



SCHÖNES ERLEBEN IN UND UM HANNOVER

QUANDO

TOLLE VERANSTALTUNGEN

Januar bis März

HANNOVERS NORDSTADT

Lebendige Kultur im Aufbruch

FEINSCHMECKER-REZEPT

von MARY'S Restaurant

KINO-ERLEBNISSE

vom Luxus- bis zum Kiezkino

EINEN AUSFLUG WERT

Torfhaus im Oberharz

BERNHARD SPRENGEL

Kunst und
Schokolade

Ausgabe 1/2015

Januar - März

2,40 €

In dieser Ausgabe:

Neujahrskonzert

Mozartfest

Liederfest

Festival der Sinne

Antik-Markt

Room Escape

Wagner Gala

World of Orient Festival

Komische Nacht

Mountainbike-Trails

Pasta e Musica

...

WER IS(S)T GESUND?

BEGEGNUNG MIT
NADIA BEYER



„DER MUND IST DAS TOR ZUR GESUNDHEIT, JEDEN TAG AUFS NEUE“

So lautet eine alte chinesische Weisheit, die sich Nadia Beyer besonders zu Herzen genommen hat. In ihrem bio-vegetarischen Café „Carrots & Coffee“ am hannoverschen Wedekindplatz und in der angeschlossenen Fachakademie für angewandtes Ernährungswissen dreht sich alles um gesunde Ernährung, die auch lecker schmeckt. QUANDO sprach mit der Diplom-Oecotrophologin, die zusammen mit ihrer Mutter Ann Beyer die Geschäfte führt. Die engagierte Expertin will Interessierte vor allem darüber aufklären, wie sie mit ihrer Ernährung ihre Gesundheit positiv beeinflussen können.



■ QUANDO: Gesunde Ernährung liegt im Trend. Woran liegt das?

Nadia Beyer: Ich denke, dass viele gezwungen werden umzudenken. Immer mehr Menschen leiden unter Unverträglichkeiten und Allergien. Sie suchen Alternativen zu der Mischkost, wie sie in unserer Gesellschaft üblich ist. Ärzte sind da oft nicht die richtigen Ansprechpartner, also informieren sich viele anderweitig.

■ Ob Rawfood, Vollwertkost oder Steinzeitdiät – jede neue Ernährungslehre behauptet von sich, der Schlüssel zur Gesundheit zu sein.

Es ist erstmal ganz wichtig zu verstehen, dass es nicht eine Ernährungsform für alle geben kann. Menschen sind unterschiedlich, und was dem einen gut tut, hilft noch lange nicht dem anderen. Es ist für einen Laien natürlich sehr schwer, nicht auf all die schönen Ratgeber, die auf den Markt kommen, hereinzufallen. Man müsste die Primärliteratur lesen, aber wer macht das schon?

■ Nehmen wir die vegane Ernährung – einfach ein Trend oder was spricht dafür?

Der Trend zur veganen Ernährung ist gerade bei jungen Menschen ethisch und politisch motiviert. Diese Bewegung nimmt richtig Fahrt auf, weil viele es mal ausprobieren und dann begeistert sind.



■ ... weil vegan so gut schmeckt?

Na klar, und weil sie mit gutem Gewissen essen können und merken, wie gut es ihnen tut, auf tierische Produkte zu verzichten.

■ Es ist aber nicht so einfach, sich vegan zu ernähren. Es gibt kaum Angebote außer Haus, und in der eigenen Küche kommt man auch ins Grübeln: Wie kann ich Milch, Eier oder Käse ersetzen?

Das ist richtig, aber mit ein bisschen Übung und ein paar Tricks geht es sehr gut. Das war einer der Gründe, das Café zu eröffnen: Wir wollten zeigen, wie lecker die vegane und vegetarische Küche sein kann.

■ Sprechen sie damit nicht ein sehr spezielles Publikum an?

