

## Gewicht im Griff. Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden

Obwohl der Haupttitel das Gewicht im Fokus hat, ist es eher der Untertitel, der dieses Buch am besten beschreibt. Mit den Diplom-Ökotrophologinnen Dr. Maike Groeneveld und Kathi Dittrich als Autorinnen ist bei dem 2025 bereits in dritter Auflage erschienenen Ratgeber viel Erfahrung und Expertise im Spiel.

Der Ratgeber bietet den Lesenden umfangreiches Wissen, klug und ansprechend aufbereitet und in gut verständlichen Häppchen serviert. Dabei bleibt es aber nicht, denn Leser\*innen werden in den zehn Kapiteln dazu angeregt, sich selbst einzuschätzen, sich Anregungen für ihren individuellen Alltag zu holen und schließlich, ihr Verhalten zu dokumentieren, um zu prüfen, wo sie stehen. Ein großer Vorteil ist, dass die Kapitel nicht aufeinander aufbauen, sondern man als Leser\*in zu dem Thema stöbern kann, das einen besonders interessiert oder bei dem man Nachholbedarf sieht. Neben den lebensmittelbezogenen „Mehr von ...“-Kapiteln bspw. zu Gemüse oder Vollkorn, empfehlen zwei Kapitel „Weniger von ...“, nämlich Zucker und Alkohol. Ein weiteres Kapitel geht auf das „Wie“ des Essens ein: achtsam essen und genießen als wichtiger Baustein eines gesundheitsfördernden Essverhaltens.

In jedes Kapitel ist ein zusätzlicher Kasten „Wichtig für alle, die abnehmen wollen“ eingebaut und zum Abschluss widmet sich ein eigenes Kapitel dem Thema Gewichtsmanagement.

Kein Ernährungsratgeber ohne Rezeptsammlung – der Vorteil bei dieser ist: Die Rezepte sind appetitanregend, dabei überwiegend unkompliziert und erfordern weder übermäßig viel Zeit, noch allzu ausgefallene Zutaten.

Fazit: Ein aus der Masse an Ratgebern herausragendes, hilfreiches Buch, das die Lesenden dazu anstößt, über das eigene Verhalten nachzudenken.

*Dr. Sabine Schmidt*

Maike Groeneveld, Kathi Dittrich

**Gewicht im Griff. Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden**

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

216 Seiten, broschiert, 20,00 €

ISBN: 978-3-86336-418-2 (print); 978-3-86336-359-8 (eBook)