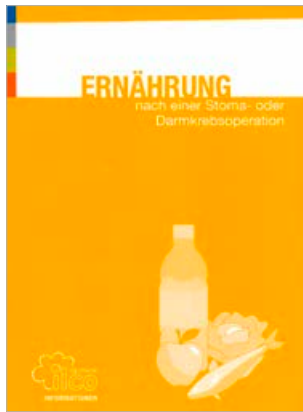


Ernährung nach einer Stoma- oder Darmkrebsoperation

„Essen bedeutet Lebensqualität“, schreibt der Bundesverband Deutsche ILCO, der in Zusammenarbeit mit der Diplom-Oecotrophologin Ruth Rieckmann eine neue Ernährungsbroschüre herausgegeben hat. Ziel ist, Betroffene genau darin zu unterstützen: diese kostbare Lebensqualität auch nach einer Stoma- oder Darmkrebsoperation erhalten zu können.

In dem ersten Teil der Broschüre erhalten die Leserinnen und Leser motivierendes Basiswissen zu Fragen, die die Betroffenen und ihre Angehörigen beschäftigen. Beispielsweise, welche Veränderung es beim Essen und Trinken nach einer Darmoperation oder der Anlage eines Stomas geben wird oder was Betroffene selbst tun können, um die Heilung zu unterstützen.

Spezielle Hinweise zur Ernährung folgen dann im zweiten Abschnitt, der ganz konkret auf die Ernährung nach Colo-, Ileo- oder



Urostoma sowie nach Resektion im Dick- oder Dünndarm, bei Pouch und Neoblase eingeht. Wie die Kost wieder stufenweise aufzubauen ist, welche Ernährungsweise bei Chemotherapie und Strahlentherapie zu empfehlen und wie Nahrungsergänzung und künstliche Ernährung oder individuelle Ernährungsberatung unterstützen können, wird ebenfalls erklärt.

In einem abschließenden Kapitel sind hilfreiche Checklisten, Tabellen und Werkzeuge für häufige Probleme im Alltag, gut ver-

ständig und übersichtlich, zusammengestellt.

Weiterführende Informationen zu Stomaver-sorgung, Kontaktadressen für die Selbsthilfe und Beratung durch Ernährungsfachkräfte helfen besondere Herausforderungen zu lösen.

Die Broschüre bietet eine theoretisch fundierte, mit Praxiswissen und kleinen Erfahrungsberichten angereicherte sowie didaktisch gelungene Darstellung für von einer Stoma- oder Darmkrebsoperation betroffene Menschen. Die sehr empfehlenswerte Broschüre richtet sich dabei nicht nur an Betroffene und deren Angehörige, sondern eignet sich gerade auch für den Einsatz in der Ernährungsberatung, in Arztpraxen und Kliniken.

Dr. Antonie Danz, Köln

Ernährung nach einer Stoma- oder Darmkrebsoperation

Ruth Rieckmann
Deutsche ILCO e. V. (Hg.) 2022
34 Seiten
Kostenfrei erhältlich: www.ilco.de

Psychologie der Nachhaltigkeit

Vom Nachhaltigkeitsmarketing zur sozial-ökologischen Transformation

„Wie können wir lernen, weniger zu wollen, ohne uns dabei – durch die damit verbundenen realen oder antizipierten Verlust Erfahrungen – schlecht zu fühlen?“ Das ist die Frage, die der Autor Marcel Hunecke, Professor für Allgemeine Psychologie und Experte für Umweltpsychologie und transdisziplinäre Nachhaltigkeitsforschung, zu beantworten versucht.