Ins Carrots & Coffee kommen viele, die sich für gesunde Ernährung und alternative Heilweisen interessieren. Wir haben einen Platz eingerichtet, um Flyer auszulegen, was gern genutzt wird. Das Publikum ist interessiert und anspruchsvoll. Wir können auch viele Sonderwünsche erfüllen. Das ist ungeheuer wichtig für Allergiker, die sonst kaum die Möglichkeit haben, außerhalb zu essen. Auch wer kein Gluten verträgt, muss bei uns nicht auf Genuss verzichten. In der Küche arbeiten für vegane und vegetarische Ernährung ausgebildete Köche, die unsere Philosophie teilen. Außerdem sind wir bio-zertifiziert, das heißt wir verarbeiten zu hundert Prozent Bioprodukte. Das gibt all denen Sicherheit, die großen Wert auf biologisch hochwertiges Essen legen.

■ Was ist eigentlich Gluten, wer braucht glutenfreie Nahrung?

Gluten ist das Klebeeiprotein in den typischen Brotgetreiden. Menschen, die Gluten nicht vertragen, können schwer an Dünndarm-entzündung – Zöliakie – erkranken. Viel häufiger ist aber eine sogenannte Glutenunverträglichkeit oder -sensitivität. Die Betrof-

fenen können unter Migräne, Gelenksmerzen, Ekzemen, Magen-Darmstörungen bis hin zu Depressionen leiden. Die Erkrankung ist sehr schwer zu diagnostizieren. Das einzige probate Mittel ist, glutenhaltige Nahrungsmittel konsequent wegzulassen und zu schauen, ob sich der Gesundheitszustand verbessert.

■ Auf Ihrer Homepage ist zu lesen, dass Sie selbst gesundheitliche Probleme hatten.

Ja, so hat alles angefangen. Mein Bruder und ich hatten als Kinder Neurodermitis. Ein renommierter Facharzt hat damals zu unserer Mutter gesagt: „Sie als Mutter wissen doch am besten, was Ihren Kindern gut tut“. Meine Mutter war zuerst sehr enttäuscht, weil sie ein halbes Jahr auf den Termin gewartet hatte. Aber dieses Erlebnis hat den Ausschlag gegeben, den Weg konsequent über die Ernährung zu gehen. Zuerst ging es darum, die Symptome zu reduzieren. Alle Neurodermitiker reagieren auf tierische Eiweiße und Zucker, viele auch auf Gluten. Als wir diese Lebensmittel weggelassen haben, ging es uns deutlich besser.

■ Sind Sie geheilt worden?

Neurodermitis und Allergien sind genetisch bedingt und eine Folge von Impfungen – eine Bürde, die einem in die Wiege gelegt wird. Man muss sein Leben lang damit umgehen. Für uns bedeutete das, immer tiefer in diese Fragen einzusteigen.

■ Sprechen wir von Ihrem Beruf oder besser Ihrer Berufung?

Es trifft wohl beides zu, auf meine Mutter und auf mich. Ann hat vor dem Carrots viele Jahre lang ein Fasten-Seminarhaus geführt. Meine ganz persönliche Historie ist, dass die Ekzeme nach einer konsequenten Ernährungsumstellung weg waren. Ich habe schon als Teenager angefangen, viel für mich auszuprobieren. Wenn meine Freundinnen ►

Süßigkeiten genascht haben, habe ich Möhren und Mandeln geknabbert, weil ich Rohkost so toll fand. An der Uni in Gießen hatte ich die Möglichkeit, mehr über alternative Ernährungsformen zu forschen. Darum bin ich zum Studium dorthin gegangen.

■ **Sie arbeiten sehr eng mit Ihrer Mutter zusammen. Wie würden Sie Ihr Verhältnis zueinander beschreiben?**

Wir sind ganz unterschiedliche Persönlichkeiten, und jede von uns bringt ihre Qualitäten mit ein. Ann ist eine tolle Gastgeberin, sie ist sehr umsorgend und eine Macherin, die vor nichts zurückschreckt. Sie ist sehr stark und vor allem belastbar, sicher weil sie immer selbstständig gewesen ist. Nach der Scheidung von unserem Vater hat sie uns Kinder allein durchgebracht. Ich bin nicht so mutig, ich bin eher intellektuell, wissenschaftlich interessiert und hinterfrage alles. Unsere Bindung ist schon sehr stark, wir unterstützen uns und sind ein sehr gutes Team. Im Geschäftlichen haben wir eine klare Arbeitsteilung.

