

Für Sie gelesen



Maria Sanchez

240 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3868261448, Königsfurt-Urania Verlag 2016, EUR 19,99

Wie kommt es, dass der Appetit auf Essen oft unkontrollierbar ist, selbst wenn der Körper gerade gar keine Nahrung braucht? Und das obwohl man theoretisch ganz genau weiß, dass das nächste Stück Schokolade oder Kuchen oder auch nur dieses zusätzliche Marmeladebrot sowohl der Gesundheit als auch der Schönheit nur schadet? Ganz zu schweigen von der Verzweiflung oder sogar Selbstverachtung, die sich nach solchen Momenten der Schwäche einstellen kann. Ein unbändiger Sog löscht jegliche Vernunft spurlos aus.

Von Diäten rät die Autorin daher ab. Sie ist selbst den Weg vom dicklichen Teenager zu einem biologisch normalen Essverhalten gegangen. Sie ermutigt zur genauen, aber liebevollen Selbstbeobachtung und legt dar, warum es nicht um den Kampf gegen einen „inneren Schweinehund“ geht, sondern um die Versöhnung mit sich selbst; warum hier nicht Strenge, sondern nur Liebe hilft. Denn unsere Sehnsüchte sind der stärkste Motor am Weg vom emotionalen zum normalen, genussvollen Essen.

Zahlreiche Beispiele aus der Beratungspraxis der Heilpraktikerin und Psychotherapeutin helfen beim Erkennen eigener Muster in diesem prozessorientierten Ansatz.

Gelesen von Mag. Gerit Fischer

willkommen@gerit-fischer.at



Brigitte Pleyer, Alexandra Raidl

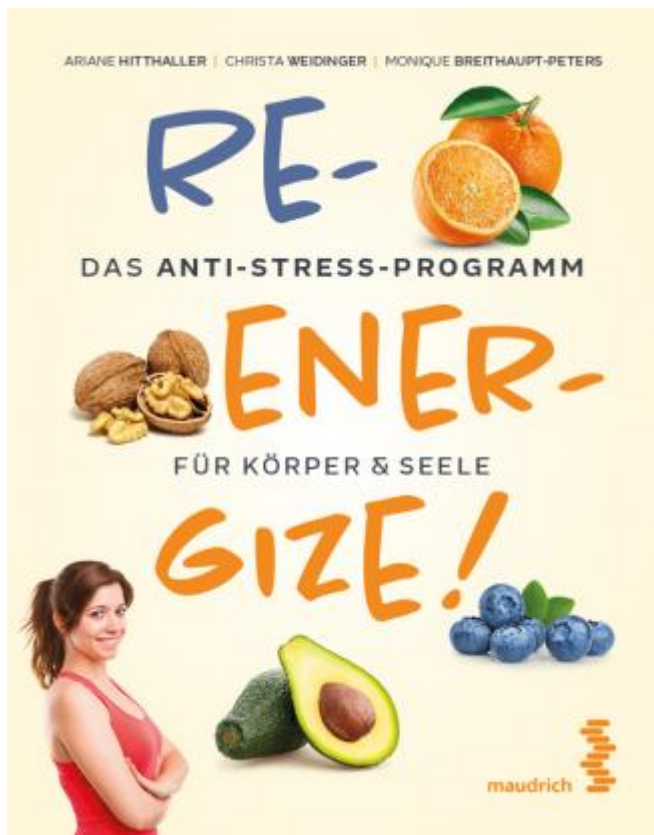
282 Seiten, ISBN 978-3-662-54888-2, Springer Verlag, 2017, EUR 24,99

Dieses Praxishandbuch macht seinem Wort alle Ehre! Beinahe jedes Kapitel bietet Arbeitsmaterialien zur praktischen Umsetzung des theoretisch beschriebenen Teils sowie Kontrollfragen zur Wissensüberprüfung.

Die beiden Autorinnen beschreiben eingangs die physiologischen und psychologischen Veränderungen im Alter. Anschließend werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich der Alltag von älteren Erwachsenen durch konkrete Ernährungs- sowie Bewegungsmaßnahmen positiv beeinflussen lässt – inklusive Anregungen zur Verbesserung der psychischen Stabilität. Tipps für die Zubereitung von Speisen sowie eine Vielzahl an Rezepten, die auch eine Reihe von Alternativvorschlägen aufzeigen, runden das Handbuch ab.

Fazit: Ein überaus praxistaugliches Fachbuch, das sowohl für Laien als auch für Fachpersonal verschiedener Gesundheitsberufe, insbesondere in der Altenbetreuung, sehr gut geeignet ist. Sehr lesenswert!

Gelesen von Mag. Astrid Böhm



Ariane Hitthaller, Christa Weidinger, Monique Breithaupt-Peters
192 Seiten, ISBN 978-3-99002-078-4, maudrich Verlag, 2018, EUR 20,00