Möglich sei das nur, wenn wir vom Marketing- in den Transformationsmodus kommen. Was er darunter versteht, vermittelt Hunecke in einem ausführlichen wissenschaftlichen Exkurs. Insgesamt fokussiert Hunecke auf sechs psychische Ressourcen:

- Genussfähigkeit
- Selbstakzeptanz
- Selbstwirksamkeit
- Achtsamkeit
- Sinnkonstruktion
- Solidarität

Die Gesamtzahl psychologischer Einflussfaktoren sei unüberschaubar; für diese sechs



Ressourcen erhebt der Autor aber den Anspruch, dass sie „den funktionalsten Auflösungsgrad zur Beschreibung der personenbezogenen Einflussfaktoren eines nachhaltigen Lebensstils aufweisen.“

Der Ansatz der psychischen Ressourcen sei dabei aus drei Perspektiven zu reflektieren:

- der des Wünschenswerten,
- der des Wahrscheinlichen,
- der des Möglichen.

Der Blick auf das Wahrscheinliche mache wenig Hoffnung. „Die Hoffnung auf eine nachhaltige Entwicklung nährt sich jedoch aus dem Möglichen.“ Diese Ressourcen könn-

ten nach Meinung des Autors durch Reflexions- und Selbsterfahrungsprozesse in unterschiedlichen gesellschaftlichen Settings eine sozial-ökologische Transformation unterstützen.

Den Leser erwartet ein wissenschaftliches Fachbuch mit rund 30 Seiten umfassendem Literaturverzeichnis. Eine entsprechende Affinität zur Thematik und ein Vertrautsein mit wissenschaftlicher Terminologie vorausgesetzt, ist das Werk in jeder Hinsicht lesenswert. Ob allerdings die sieben Grafiken und zwei Tabellen für sich alleine genommen als „Graphical Abstract“ des Buches dienen können wie behauptet, sei dahingestellt. Positiv auf jeden Fall die „55 Startpunkte und kleine Schritte für ein gutes Leben innerhalb ökologischer Grenzen“ im Anhang, die realitätsnahe und individuell umsetzbare Wege aufzeigen.

Rüdiger Lobitz, Meckenheim

Psychologie der Nachhaltigkeit

Vom Nachhaltigkeitsmarketing zur sozial-ökologischen Transformation

Marcel Hunecke
oekom verlag 2022
Taschenbuch, 272 Seiten
ISBN 978-3962383596
Preis: 29,00 Euro

Endlich Ruhe im Magen

Rezepte gegen Sodbrennen, Gastritis und Reizmagen

Sodbrennen, Völlegefühl, Magenschleimhautentzündung, vorübergehende oder chronische Magenprobleme verderben die Freude am Essen. Stress im Alltag, Medikamente mit unerwünschten Nebenwirkungen und Gefahr von Nährstoffmangel und Untergewicht sind Herausforderungen bei der Lösungssuche.

Mit diesem Ratgeber – von drei erfahrenen Ernährungstherapeutinnen verfasst – können Betroffene aufatmen: Neben 70 magenfreundlichen Rezepten für den Alltag und für Akutphasen erläutern die Autorinnen die Funktionsweise des Magens, mögliche Ursachen der Funktionsstörungen, Strategien, um Medikamente einzusparen oder in Absprache mit der ärztlichen Praxis durch Hausmittel wie Heilerde zu ersetzen.

Der Ratgeber bietet fundiertes Wissen zu Magenbeschwerden, Diagnostik und angepasster Ernährung, dazu Rezepte, Tagespläne,



ne, Lebensmittellisten und nützliche Tipps. Erläuterungen zu Stress als Ursache und einfache Übungen zu Achtsamkeit und Entspannungsmethoden ermöglichen es, auch an den Wurzeln der Beschwerden zu arbeiten. Die differenzierte Darstellung von Symptomen und möglichen Einflüssen der Ernährung runden viele Details ab:

- Stress, Verdauung und lösende Atemübungen
- Stiller Reflux
- Protonenpumpeninhibitoren – Fluch, Segen und Alternativen

- Magenprobleme und Intervallfasten, Low carb, vegetarische oder vegane Ernährung
- Rezepte für Hausmittel wie Kraftbrühe oder Leinsamenaufguss