■ **Ihr Kernbereich ist das Carrots & Coffee College?**

Ja, es ist mir ein großes Anliegen zu vermitteln, was gesunde Ernährung ausmacht und darüber aufzuklären, wie die Ernährung die Gesundheit beeinflusst. Das fängt bei Tagesseminaren zum Thema Säure-Basen-Haushalt an und hört bei der Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungstrainer und der Fortbildung zum ganzheitlichen Ernährungstherapeuten auf.

■ **Warum halten Sie das für so wichtig?**

Das Problem ist, dass die Bedeutung der Ernährung von der Schulmedizin verniedlicht wird. Klar, es ist der bequemere Weg, zum Arzt zu gehen, wenn es irgendwo drückt. Medikamente wirken schnell, aber die Gesellschaft ist von einer medizinischen Versorgung abhängig geworden. In der Traditionellen Chinesischen Medizin beispielsweise schaut sich ein Arzt zuerst die Ernährung des Patienten an und verordnet im zweiten Schritt beispielsweise Kräuter und Akupunktur, aber keine chemisch hergestellten Arzneien.

■ **Es gibt diesen Satz von Hippokrates...**

Er hat gesagt: „Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!“. Heute wird die Bedeutung der Ernährung als Heilmittel unterschätzt, obwohl wir es in unserer aufgeklärten Welt eigentlich besser wissen müssten.

■ **Was müsste sich Ihrer Meinung nach ändern?**

Jeder müsste zu seinem eigenen besten Arzt werden. Jeder müsste befähigt werden, für sich herauszufinden, was ihm gut tut und was nicht. Das klingt vielleicht radikal, aber wir müssen umdenken. Ernährungsbedingte Krankheiten wie Adipositas und Diabetes nehmen immer mehr zu.

■ **Welche Rolle spielt der Genuss bei diesen Überlegungen?**

Der Genuss ist superwichtig! Wenn gesund nur gesund schmeckt, wird es nicht auf Dauer gegessen. Das Belohnungsgefühl ist ganz wichtig bei der Ernährung. Darum machen wir ja das ganze kulinarische Angebot im Café – es heißt nicht zufällig „gesund und lecker“. Wir wollen zeigen, was man alles Gesundes zaubern kann, selbst für diejenigen, die nicht alles essen dürfen oder wollen. Aus demselben Grund bieten wir auch Kochkurse an.

■ **Zum Kochen fehlt aber vielen die Zeit.**

Was man mit der Tiefkühlpizza an Zeit spart, sitzt man später wieder im Wartezimmer ab. Kochen wird gerade wiederentdeckt, es ist in Gesellschaft total en vogue. Es macht Spaß, und was man mit einem positiven Gefühl verbindet, wird wiederholt. Das kann man für sich nutzen. Man muss es nur mal ausprobieren.

■ **Gibt es eine Faustregel zur gesunden Ernährung?**

Sich gesund zu ernähren, ist viel einfacher als man vielleicht denkt. Man ist schon gut beraten, wenn man einen Bogen um alles macht, was die Lebensmittelindustrie anbietet und möglichst naturbelassene, echte Lebensmittel verwendet. Echte Lebensmittel sind Obst und Gemüse, auch fermentiertes Gemüse, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, kaltgepresste Öle und mit Einschränkung kleine Mengen tierischer Produkte. Man sollte Le-

bensmittel aus biologischem Anbau bevorzugen. Die sind weniger belastet und enthalten mehr sekundäre Pflanzenstoffe, die zur Krebsvorsorge unverzichtbar sind. Wer sich dann noch ausreichend an der frischen Luft bewegt, hat schon ganz viel richtig gemacht.

■ **Frau Beyer, vielen Dank für das Gespräch.**

Ulrike David



CARROTS & COFFEE COMPANY

Mit vier Geschäftsfeldern möchte die Carrots & Coffee Company der wachsenden Nachfrage nach ganzheitlichen Ernährungsangeboten zur Gesundheitsvorsorge gerecht werden:

Carrots & Coffee College

Ausbildungen zum ganzheitlichen Ernährungstrainer und -therapeuten mit Fernlehrgängen, Säure-Basen-Tagesseminaren, vegan-vegetarischen und 5-Elemente-Kochkursen.

