

## Gemeinsam wieder entspannt essen „Ess-Störungen“ von Prof. Dr. Günter Reich und Silke Kröger

Ein gleichermaßen empathisches wie pragmatisch geschriebener Ratgeber- und ein Kochbuch zu dem schwierigen Thema Ess-Störungen ist das Buch „Gemeinsam wieder entspannt essen „Ess-Störungen“. Einfach und klar besprechen die Ernährungswissenschaftlerin Silke Kröger und der Psychologe Prof. Dr. Günter Reich das komplexe Thema, bei dem es „um viel mehr als nur gestörtes Essverhalten ...“ geht. Der Weg zur Gesundheit verlangt von den Betroffenen ebenso wie von den Angehörigen Verständnis füreinander und viel Geduld – darüber lassen die Autoren keinen Zweifel. Der Weg aus der Ess-Störung ist ein Lernweg für die gesamte Familie, die eines besonders voraussetzt: Sich aufeinander einzulassen.

So kommt in diesem – man kann es durchaus als Arbeitsbuch betrachten, alle zu Wort. Eltern, Partner/innen und die Betroffenen selbst. Das Buch gibt Einblick in verschiedenste Lebenslagen und deren daraus resultierenden Fragen.

Wie ist der erste Tag in der Schule oder am Arbeitsplatz nach einem Klinikaufenthalt? Finde ich den Einstieg zurück in die Uni? Wie ergeht es den Familienmitgliedern? Was trägt der Partner und wie „erträgt“ er oder sie es? All diese Fragen werden von den Personen selbst beantwortet. Und das macht das Buch berührbar, mit Beispielen, in denen sich der Leser wiederfinden kann.

Mit einem Rezeptteil von 69 Rezepten ist hier eine Mischung gelungen, die über den ohnehin schon ausgesprochen lebensnahen theoretischen Part hin führt in die Praxis der Ernährungsumstellung. Und auch hier steht die innere Haltung im Mittelpunkt. So räumt das Kapitel „Ernährungsmythen“ mit falsch verstandenen Ernährungsgrundsätzen auf und wird sinnvoll kombiniert mit einem überaus verständlichen Überblick über die Aufgaben der Nährstoffe im Körper.

„Rezepte, die gut tun“. Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Suppen, Salate, Hauptspeisen und Nachtische – allesamt in ansprechender wie einfacher Aufmachung und Zubereitung, dazu bebildert und vor allem: Alle Rezepte sind mit einem „Nährstoffkonto“ versehen, das zusammenfasst, welche guten und lebensnotwendigen dieses Gericht mitbringt. Bei gehaltvollen Gerichten, wird auch dies explizit erwähnt.

Abgerundet ist das Buch mit „Praktischen Wochenplänen“ zum Ab- oder Zunehmen und einem weiterführenden Serviceteil für Bücher und Adressen. Mein TIPP: Sehr empfehlenswert.

Titelbild und ISBN auf der Folgeseite.



„Gemeinsam wieder entspannt essen „Ess-Störungen“. TRIAS 2015, 144 S. , 25 Abb. , Broschiert  
ISBN: 9783830468837 EUR [D] 19,99 | EUR [A] 20,60

Download: E-Book (EPUB) – ISBN: 9783830468851  
EUR [D] 15,99 | EUR [A] 15,99