

Integrative Ernährungspsychologie. Psychologie und Therapie des Essverhaltens

Mit ‚Integrative Ernährungspsychologie‘ legt Cornelia Fiechtl ein fundiertes und zugleich praxisnahes Fachbuch vor, das die psychologischen Dimensionen des Essverhaltens integrativ, beraterrelevant und wissenschaftlich fundiert darstellt. Es richtet sich in erster Linie an Ernährungsberater*innen, Diätolog*innen und Diätassistent*innen sowie an Fachkräfte aus angrenzenden Gesundheitsberufen, die ihr ernährungspsychologisches Wissen vertiefen und reflektieren möchten.

Die Autorin versteht Ernährung als ein vielschichtiges Geschehen, das weit über physiologische Prozesse hinausgeht und beschreibt die verschiedenen Determinanten des Essverhaltens und Esstypen verständlich. Zentral sind psychologische Konzepte wie u. a. Emotionsregulation, Körperwahrnehmung und Selbstwert, die erläutert und in den Beratungskontext eingeordnet werden. Fiechtl gelingt es, diese theoretischen Grundlagen mit einer wertschätzenden und klient*innenzentrierten Haltung zu verbinden.

Hervorzuheben ist die Positionierung der Autorin für einen gewichtsneutralen und ressourcenorientierten Beratungsansatz. Sie setzt sich kritisch mit der Diätkultur, normativen Körperidealen sowie mit Gewichtsstigmatisierung auseinander und fordert ein Umdenken in der Ernährungstherapie und -beratung. Dabei fließen aktuelle Konzepte wie *Health at Every Size* (HAES®), achtsames Essen und intuitive Ernährung in ihre Betrachtungen ein. Diese Haltung macht das Buch besonders interessant für Fachkräfte, die sich in der ernährungspsychologischen Praxis von rein gewichtsbezogenen Zielsetzungen lösen und das individuelle Essverhalten ganzheitlich in den Blick nehmen möchten.

Das Buch bietet eine klare Struktur, anschauliche Fallbeispiele und praxisnahe Reflexionsimpulse für den*die Berater*in. Theorie und Praxis werden gut verbunden; komplexe psycholo-

gische Zusammenhänge (z. B. Emotionsregulation) sind verständlich aufbereitet. Auch der Bezug zur Praxis kommt nicht zu kurz: Methoden der Gesprächsführung, der Emotionsarbeit und der achtsamen Körperwahrnehmung werden beschrieben und mit konkreten Interventionen verknüpft. Der wissenschaftliche Anspruch wird durch umfangreiche Literaturverweise und eine klare Begrifflichkeit eingelöst, ohne dass der Text an Lesbarkeit verliert.

‚Integrative Ernährungspsychologie‘ ist ein aktuelles, fachlich fundiertes und praxisorientiertes Buch, welches sowohl Berufseinsteiger*innen als auch erfahrenen Praktiker*innen wertvolle Impulse bietet, um ernährungspsychologische Beratung menschlich, reflektiert und nachhaltig wirksam zu gestalten. Eine klare Empfehlung für alle, die ihre Beratungspraxis weiterentwickeln und den Menschen mit seinem individuellen Essverhalten in den Mittelpunkt stellen möchten.

Dr. Lisa Hahn, Pohlheim



Cornelia Fiechtl

Integrative Ernährungspsychologie Psychologie und Therapie des Essverhaltens

Kohlhammer, 2024

200 S., 36,00 € [D]

ISBN: 978-3-17-043592-6 (print)

E-ISBN: 978-3-17-043593-3 (eBook)