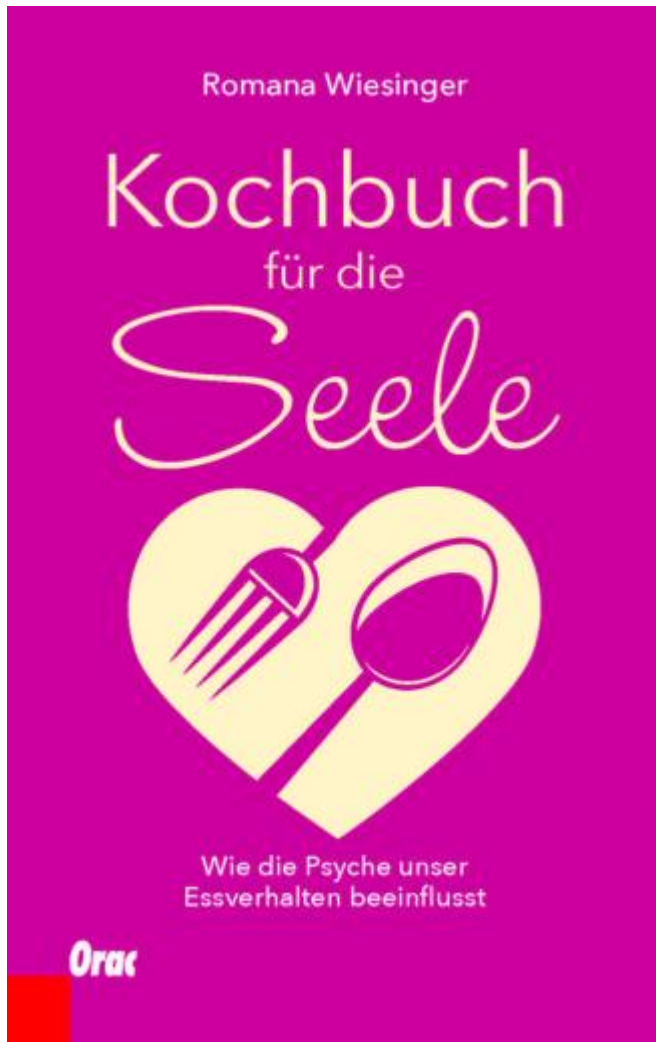
Dieses Buch liefert eine ganzheitliche Betrachtung der Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele und beschreibt wie man alle drei mit der richtigen Ernährung gut unterstützen kann.

Einleitend wird erklärt, was man unter Stress eigentlich versteht und welche physischen und psychischen Auswirkungen er auf uns haben kann. Im zweiten Kapitel gehen die Autorinnen genauer auf die einzelnen Bereiche wie z.B. Verdauung oder Schlaf ein, die unter Stress häufig beeinträchtigt sind. Sie erklären die Mechanismen dahinter und geben immer wieder in übersichtlich markierten Boxen Tipps, wie man diesen Problemen begegnen kann. Das dritte Kapitel widmet sich dann speziell dem Zusammenspiel von Ernährung und Stress. Hier werden die Funktionen der einzelnen Makro- und Mikronährstoffe erläutert und im „Lebensmittel-ABC zur Stressvorbeugung“ geht man auf jene Lebensmittel ein, die in stressigen Zeiten besonders günstige Nährstoffe liefern. Den Abschluss bildet das vierte Kapitel mit jeder Menge hilfreicher Tipps für den Alltag im Umgang mit Stress. Das Buch enthält als besondere Extras auch noch 40 einfache und schmackhafte Anti-Stress-Rezepte und ein Glückstagebuch mit vielen praktischen Übungen.

Fazit: Das Buch verdeutlicht, wie komplex die Zusammenhänge rund um unsere Ernährung sind und welchen großen Einfluss sie auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden haben. Trotz vieler wissenschaftlicher Erklärungen schaffen es die Autorinnen die Inhalte praxisorientiert und leicht lesbar zu gestalten und den Leser mit vielen alltagstauglichen Tipps zu versorgen. Ein sehr spannendes Buch zur Selbstreflexion mit vielen Aha-Momenten!

Gelesen von Mag. Katharina Landl

hello@katharinalandl.at



Romana Wiesinger

176 Seiten; Verlag: Orac; Auflage: 1 (1. Januar 2018); ISBN-10: 3701505985; ISBN-13: 978-3701505982

„Warum essen wir, was wir essen?“, „Warum sind wir mit unserer Figur so selten zufrieden?“ und „Gibt es die richtige Diät überhaupt?“ - Fragen, die sich die Psychotherapeutin (mit Fokus auf Essverhalten bzw. Essstörungen) Romana Wiesinger in ihrem neuen Buch stellt.

Mit dem Buch möchte die Autorin ihre Leser motivieren und ihnen Mut machen, ihr Essverhalten zu verändern. Mit der pfiffigen Idee es als Kochbuch zu verkleiden – mit Menüvorschlägen für den Körper und Schmankerln für die Seele - verhilft sie dem Leser auf erfrischende Art einen entspannten Umgang mit sich selbst zu finden. Man merkt, wie sehr es der Autorin am Herzen liegt, zu einem positiveren Lebensgefühl zu verhelfen. Ihre drei Säulen für ein gutes Körpergefühl sind die richtige Ernährung, individuelle Bewegung und eine gesunde Psyche.

Ernährungspsychologie ist ein spannendes Thema, das aufgrund der Kompaktheit mit 176 Seiten -

insbesondere bei Thematik der Essstörungen - leider nur angeschnitten wird. Das Buch gibt einen guten Gesamtüberblick, lässt aber den Leser ohne viel neue, vertiefende Erkenntnisse zurück. Mehrmals werden Übungen wiederholt, die zu einem positiveren Selbstwertgefühl verhelfen sollen. Offen bleibt, wie der Leser mit den daraus erlangten Erkenntnissen umgehen soll. Das Buch hat nicht ganz gehalten, was der Titel verspricht und eignet sich eher als Einstieg in die Thematik für Leser mit wenig Vorkenntnissen.

Gelesen von Tina Ganser

www.tinaganser.at