

2\_2022

# ernährung heute

Das Magazin des forum. ernährung heute

istock/Olga Ubratlo

FOKUS

## Bewusst essen?

*„Sage mir, wie du isst,  
und ich sage dir, was du bist.“*

[Jean Anthèlme Brillat-Savarin]

# Bücher

© TRIAS Verlag



## Krankheit besser verstehen

Im Alter von dreizehn Jahren erkrankte Judith Gottmann an Magersucht. Heute hat sie die Krankheit hinter sich gelassen und ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ernährungsberaterin und Lehrerin. In Ihrem Buch gibt sie Einblicke in ihre Erfahrungen und erläutert Grundlagen für ein besseres Verständnis dieser komplexen Erkrankung. Darüber hinaus sollen verschiedene Übungen und

Beispiele Betroffene sowie deren Angehörige dabei unterstützen, einen ganzheitlichen Weg aus der Sucht zu finden. Sachlich und einfühlsam geschrieben, entsprechende Quellenangaben unterstreichen das fachliche Fundament. [es]

Gottmann J: **Magersucht überwinden.**

TRIAS Verlag, Stuttgart (2022), Taschenbuch, 192 Seiten.

ISBN 978-3-432-11511-5, Preis: € 19,99.

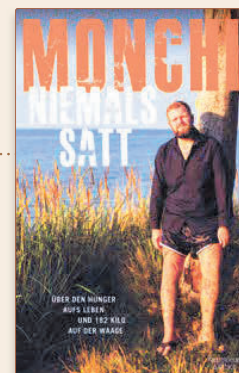
## Ein Kumpel erzählt

Jan Gorkow alias Monchi ist Frontmann der Punkband Feine Sahne Fischfilet und wiegt 182 kg, als die Band Ende 2019 eine Auszeit nimmt. Für seine Gesundheit beschließt er abzunehmen. Schonungslos ehrlich, sehr persönlich und mit einer großen Portion Humor beschreibt er seine Lebenswelt sowie den Prozess, wieder Mäßigung zu lernen. Naschanfälle, zu enge Badewannen, Flugsitzangst, und Selbstbelügen inklusive. Dabei werden weder Erfolge noch Rückschläge ausgespart. Ein leicht zu lesender Erfahrungsbericht mit großem Identifikations- und Motivationspotenzial – nicht nur für Menschen mit Übergewicht. [es]

Monchi: **Niemals satt.**

KiWi Verlag, Köln (2022), Taschenbuch, 320 Seiten.

ISBN 978-3-462-00259-1, Preis: € 18,00.



© KiWi Verlag

© hogrefe Verlag



## Störenfried Gewissen?

Jeder von uns kennt es und erlebt es immer wieder – das schlechte Gewissen. Während manche es bewusst abstellen können, bevor es ihr Wohlbefinden zu sehr beeinträchtigt, werden andere dieses Gefühl gar nicht los. Dr. Maja Storch, Trainerin und Psychotherapeutin, und Hirnforscher Prof. DDr. Gerhard Roth geben in ihrem Buch einen Überblick, welche Arten von schlechtem

Gewissen es gibt, welche neuropsychologischen Bedingungen diesen zugrunde liegen und wie man damit umgehen kann. Dabei werden theoretische Grundlagen mit Alltagsbeispielen verknüpft und anschaulich für den Hausgebrauch heruntergebrochen. [es]

Storch M, Roth G: **Das schlechte Gewissen – Quälgeist oder Ressource.**

hogrefe Verlag, Bern (2021), Taschenbuch, 136 Seiten.

ISBN 978-3-456-86134-0, Preis: € 19,95.

## Gut ausbalanciert

Dem Grundprinzip einer ausgewogenen Ernährung, frei von Verboten, widmet sich die Ökotrophologin Dr. Heike Niemeier. Ihr Ziel: ein möglichst gesundes, genussvolles Leben. Dafür werden die einzelnen Nährstoffe erläutert und Mythen anhand von Fallbeispielen verständlich und mit einem Augenzwinkern aufgeklärt. Tabellen, Grafiken und Kästchen unterstützen beim Verständnis der theoretischen Grundlagen und heben die wichtigsten Aussagen hervor. Quellen sind im Fließtext zwar nicht vermerkt, aber im Literaturverzeichnis angegeben. Ein angenehm zu lesender Ratgeber für Interessierte. [es]

Niemeier H: **Essen gut, alles gut.**

KiWi Verlag, Köln (2021), Taschenbuch, 368 Seiten.

ISBN 978-3-462-05432-3, Preis: € 16,00.



© KiWi Verlag