

Hunger, Frust und Schokolade

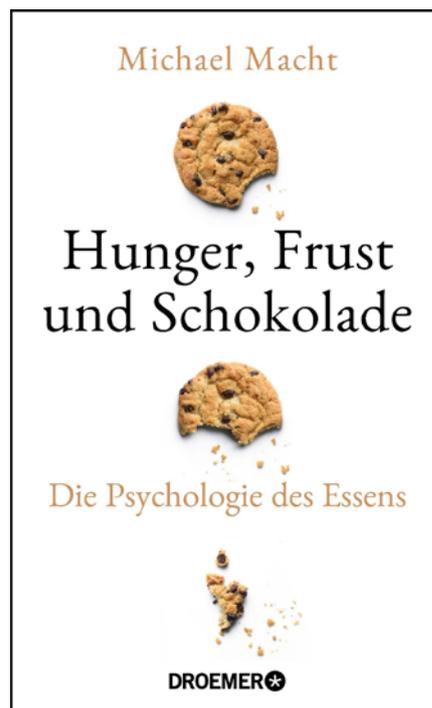
„Hunger, Frust und Schokolade“ lässt schon mit dem Cover die Gefühle aufkommen, um die es im Buch gehen soll, und macht entsprechend neugierig auf Erkenntnisse zum eigenen oder dem generellen Essverhalten. Der Psychologe Prof. Dr. Michael Macht veröffentlicht hier laut Klappentext sein erstes populärwissenschaftliches Buch, in dem er auf knapp 180 Seiten durch das komplexe Gefüge von Emotionen, physiologischen Zusammenhängen und Essen führt. Die LeserInnen erwartet dabei ein gleichzeitig historisch als auch wissenschaftlich verankerter Streifzug durch die unterschiedlichen Aspekte der Nahrungsauswahl und damit verbundenen emotionalen Folgen, der die in den letzten Abschnitten vorgestellten Maßnahmen zum Umgang mit Essgefühlen bzw. der Überwindung essgestörten Verhaltens gut nachvollziehbar macht.

Das Buch ist in einzelne Abschnitte mit inhaltlichen Schwerpunkten gegliedert. Über grundlegende Aspekte zu Hunger, Sättigung und Nahrungsauswahl werden die LeserInnen zu den Gefühlen und ihrem Zusammenhang zum Essen, essgestörten Verhaltensweisen und dem Umgang damit geführt. Die Erläuterung der Themen erfolgt anhand von Alltagsbeispielen sowie damit in Zusammenhang stehenden empirischen Studien. Damit gelingt eine schöne Mischung aus Forschungsbezug und praktischer Alltagsanwendung, wodurch man generell Wissenswertes zum menschlichen Essverhalten erfährt, aber auch individuelle Erkenntnisse zum eigenen Essen gewinnt. Zudem werden die Themen sehr anschau-

lich und gut lesbar vorgestellt, sodass sich das Buch auch gut als Feierabend- oder Zuglektüre eignet.

Schwerpunkte des Buches sind das Gefühlessen sowie essgestörte Verhaltensweisen als Mittel der Emotionsregulation. Gerade der Bezug zu den Essstörungen findet sich dabei in vielen Beispielen und Bezügen wieder. Damit ist das Buch gerade für ErnährungsberaterInnen mit essgestörten PatientInnen oder bspw. Angehörige sehr gut geeignet, könnte aber für den Laien an einigen Stellen zu wenig Selbstbezug bieten, um das eigene Essverhalten wiederzuerkennen. Gerade der letzte Teil zum Umgang mit Gefühlessen ist wiederum auch eine für Laien geeignete kurze und prägnante Zusammenfassung.

Insgesamt kommt das vorgestellte Buch für verschiedene Zielgruppen und Zielstellungen in Frage, eignet sich aus meiner Sicht aber am besten für die im Bereich Ernährung bereits vorgebildeten LeserInnen mit Interesse an essgestörtem Verhalten und Essstörungen. Somit können bspw. Ernährungsfachkräfte ihr bereits vorhandenes Wissen um die Rolle der Gefühle beim Essen sowie den Zusammenhang zu essgestörten Verhaltensweisen erweitern. Auch interessierte Laien können mit den dargestellten Zusammenhängen ihr eigenes Essverhalten besser verstehen und sogar beeinflussen lernen. Dies gelingt aber sicherlich leichter mit einem gewissen Vorwissen oder auch begleitend zu einer intensiven Ernährungsberatung. Im Sinne einer kontinuierlichen Weiterbildung kann dieses gut lesbare Buch



sowohl spezifischen Wissenszuwachs als auch individuellen Erkenntnisgewinn bedeuten, eignet sich dabei aber nicht als Nachschlagewerk oder Leitfaden.

Prof. Dr. Katja Kröller

Michael Macht

Hunger, Frust und Schokolade
Die Psychologie des Essens

224 S., Hardcover, 18 € [e-Book 14,99 €]
Droemer, München 2021

ISBN: 978-3-426-27842-0

Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?