Carrots & Coffee Café / Restaurant

Die Gäste schätzen die bio-zertifizierte vegetarisch-vegane Küche, Kuchen, Pralinen und ein großes glutenfreies Angebot.

Carrots & Coffee Catering

Bio-vegetarische Köstlichkeiten für alle Anlässe, individuell und kreativ.

Ancenasan® Manufaktur

Aus eigener Herstellung gibt es hochwertige Bitterkräuter, natürliche Nahrungsergänzungsmittel und andere Gesundheitsprodukte.

AKTUELLE INFOS ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG

Carrots & Coffee Aktuell liefert alle zwei Wochen interessante Neuigkeiten aus der Welt der gesunden Ernährung, inklusive hörenswerter Podcasts, sehenswerter Videos, leckerer Rezepte und hilfreicher Produktinformationen. Anmeldung zu diesem kostenfreien Newsletter unter <http://aktuell.carrotsandcoffee.de>

ADRESSE

Carrots & Coffee
Wedekindplatz 1, 30161 Hannover
Tel. 0511 5438970
www.carrotsandcoffee.de

mit Liane Siems,
Ariette Stanschus,
Sebastian Teichner,
Oliver Walser
und Marc Zabinski
Inszenierung:
Jan Bodinus

nur noch bis
07. Feb. 2015



VORSCHAU

ab 12. Februar 2015 URAUFFÜHRUNG

NO SEX IN THE CITY

Komödie von Lydia Fox
Inszenierung: Dominik Paetzholdt
mit Petra Friedrich, Tanja Schumann,
Wolfram Pfäffle, Kay Szacknys und
Andreas Werth

ab 14. Mai 2015

DIE TOTEN AUGEN VON LONDON

HANNOVERSCHE ERSTAUFFÜHRUNG

Kriminalstück von Edgar Wallace
Inszenierung: Oliver Geilhardt

mit Beatrice Fago, Celine Lochmann,
Joachim Kwasny, Wolfram Pfäffle,
Christian Preuß, Christian Vitu u.a.

Änderungen vorbehalten

ZEIT FÜR DEN ÖLWECHSEL ... UND DAS ENDE DER FETTPHOBIE?!



NADIA BEYER
Diplom-Oecotrophologin
Carrots & Coffee College, Hannover
Fachakademie für angewandtes
Ernährungswissen

Fettreiches Essen hat keinen guten Ruf. Vor allem gesättigtes Fett und Cholesterin in Form von Butter, Speck und Eiern gelten als gefürchtete Dickmacher, die obenrein noch unsere Adern verstopfen und uns frühzeitig ins Grab bringen können.

