

Für Sie gelesen



Fiechtl C.

159 Seiten, ISBN 978-3-218-01275-1, Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien, 2022, EUR 22,00.

Essen soll leicht und genussvoll sein, doch nur selten ist es das wirklich. Geprägt von Medien und dem Idealbild eines perfekten Körpers setzen wir uns selbst immer mehr unter Druck. Die Ernährungspsychologin **Cornelia Fiechtl** beschäftigt sich seit Jahren mit emotional gesteuertem Essverhalten. Sie kennt die Anzeichen, Verhaltensweisen und auch die negativen Gefühle, die mit dem Kontrollverlust einhergehen. In drei großen Abschnitten erklärt die Autorin, wie Emotionen unser Essverhalten bestimmen.

Im ersten Teil erfährt man, wie Emotionen und Essen zusammenhängen. Sehr interessant sind die Unterscheidung von Heißhunger und Essdrang sowie die Unterteilung der Essdrang-Typen in „Diet-First“ und „Binge-First“. Der zweite bzw. dritte Teil des Buches greift diese beiden Gruppen nochmals auf. Die Leser*innen erhalten Tipps, wie man sowohl dem einen als auch dem anderen vorbeugt und können diese sogleich in praktischen Übungen ausprobieren. An jedem Kapitelende gibt es Raum für persönliche Notizen. Die zitierten Studien finden sich im Anhang in einem ausführlichen Literaturverzeichnis.

Fazit: ein sehr spannendes und schön gestaltetes Buch für alle, die einen Weg zu ungezwungener Ernährung ohne schlechtes Gewissen suchen. Es eignet sich auch als Einführung für Fachkräfte, die ihren Klient:innen mehr als eine klassische Diättherapie bieten und stattdessen Aspekte des achtsamen und intuitiven Essverhaltens weitergeben wollen.

Gelesen von **Mag. Sophie Mitterschiffthaler, BBS**



Berger R.

147 Seiten, 1. Auflage, ISBN 978-3-8047-4230-7, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2021, EUR 20,40.

Der Titel ist bei dieser Publikation Programm. Wer schon immer das Wichtigste über die verschiedenen Zuckerarten Glukose, Fruktose, Laktose und Co in einfachen und vor allem verständlichen Worten wissen wollte, dem sei dieses kurzweilige und informative Fachbüchlein ans Herz gelegt. Darin werden nicht nur die herkömmlichen Zuckerformen thematisiert, sondern auch Honig sowie kalorienarme und -freie Zuckeralternativen wie Süßstoffe sowie die Zuckeralkohole Erythrit und Xylit.

Man erfährt, wie man Zucker mit all seinen verschiedenen Namen auf Zutatenlisten erkennen kann. Außerdem werden aktuell gültige gesetzliche Vorgaben und wissenschaftliche Erkenntnisse anschaulich dargestellt. Welche Zuckerarten und Alternativen gibt es? Wie viel ist zu viel? Und was hat es mit den Formulierungen „ohne Zuckerzusatz“ und „zuckerfrei“ auf sich? Fragen, auf die **Reinhild Berger** Antworten findet und auf eine spannende Reise durch die Welt des Zuckers entführt.

Fazit: Wer sein Wissen etwas versüßen möchte, sollte einen Blick in dieses Buch werfen. Große Empfehlung!

Gelesen von **Anna-Lena Ricker, MSc.**



Leenaert T.