Nicht wenige Menschen leiden unter Verdauungsproblemen: „Bauchschmerzen“, „Sodbrennen“ und „Blähungen“ beeinträchtigen im Alltag. Die Betroffenen suchen Hilfe in selbstauferlegten Diäten oder folgen Empfehlungen der Laienpresse. In aller Regel werden einzelne Nahrungsbestandteile verantwortlich gemacht, bspw. Gluten, Weizen, Laktose oder Fruktose, die mehr oder weniger streng aus der täglichen Ernährung

eliminiert werden. Diäterfolge sind meist von kurzer Dauer und der tägliche Speiseplan ist dadurch häufig sehr einseitig und weit entfernt von einer „bauchgesunden Ernährung“.

Diesem Trend möchte die Autorin mit ihrem Buch etwas entgegensetzen und Hilfestellung geben, wie eine bauchgesunde Ernährung Schritt für Schritt zu erreichen ist. In erster Linie geht es dabei darum, was unserem Verdauungssystem guttut.



Die Ökotrophologin Christiane Schäfer nimmt die LeserInnen mit auf eine Reise durch den Verdauungstrakt und spannt dabei den Bogen zu relevanten Krankheitsbildern und möglichen Verdauungsstörungen. Gleichzeitig werden in jedem Schritt Ernährungsmuster und Einflüsse verschiedener Lebensmittel analysiert. Checklisten ermöglichen den Lesenden die Überprüfung der eigenen Lebensmittelauswahl und des Essverhaltens. Am Ende dieses Abschnitts können die eigenen Beschwerden eingeordnet und beurteilt werden. Tipps für die tägliche Bewegung vervollständigen die Kapitel. Von der Lebensmittelallergie bis zur Zöliakie werden kurz und übersichtlich Steckbriefe relevanter Krankheitsbilder vorgestellt. Durch klar formulierte

Empfehlungen wird verständlich, dass in vielen Bereichen eine ärztliche Abklärung notwendig ist und von einer Selbstdiagnose Abstand genommen werden sollte. Anschließend nimmt die Autorin die Makronährstoffe Protein, Fett und Kohlenhydrate unter die „Darmlupe“ und erörtert in verständlicher Weise, wie eine günstige Lebensmittelkombination im Alltag eine Verbesserung der Bauchbeschwerden bringen kann. Abschließend werden aktuelle Trenddiäten kritisch betrachtet und ernährungsphysiologisch bewertet. Wichtige Inhalte werden mit übersichtlichen Grafiken und Schaubildern zusammengefasst und ansprechend dargestellt. Eine umfassende Warenkunde erleichtert schließlich die Entscheidung für eine gute Lebensmittelwahl beim Einkauf.

Fazit: Insgesamt ein empfehlenswertes, unterstützendes Buch für alle „Bauchgeplagten“ und eine Bereicherung für Ernährungsfachkräfte insbesondere im gastroenterologischen Bereich.

Heike Dethard, Porta Westfalica

Christiane Schäfer

Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag

200 S., Klappenbroschur, 19,90 €

[e-Book 15,88 €]

Verbraucherzentrale, Düsseldorf 2020

ISBN: 978-3-86336-142-6

Stillen: Info-Comics für (werdende) Mütter

Fast 90 % der werdenden Mütter haben den Wunsch zu stillen. Da es bisher kaum Beratungsmaterialien für die Zeit vor der Geburt gab, um die Entscheidungsfindung und Vorbereitung zu unterstützen, haben Still-ExpertInnen und Fach-Gremien geholfen, Infoblätter zu entwickeln. Die Stilltipps sind klar formuliert und mit farbigen Zeichnungen illustriert.

Der Info-Comic „Ist Stillen etwas für mich? Tipps für Schwangere“ gibt in neun Stillbotschaften kurze Antworten auf Fragen, die Schwangere zum Stillen beschäftigen. Damit der Stillstart gelingt, ist es wichtig, dass sich Frauen bereits vor der Geburt mit dem Thema beschäftigen. Falls Schwierigkeiten auftreten, weiß die Stillende idealerweise schon, wer ihr weiterhelfen kann, oder hat bereits mit einer Hebamme oder Stillberaterin gesprochen.

Der Info-Comic „Wie klappt es mit dem Stillen? Tipps für die Stillzeit“ gibt Müttern ebenfalls neun alltagsnahe Stilltipps und ist für die Zeit kurz nach Geburt geeignet. Der am häufigsten genannte Grund fürs Abstillen ist das subjektive Gefühl, dass die



eigene Milch nicht ausreicht. Zu wenig Milch ist jedoch eher selten. Meist liegt das Problem an einem suboptimalen Stillmanagement und kann mit wenig Veränderung und einer guten Betreuung behoben werden.

Quelle: Netzwerk Gesund ins Leben, Pressemeldung vom 03.02.2021



Gesund ins Leben – Netzwerk junge Familie
Ist Stillen was für mich? Tipps für Schwangere
Wie klappte es mit dem Stillen? Tipps für die Stillzeit

DIN A4 Abreißblock mit 50 Blättern, kostenfrei

Kostenfreier Download und bestellen:

➔ www.ble-medien-service.de