

Dein Kind isst besser, als du denkst!

Warum Eltern dem inneren Ernährungskompass vertrauen können

„Confidimus“ (lat. wir vertrauen) bezeichnet einen völlig neuen Ansatz in punkto Kinderernährung: Statt auf starre Regeln setzen Katharina Fantl und Julia Litschko auf eine vertrauensvolle Haltung beim Essen. Denn Kinder haben ein sehr gutes Gespür für ihre Ernährungsbedürfnisse, essen undogmatisch und mit Freude. Erst durch Einflüsse und (Maß-)Regelungen von außen können Ernährungsmuster entstehen, die sich negativ auf Körper und Psyche auswirken, meinen die Autorinnen. Daher möchten sie mit ihrem Ratgeber Mütter und Väter in der Wahrnehmung ihrer Kinder bestärken und konkrete Hilfestellung für die ganz individuelle Situation in der Familie leisten.

Wie ein entspanntes und genussvolles Familienessen funktionieren kann, wird anhand zahlreicher Erfahrungsberichte gezeigt und als hilfreiche Tipps formuliert. Zentrale Bedeutung hat der Elternfragebogen: Seine Auswertung gibt Orientierung, welche



der folgenden Kapitel am besten geeignet sind, damit Mütter und Väter eigene Verhaltensmuster erkennen und bei Bedarf überwinden können. Dazu gibt es passende Übungen, die Eltern Schritt für Schritt dazu befähigen sollen, ihre Kinder vertrauensvoll und achtsam beim Essen zu begleiten. Zum Beispiel empfehlen die Autorinnen, Gefühle und Bedürfnisse rund ums Essen mithilfe von selbstgebastelten Karten auszudrücken. So lernen die Kinder verbal oder pantomimisch zu formulieren, was in ihnen vorgeht.

Weiter geht es darum, die Gefühle gemeinsam bedürfnisorientiert zu regulieren, Lösungen zu finden, sodass Kinder mit der Zeit lernen, sich selbst Grenzen zu setzen – eine bedeutende Fähigkeit, um emotionalem Essen vorzubeugen.

Auf der Verlags-Website zum Buch können Ratsuchende neben den Gefühls- und Bedürfniskarten noch zahlreiche weitere Materialien herunterladen. Zusammen mit dem Buch bieten sie Eltern wertvolle Unterstützung, wenn sie die Aufgaben bearbeiten, die zu den jeweiligen familiären Herausforderungen passen. So gelingt es Eltern Schritt für Schritt, möglicherweise überholte Ess-Glaubenssätze zu erkennen, zu hinterfragen und gegebenenfalls über Bord zu werfen. ●

Melanie Kirk-Mechtel, Bonn

Dein Kind isst besser, als Du denkst!

Warum Eltern dem inneren Ernährungskompass vertrauen können

Katharina Fantl, Julia Litschko
Kösel-Verlag, München 2021
320 Seiten
ISBN 978-3-466-31154-5
Preis: 20,00 Euro

Magersucht überwinden

Neue Wege gehen und sich selbst lieben lernen – Für Betroffene und Angehörige

Ein entscheidendes Diagnosekriterium für Magersucht – Anorexia nervosa – ist in erster Linie der absichtlich herbeigeführte Gewichtsverlust durch die Aufnahme sehr geringer Nahrungsmengen und übertriebene körperliche Aktivität.

Der Verdacht auf Magersucht besteht, wenn das Körpergewicht 15 Prozent unter dem für Alter und Körpergröße zu erwartende Gewicht liegt oder ein BMI unter 17,5 (kg/m²) vorliegt. Es handelt sich um eine komplexe, schwerwiegende und meist sehr langwierige Erkrankung, die unbedingt behandelt werden muss. Die Autorin erkrankte selbst im Alter von dreizehn Jahren daran. Mit entsprechend großer Authentizität kann sie ihre Gefühle, Erfahrungen und das später angeeignete Wissen weitergeben. Damit versucht sie, Betroffenen zu helfen.



Die Genese von Magersucht ist vielschichtig, wobei es bis heute kein allgemeingültiges Erklärungsmodell gibt. Typisch ist, dass die Selbsteinschätzung der eigenen Körperform gestört ist, verbunden mit Selbstwert- und Autonomiekonflikten. Letztlich wird der Gewichtsverlust zum Inhalt des Denkens und Handelns. Die Autorin ist davon überzeugt, dass ein Ausweg aus dem Teufelskreis nur in einer ganzheitlichen Therapie liegt, die Körper, Geist und Seele einbezieht.

Das Buch ist ein Arbeitsbuch, eine Arbeitshilfe, die eine Therapie keineswegs ersetzen kann. Darauf weist die Autorin *expressis verbis* hin. Verständlich geschrieben, mit hilfreichen Denkanregungen, Übungen und Fragestellungen zur Unterstützung, den eigenen Weg aus dieser schweren Erkrankung zu finden, richtet sich das Buch in erster Linie an Betroffene und ihr familiäres Umfeld. Gleichwohl ist es auch eine empfehlenswerte Lektüre für Ernährungsfachkräfte, auch wenn sie mit diesem Krankheitsbild beruflich vielleicht nur am Rande konfrontiert werden. Das Werk trägt in hohem Maß zur Sensibilisierung und zum besseren Verständnis der Magersucht bei. ●

Rüdiger Lobitz, Meckenheim

Magersucht überwinden

Neue Wege gehen und sich selbst lieben lernen – Für Betroffene und Angehörige

Judith Gottmann
Taschenbuch
TRIAS Verlag 2021
192 Seiten
ISBN 978-3432115115
Preis: 19,99 Euro

Immun

Die Ayurveda-Formel für ein starkes Immunsystem

Win Silvester hat sich einer Herausforderung gestellt: Eine Essenz aus dem Jahrtausende alten ganzheitlichen Ayurveda-Wissen und moderner Wissenschaft zu generieren und diese eingängig zu vermitteln. Das Ergebnis überzeugt.