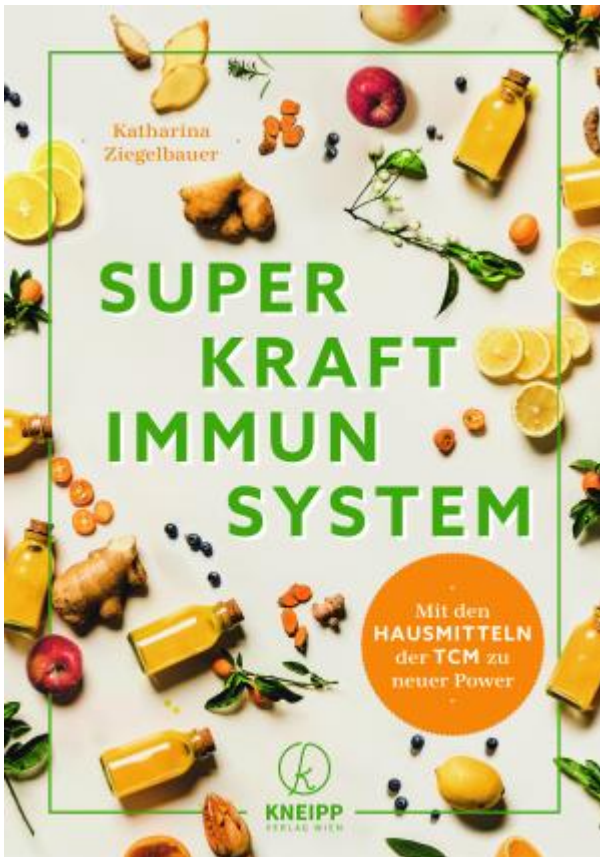
228 Seiten, ISBN 978-3-8376-5161-4, transcript Verlag, Bielefeld, 2022, EUR 20,00.

Der Autor nimmt die Leser*innen mit auf eine Reise nach Veganville. Dabei handelt es sich um ein fiktives Dorf, das auf einem Hügel liegt und in dem die Menschen vegan leben. Jeder Besuch ist herzlich willkommen, sei es für einen Ausflug, ein paar Tage oder länger. Den Einheimischen geht es vor allem darum, das Dorf zu vergrößern, anderen ihre Heimat „schmackhaft“ zu machen und den Aufstieg zu erleichtern.

Wer sich jetzt denkt „Oh nein, nicht schon wieder so ein Veganer, der versucht, alle zu bekehren“, der irrt gewaltig. Denn **Tobias Leenaert** zeigt in diesem Buch auf, wie wir alle dazu beitragen können, eine vegane Welt zu kreieren. Dabei geht es nicht um Perfektionismus oder Idealismus, sondern vielmehr darum, wie kleine Schritte von Einzelnen zu etwas Großem beitragen können. Ganz pragmatisch eben. Immerhin leisten alle Flexitarier*innen einen größeren Beitrag gegen die Ausbeutung von Tieren als alle Veganer*innen und Vegetarier*innen zusammen.

Fazit: Dieses Buch eignet sich für alle, die das Tierleid und die Ausbeutung von Tieren reduzieren wollen, sei es für immer oder in kleinen Schritten, zum Beispiel durch Optimierung einzelner Mahlzeiten. Auch bereits vegan Lebende werden den einen oder anderen guten Ansatz finden und sich vielleicht etwas leichter tun im Umgang mit Nicht-Veganern.

Gelesen von **Mag. Sophie Mitterschiffthaler, BBS**



Ziegelbauer K.

144 Seiten, ISBN 978-3-99040-655-7, Kneipp Verlag, Wien, 2021, EUR 18,99.

Dieses Buch vermittelt Basiswissen zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und rückt im Zuge dessen das Immunsystem in den Mittelpunkt. Die Autorin beschreibt, wie das Immunsystem aus Sicht der TCM funktioniert und wie man es durch deren Behandlungsverfahren gezielt aufbauen kann. Darüber hinaus gibt es viele praktische Tipps zur Stärkung der Abwehrkräfte und des Verdauungstrakts. Zudem werden die Ursachen der häufigsten Atemwegserkrankungen thematisiert, dabei steht die Lunge im Fokus. Mehr als 30 Rezepte präsentieren sich mit ansprechenden Abbildungen und laden zum Ausprobieren ein.

Fazit: Mit diesem Buch erhalten die Leser*innen ein Grundverständnis zur Ernährung nach der allseits bekannten traditionellen Heilkunde. Ernährungstipps und eine umfangreiche Rezeptsammlung runden die Lektüre ab.

Gelesen von **Mag. Astrid Böhm**