernt,

fühle mich nachher leichter und kann unglaublich stolz auf mich sein! Und wer weiss, vielleicht öffnet mir der beschrittene Pfad unendlich viele weitere Türchen. Dann wäre "Change" doch eine "Chance"?!

Auch kulinarisch darf sich immer mal wieder etwas verändern. So kommen Pfannkuchen und Bratkartoffeln hier im orientalischen Kleid daher.



### Kichererbsen-Pfannkuchen mit Joghurt-Mango-Sauce

#### **Zutaten für 4 Personen:**

Ergibt 8 Pfannkuchen:

- 40 ml Olivenöl
- 12 frische Curry- oder Minzeblätter (trocken getupft)
- 2 TL fein gehackter Ingwer
- 2 kleine Knoblauchzehen (gepresst)
- Ev. 1 grüne Chilischote (fein gehackt)
- 2 Frühlingszwiebeln (fein gehackt)
- 60 ml Sonnenblumenöl zum Braten
- Salz

Teig:

- 250 g Kichererbsenmehl
- 50 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- 60 ml Apfelessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 1/2 TL Garam Masala



### Scharfe Röstkartoffeln mit Tahin und Sojasauce

#### **Zutaten für 4 Personen (als Beilage):**

- 900 g mehligkochende Kartoffeln
- 50 g Rosen-Harissa (oder normales Harissa - dann nur ca. 1/3 der Menge verwenden)
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 3 EL Olivenöl
- 1 1/2 EL feine Schnittlauchröllchen
- 1 1/2 EL schwarzer Sesam
- Salz und Pfeffer

Tahin-Soja-Dressing:

- 60 g Tahin (gründlich durchgerührt)
- 2 EL Sojasauce
- 1 1/2 EL Mirin oder Ahornsirup
- 1 1/2 EL Reissessig

#### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 240 Grad (Umluft) vorheizen!

- 1 TL Salz

Joghurt-Mango-Sauce:

- 150 g griechischer Joghurt
- 1/2 Mango (geschält und fein gewürfelt)
- 2 EL scharfes Mango-Pickle (grob gehackt) **oder** 1 EL Mango-Chutney und 1 EL
- 1 Bio-Limette (1 TL abgeriebene Schale)
- 1 kräftige Prise Salz

#### **Zubereitung:**

Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald es heiss ist, die Curry- oder Minzblätter hineingeben und 30-60 Minuten frittieren bis sie knusprig sind.

Mit einem Schaum löffel entnehmen und auf ein Küchentuch legen.

Das Öl etwas auskühlen lassen und anschliessend bei schwacher bis mittlerer Hitze, Ingwer, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln hineingeben und 6 Minuten behutsam braten. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Inzwischen alle Zutaten für den Teig in einer grossen Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Den abgekühlten Frühlingszwiebel-Mix unterrühren und 15 Minuten durchziehen lassen.

Alle Zutaten für die Sauce in eine kleine Schüssel geben und nur kurz durchrühren, sodass ein Marmoreffekt entsteht.

In einer grossen beschichteten Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen und gleichmässig verteilen. Etwa 3-4 gehäufte EL Teig in die Mitte der Pfanne einfüllen und mit dem Löffelrücken in kreisenden Bewegungen zu ca. 12 cm grossen Pfannkuchen verteilen. Von jeder Seite ca. 1-1 1/2 Minuten braten bis sie luftig und gebräunt sind. Die fertigen Pfannkuchen warmstellen.

Pfannkuchen auf die Teller verteilen, daneben einen Klecks der Sauce setzen und mit den knusprigen Curry- oder Minzblätter garnieren.

#### **Tipp:**

Das Originalrezept ist mit Mango-Pickles. Diese sind hier schwer zu bekommen, deshalb habe ich es mit einem Mix aus Mangochutney und roter Currypaste versucht und für lecker empfunden!

#### **Guten Appetit!**

Die Kartoffeln waschen, schlechte Stellen entfernen und ungeschält in 2,5-3 cm grosse Würfel schneiden. Diese mit dem Harissa, dem Knoblauch und dem Olivenöl in eine grosse Schüssel geben und mit einem 3/4 TL Salz und einer grosszügigen Prise Pfeffer sorgfältig mischen.

Die Mischung auf ein grosses mit Backpapiere belegtes Backblech verteilen und mit Alufolie oder Backpapier rundherum bedecken. 15 Minuten rösten.

Die Bedeckung entfernen und die Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft) reduzieren. Die Kartoffeln offen weitere 25 Minuten rösten, bis sie durchgegart und schön gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit mindestens einmal durchrühren.

Während die Kartoffeln im Ofen sind, mit einem Schneebesen die Zutaten für das Dressing mit 1 EL Wasser glatt rühren.

Die Kartoffeln auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Zum Schluss mit Schnittlauch und Sesam bestreuen und servieren.

#### **Tipp:**

Für Kinder am besten das Harissa ganz weglassen! Auch Rosen-Harissa ist bei uns schwer zu bekommen. Es kann aber gut durch normales Harissa ersetzt werden. Einfach die Menge anpassen.

#### **Guten Appetit!**

Bei mir persönlich hat sich und wird sich dieses Jahr auch etliches verändern:

- Ab dem 1. März biete ich Ernährungsberatung und Mentaltraining sowie Physiotherapie in meiner neuen Praxis in Suhr an.
- Ebenfalls ab März werde ich Online-Kurse durchführen. Infos kommen bald auf die Homepage!

- Wir haben heute endlich unsere Wasserfilteranlage installiert bekommen. Nach langer Suche (seit dem Newsletter "Wasser" im Sommer 2019) haben wir uns für das "Aqua-Vitalis" System nach Martin Keymer entschieden.
- Und ausserdem bekommen wir einen kleinen Mitbewohner ins Haus. Einen Zwerghamster!

Ich jedenfalls liebe Veränderungen und neue Herausforderungen!!! Obwohl ich mir manchmal fast ins Hemd dabei mache ;-)!

Ich wünsche Euch ein gesundes, fröhliches, zufriedenes und veränderungsfreudiges Jahr 2021!

Alles Liebe!  
Herzlichst  
Kirsten Pirotta

**P.S.: Gerne könnt Ihr auch diesen Newsletter an interessierte Freunden und Bekannte weiterleiten. Würde mich sehr freuen!**

#### Quellen:

- <https://www.hrnetworx.info/hr-blog/item/127-warum-veranderungen-so-schwer-fallen>
- <https://zeitzuleben.de/einfuhrung-in-das-thema-veranderung/>
- <https://www.praxis-lebensquell.de/2018/12/20/erfahre-hier-warum-du-immer-wieder-in-negativen-gef%C3%BChlen-und-gedanken-landest/>
- <https://www.netdoktor.de/anatomie/gehirn/limbisches-system/>

*Impressum:  
Ernährungsberatung Pirotta  
Gönhardweg 34  
5034 Suhr  
[www.pirotta.ch](http://www.pirotta.ch)  
Newsletter abbestellen*