Warum sind manche Menschen häufiger krank als andere? Warum sind Frauen anfälliger für Autoimmunerkrankungen? Schließlich sind wir doch alle den ungünstigen Einflüssen eines modernen Lebensstils ausgesetzt – etwa stressigen Arbeitsbedingungen, zucker-, koffein- und alkoholhaltigen Genussmitteln. Es ist offenbar unser Immunsystem, das die Weichen stellt und darüber entscheidet, wer gesund bleibt und wer krank wird. Obendrein beeinflusst das Immunsystem unser Denken, Handeln und Fühlen. Warum das so ist, welche Faktoren auf das Immunsystem einwirken und welche Krankheiten entstehen können, wenn es nicht funktioniert, erklärt der Autor, der als Fitness-, Mental- und Gesundheitstrainer, Coach und „Er-



nährungsberater Ayurveda“ tätig ist, ausführlich und unterhaltsam.

Auf den hinteren Seiten führt das Werk dann auf unbekannteres Terrain. Die Empfehlungen des Ayurveda basieren auf drei universellen Wirkprinzipien, deren Zusammenspiel für Gesundheit und Alterungsprozess wichtig ist. Sie bestimmen die Grundkonstitution eines Menschen, seine Anfälligkeit gegenüber Erkrankungen und die für ihn passende Ernährung. So liegt es nahe, dass ein gesunder oder kranker Mensch aus Sicht des Ayurveda

immer auf individuelle, dem Konstitutionstyp entsprechende Weise betrachtet und behandelt werden muss.

Win Silvester gelingt es, eine Brücke zwischen dem traditionellen Ayurveda-Wissen und den komplexen Erkenntnissen der modernen Wissenschaft (z. B. in Bezug auf Anti Aging) zu bauen. Nicht alle Aussagen lassen sich wissenschaftlich untermauern. An manchen Stellen müssen wir (noch) mit Erfahrungswissen vorliebnehmen. Man darf gespannt sein, ob die Forschung in den kommenden Jahren weitere Puzzleteile liefert, um „altes“ und „modernes“ Gesundheitswissen noch besser zu verbinden.

Allemaal ist es ein informatives und spannendes Buch, das viele Anregungen für die ganzheitliche Ernährungsberatung und -therapie gibt.

Ruth Rösch, Düsseldorf

Immun

Die Ayurveda-Formel für ein starkes Immunsystem

Win Silvester
tradition, Hamburg 2020
500 Seiten
ISBN 978-3-347-08297-7
Preis: 29,99 Euro

Das 4-Wochen-Anti-Entzündungsprogramm

Vom entzündungsarmen Frühstück über Vitalpilze, Eisbaden und Augentraining bis zur bewussteren Bildschirmzeit – nach Erfahrung der Ärztin Dr. Simone Koch eignen sich solche Maßnahmen zur Vorbeugung und Therapie stiller Entzündungen.

Diese schleichen sich heimlich an und schädigen der Körper auf vielfältige Weise: Viele so genannte Zivilisations- und Alterserkrankungen wie Rheuma, Herzerkrankungen, depressive Verstimmungen oder Diabetes sind Folge stiller Entzündungen. Oft führen sie auch zu lähmender Energielosigkeit, Gewichtszunahme oder rätselhaften Hormonschwankungen.

Ursache ist in erster Linie unsere moderne westliche Lebensweise, die mit überflüssigen Kalorien, unausgewogener Kost und dauerhaftem Stress einhergeht – begleitet von zu wenig Bewegung, Schlaf und Entspannung. Die Autorin kennt aus eigener Erfahrung, wovon sie schreibt: Verschiedene Autoimmunerkrankungen machten ihr seit ihrer Jugend das Leben schwer.



Nun hat sie eine Vier-Wochen-Challenge entwickelt, die helfen soll, niederschwellig in einen gesünderen Alltag einzusteigen: Etwa mit einer festen Morgenroutine, einer Meditation am Mittag oder Ritualen, um abends besser den Tag abzuschließen und in einen erholsamen Schlaf zu finden. Die Erstellung eines Speise-, Tages-, Trainings- oder Supplementplans in der vierten Woche soll dazu beitragen, die Maßnahmen längerfristig beizubehalten.

Im ersten Teil bietet das Buch Fakten und Hintergrundinformationen, teils anschaulich illustriert und mit persönlichen Anekdoten garniert. Die Empfehlungen resultieren aus medizinischem Fachwissen, ganzheitlichen Betrachtungen und Selbstversuchen der Autorin. Aber auch die Erfahrungen aus der Beratung und Behandlung ihrer Patientenschar fließen in den Ratgeber ein. Entzündliche und anti-entzündliche Nahrung füllt ein eigenes Kapitel. Über manche Ernährungsempfehlung lässt sich streiten; gleichzeitig kann sich jede und jeder für sich Passendes herauspicken.

Insgesamt gibt das Buch viele Anstöße, gesünder und glücklicher zu leben, Routinen zu durchbrechen und echte Abenteuer zu erleben. Das alles sind Bausteine eines anti-entzündlichen Lebensstils.

Ruth Rösch, Düsseldorf

Das 4-Wochen-Anti-Entzündungsprogramm

Dr. med. Simone Koch
TRIAS, Stuttgart 2021
176 Seiten
ISBN 978-3-432-11318-0
Preis: 19,99 Euro (D), 20,60 Euro (A)