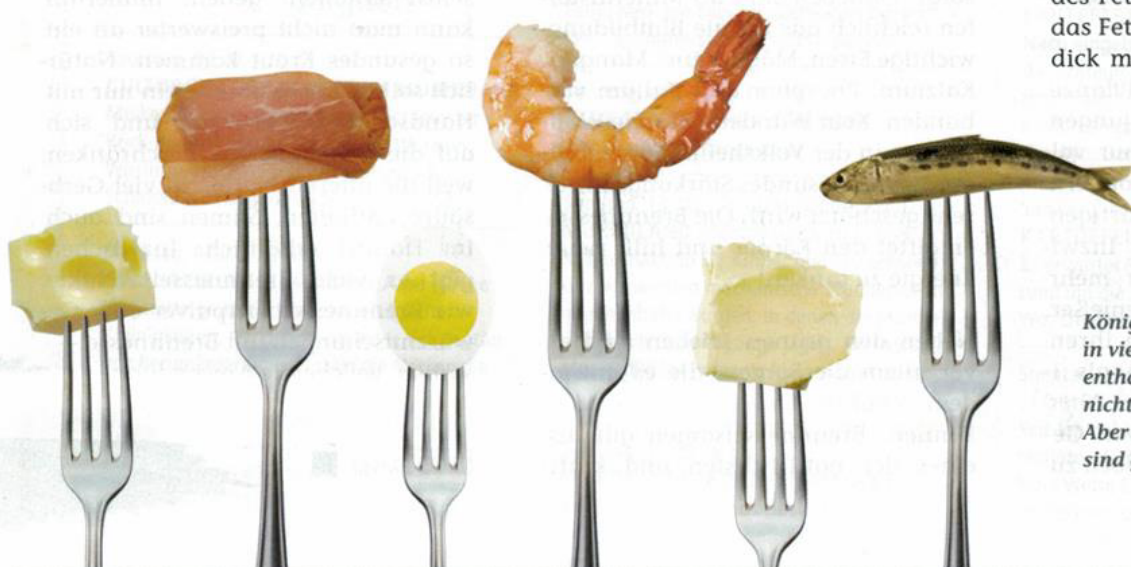
Betrachtet man den kalorienreichsten unter den Nährstoffen aber genauer, so entpuppt er sich als heimlicher Königsnährstoff, der durch keinen anderen Nährstoff zu ersetzen ist. Fett hält länger satt, macht zufrieden und das richtige Fett sogar schlau. Es sorgt außerdem für leckeren Geschmack, da Aromen in Lebensmitteln größtenteils fettlöslich sind. Fett ist außerdem unabdingbar,

um fettlösliche Vitamine wie Vitamin A, D, E oder Vitamin K aufzunehmen. Naturbelassene fettreiche Lebensmittel liefern diese Vitamine reichlich oder ermöglichen deren Aufnahme etwa aus Gemüse.

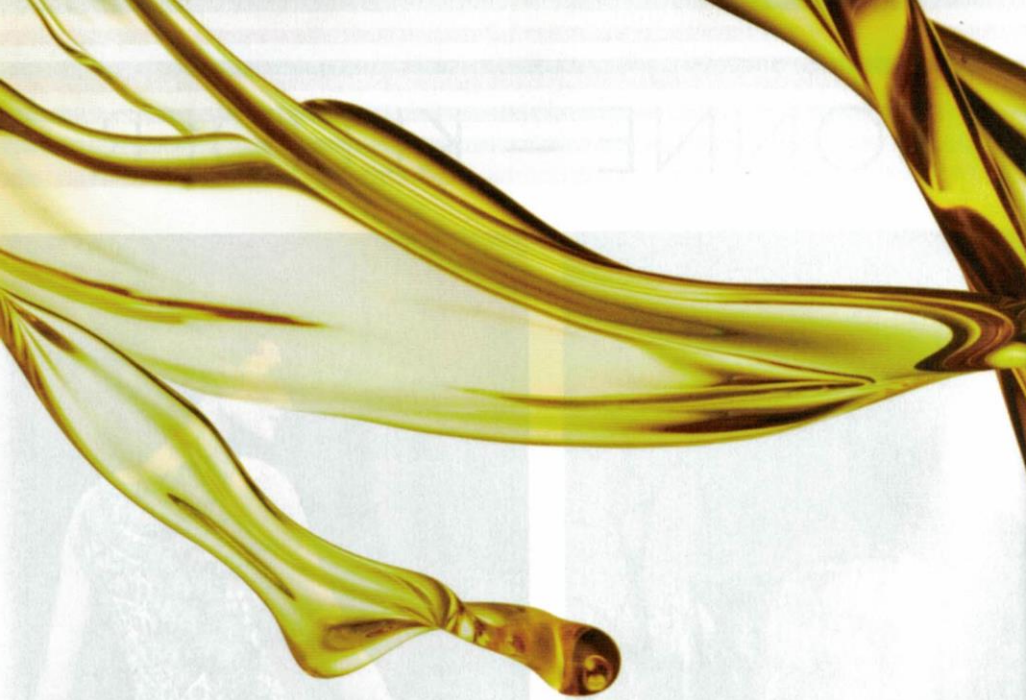
Aber sind alle Fette gleich? Fettsäuren als Bestandteile der Fette unterscheiden sich stark in ihren Eigenschaften und Wirkungen auf Körper und Psyche. Immer mehr an Bedeutung gewinnen spezielle mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren in fettem Fisch und Algen. Grund sind ihre vielen segensreichen Eigenschaften für das Herz-Kreislauf-System und die Tatsache, dass der Körper diese langen Fettsäuren oft nur unzureichend aus der kürzeren Vorstufe Alpha-Linolensäure (z.B. in Leinöl) bilden kann. Der Körper braucht Omega-3-Fettsäuren, um bestimmte Gewebshormone zu bilden. Diese haben eine blutdrucksenkende und blutverdünnende Wirkung und können darüber hinaus sowohl entzündungshemmend als auch stimmungsaufhellend wirken. Blutfette, Blutzucker und Sehkraft helfen sie ebenfalls zu verbessern.