Hochwertige Foodfotos, Tabellen und Übersichten motivieren zur Umsetzung im Alltag. Die Verbindung von neurobiologischen, medizinischen und ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen bietet Mehrwert: Eine fundierte Grundlage, um sich auch bei Beschwerden lecker, bedarfsdeckend und so unbeschwert wie möglich zu ernähren. Auch Ernährungsfachkräfte können von diesem in der Praxis bewährten Erfahrungsschatz in der Beratung profitieren oder das Buch als Rezeptpool an Menschen weiterempfehlen, die gerne kochen oder sich bekochen lassen können.

Ruth Rieckmann, Bonn

Endlich Ruhe im Magen. Rezepte gegen Sodbrennen, Gastritis und Reizmagen.

Lisa-Marie Gebauer, Dr. Maike Groeneveld, Anne Kamp
GU-Verlag München 2022
192 Seiten
ISBN 978-3-8338-8419-1
Preis: 19,99 Euro

Haltbarmachen im Glasumdrehen

Next level: Vorratskammer!

Haltbarmachen liegt im Trend. Und das nicht nur, weil es hilft, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, sondern auch, weil es Spaß macht, kreativ ist und lecker. Wie es funktioniert, zeigt Sue Ivan in ihrem Buch.

Die Autorin, die sich einst selbst gefragt hatte, was sie mit der üppigen Ernte aus ihrem Garten anstellen sollte, hat einen inspirierenden Ratgeber zur Welt des Konservierens geschrieben. Wichtig ist ihr, dass alles leicht umsetzbar ist, denn: „Beim Gärtnern geht viel Zeit für Anbau, Pflege und Ernte drauf – daher sollte das anschließende Haltbarmachen möglichst wenig Arbeit machen.“

Und dann muss es auch schmecken und hygienisch einwandfrei sein, damit das Eingelegte oder Eingemachte nicht doch noch in der Tonne landet. Gerade beim Thema schädliche Mikroorganismen tauchen häufig Fragen und Unsicherheiten auf. Ivan erklärt die Hintergründe auf leicht verständliche Art und erläutert, welche Methoden vor dem Verderb schützen. Ein guter Tipp: die Kom-



bination verschiedener Methoden. Das kann zusätzliche Hürden gegen die Vermehrung von Mikroben aufbauen. Beispiele dafür gibt die Autorin im Rezeptteil des Buches, zum Beispiel „Gegrillte Paprika süßsauer in Öl“.

Icons an jedem Rezept verraten, welche Methoden jeweils zum Einsatz kommen. Im Glas lagern zum Beispiel „Kernlose Brombeermarmelade mit Rosmarin“, „Beschwipste Kirschen“ oder „Quick Pickles mit Mangoldstielen“. Gedörrt gibt es beispielsweise „Pikantes Pilzpulver“ oder „Fruchtleder aus Himbeeren“. Insgesamt machen die 90 Rezepte Lust zum Nachmachen, aber auch zum Probieren. Da ist bestimmt für jeden Geschmack und jede Methode etwas dabei.

Ausführlich beschrieben und mit Angabe von Zubereitungszeit und Haltbarkeit dürfte beim Herstellen der Köstlichkeiten eigentlich nichts schiefgehen. Dass trotz solider hauswirtschaftlicher Informationen die Sprache angenehm locker und die Gestaltung nachhaltig-modern ist, macht das Buch zu einem gelungenen Basiswerk für alle, die die Tradition des Haltbarmachens im Hier und Jetzt wiederentdecken möchten.

Melanie Kirk-Mechtel, Bonn

Haltbarmachen im Glasumdrehen

Vom entspannten Einlegen bis zur prickelnden Fermentation: in 90 Rezepten durch die Vorratskammer

Sue Ivan
Löwenzahn Verlag Innsbruck 2022
248 Seiten
ISBN 978-3-7066-2963-8
Preis: 29,90 Euro