



## Der Herbst...

Der Monat September bringt mich immer wieder in ein Dilemma: Auf der einen Seite muss ich, zwar langsam aber trotzdem, Abschied von meiner geliebten Sommerküche mit Zucchetti, Tomaten, Peperoni etc. nehmen (dazu ist zu sagen, dass Ratatouille gehört zu meinem absoluten Lieblings-Sommer-Gemüse-Gericht), auf der anderen Seite freue ich mich auf die Vorboten des Herbstes. Prall gewachsene Kabisköpfe zieren das Regal im Einkaufsladen, rotleuchtende Randen und knallige Kürbisse laden mich schon bald zur Herbstküche ein. Und wie es der Wandel der Zeit will, schlussendlich stimmt es so wie es ist. Obwohl ich den Sommer über alles liebe, freue ich mich doch auch auf die wechselnde Natur, auf die farbigen Wälder und auf die wechselnden Kücheninspirationen.

Das Thema 'Wechsel' hat auch in meiner ernährungs-psychologischen Beratung eine grosse Wichtigkeit. Wer starr an einer Dimension festhält, hat ein Ungleichgewicht in seinem Leben, das Fließ-Gleichgewicht ist nicht mehr gegeben. Beispiel: wer sich zu sehr um seine Fitness kümmert, hat einen Mangel in der Erholung. Wer nur noch die Karriere in Aussicht hat, verpasst seine Familie und Freizeit, wer am Sommer festhält, verpasst dafür die Freuden des Herbstes. Wechsel bringt jedoch den Körper und Geist in ein Gleichgewicht, was sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

So wechsele ich nun nochmals von der Ernährungs-Psychologie zurück zur Herbstküche. Ich bin ja schon froh, erfolgt der Wechsel langsam, so dass ich genügend Zeit habe, mich auf die oft noch sonnigen Herbsttage einzustellen. Mit fein geraffeltem Randen über dem Kopfsalat, mit Nüssen und ersten Trauben im Joghurt, mit langarmigen Blusen am morgen fällt mir der Übergang gar nicht mehr so schwer, analog dem berühmten Bibelspruch:

**alles hat seine Zeit!!**