Im Gegensatz zu mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren – zum Beispiel Linolsäure, die reichlich in pflanzlichen Ölen vorkommt – nehmen wir Omega-3-Fettsäuren meist nur unzureichend auf.

Die zu Unrecht verteufelten gesättigten Fettsäuren, die in Fleisch und Butter enthalten sind, und das fettverwandte Molekül Cholesterin, das nur in tierischen Lebensmitteln zu finden ist, erfahren zurzeit eine verdiente Rehabilitation. Entgegen der weitläufigen Meinung hat die Höhe des zugeführten Cholesterins mit der Nahrung keinen signifikanten Einfluss auf den Gesamtcholesterinspiegel oder gar das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Risiko für letztere ist meist weniger vom Gesamtcholesterinspiegel als vielmehr von der Art und der Menge der im Blut enthaltenen Lipoproteine abhängig und deren Verhältnis zueinander. Die Lipoproteine sind Transportmoleküle für Fette und Cholesterin im Blut. Wie viele der „guten“ oder „schlechten“ Lipoproteine im Blut umherschweben, hängt von weit mehr ab als nur von der Höhe des Fettkonsums. Es scheint weniger das Fett zu sein, das gefäßkrank und dick macht, als vielmehr ein Zuviel



Königsnährstoff Fett:
in vielen Lebensmitteln
enthalten, ist er durch
nichts zu ersetzen.
Aber nicht alle Fette
sind gleich gut.



an Kohlenhydraten ohne Ballaststoffe. Dazu gehören Weißmehlprodukte, Zucker oder flüssige Kalorien in Form zuckerhaltiger Säfte. Sie treiben das Fettspeicherhormon Insulin in die Höhe und steigern den Appetit. Eine fettarme Ernährung ist kein Garant für den Schutz vor Schlaganfall, Herzinfarkt & Co. Als unbestreitbar problematisches Fett

gilt dagegen das sogenannte Transfett oder die Transfettsäuren. Sie sind menschengemacht und entstehen, wenn man pflanzliche Öle oder Fisch zu hoch erhitzt. Oder wenn Öle durch künstliche industrielle Fethärtung in universell einsetzbare und geschmacksneutrale Back-, Frittier- und Streichfette verwandelt werden.



NATURBELASSENE ÖLE RICHTIG VERWENDEN

Öle, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, sollte man nicht erhitzen. Hierzu zählen Distel-, Sonnenblumen- und Traubenkernöl. Auch Lein-, Leindotter-, Hanf-, Walnuss- und Rapsöl gehören dazu. Dagegen können Sie Öle, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind, mäßig erhitzen (bis ca. 170°C). Hierzu zählen Oliven-, Erdnuss- und Sesamöl sowie Butter. Hoch erhitzen darf man Fette, die viele gesättigte und zugleich einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Beispiele sind Butterschmalz, Kokosfett, Palmfett und diverse „Bratöle“. Bei letzterem handelt es sich um speziell gezüchtete ölsäurereiche Sonnenblumenöle, die geringfügig raffiniert/desodoriert wurden.

ANZEIGE

Carrots & Coffee College

Lust auf Mehr?

*Fachakademie für angewandtes
Ernährungswissen e.V.*

www.carrotsandcoffee.de
college@carrotsandcoffee.de