

## Food Body Peace

Der Name ist bei diesem Buch treffend gewählt: Der Ratgeber der österreichischen Diätologin Katharina Miedzinska-Baran will dabei helfen, „Frieden“ mit dem eigenen Körper und dem Essverhalten zu schließen, und geht dabei einen vielversprechenden Weg.

Das 350 Seiten starke Sachbuch ist in zwei Teile geteilt. Teil 2 liefert ausführlich, interessant zu lesen und auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand alles, was man wissen muss, wenn man sich ausgewogen und bedarfsgerecht ernähren will – von der Vielfältigkeit der Zusammenstellung von Lebensmitteln und Mahlzeiten über die Beachtung der Hunger- und Sättigungs-Signale anstelle von „Kalorienzählen“ bis zu Lebensmittelgruppen und Makronährstoffen sowie ausgewählten Ernährungstrends.

Was „Food Body Peace“ allerdings besonders macht, ist der Inhalt des ersten Teils. Hier beschäftigt sich Miedzinska-Baran damit, was hinter dem eigenen Essverhalten steckt und wie es gehen könnte, das Verhalten wirklich so zu ändern, dass es dem Menschen inklusive seines Körpers (wieder) besser damit geht. Sie stellt anschaulich dar, dass ein Essverhalten, welches auch Süßigkeiten, Snacks, Fettreiches etc. enthält, so lange kein „Problem“ ist, solange nicht die Hauptintention des Essens aus dem Fokus gerät: „Unsere Ernährung ist nicht dazu da, um unseren Körper nach ... gesellschaftlichen Schönheitsidealen zu formen, besonders nicht auf Kosten der Gesundheit. ... Unsere Ernährung dient ... dem Zweck, unseren Körper ... zu nähren und zu erhalten.“ Auch die wichtigen sozialen und psychologischen Funktionen des Essens werden hier dazugerechnet. Der\*die Leser\*in bekommt eine Sichtweise auf den Körper als „Wunderwerk der Natur“ nahegebracht, welches Anerkennung und Fürsorge verdient. Eine solch fürsorgliche Einstellung gegenüber sich selbst sei eine wesentlich bessere Grundlage für Veränderungen (als sich z. B. auf das Erreichen eines gesellschaftlichen Ideals zu fokussieren).

In einer Reihe von Anregungen zur Selbstreflexion nach jedem Kapitel werden Leser\*innen vor diesem Hintergrund geführt, sich die Motive hinter ihrem Essen klarzumachen, Einstellungen und Glaubenssätze zum eigenen Körper und zum Essen besser kennenzulernen und zu hinterfragen, um danach – mithilfe von ebenfalls vorgeschlagenen Handlungsimpulsen – Schritt für Schritt in ein bedarfs- und bedürfnisgerechtes Essenshandeln zu kommen. Dazu schildert die Autorin immer wieder Fallbeispiele aus der eigenen Praxis, die zeigen, wie vielfältig die Muster sind, die hinter einer unausgewogenen oder schädlichen Ernährung stehen können und wie ernst man sie nehmen muss, um etwas verändern zu können.

**Fazit:** Ein Buch mit den üblichen Inhalten eines guten Ernährungsratgebers, das aber weit darüber hinaus grundsätzliche Gedanken zu den Hintergründen des eigenen Essens sowie eine positive Sichtweise anregt und dazu mit vielen wertvollen Impulsen aufwartet. Sowohl für Klient\*innen der Ernährungsberatung wie für alle, die mit ihrem Essverhalten unzufrieden sind, ein hilfreicher und motivierender Begleiter.

Dr. Sabine Schmidt

Katharina Miedzinski-Baran

**Food Body Peace**

Books on Demand 2025

352 Seiten, 21,50 € (Paperback), 14,99 € (eBook)

ISBN: 978-3-6951-9943-3

KATHARINA MIEDZINSKA-BARAN

**FOOD  
BODY  
PEACE**

Ein wissenschaftlicher Wegweiser zu mehr  
Ausgewogenheit und Freude beim Essen

## Stiftung Kindergesundheit

# PowerKids – neue App zur Unterstützung bei kindlichem Übergewicht

Immer mehr Kinder in Deutschland sind übergewichtig. Schon heute gilt fast jedes sechste Kind im Grundschulalter als zu schwer – Tendenz steigend. Die Folgen: Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu psychischen Belastungen. „Gerade jetzt brauchen wir innovative, leicht zugängliche Lösungen, die Kinder dort erreichen, wo sie sich im Alltag oft aufhalten – online“, erklärt Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. Berthold Koletzko, Kinder- und Jugendärzt, sowie Gründer und Vorstand der Stiftung Kindergesundheit. Die PowerKids-App ist ein innovatives und niederschwelliges Unterstützungsangebot für übergewichtige Kinder zwischen 8 und 12 Jahren sowie deren Eltern. Sie gibt spielerisch Impulse für einen gesunden Lebensstil und steht kosten- und werbefrei in den App-Stores (Android und iOS) zur Verfügung. In einem 12-Wochen-Programm vermittelt sie Wissen zu Ernährung, Bewegung und Selbstwertgefühl – verpackt in interaktive Tagebücher, Quizze, Spiele, analoge Challenges, Videos und Podcasts. Kinder werden altersgerecht unterstützt, ohne Leistungsdruck und ohne Verbote, dafür mit Spaß und



positiven Aha-Erlebnissen. Für eine möglichst reduzierte Bildschirmzeit ist die tägliche Nutzungsdauer beschränkt und es gibt zusätzlich Aufgaben, Impulse und Rezepte für die Offline-Welt. PowerKids basiert auf einem bewährten analogen Spielekoffer der Stiftung Kindergesundheit, dessen Inhalt modernisiert und um den Aspekt der mentalen Gesundheit erweitert wurde. Entwickelt wurde die App in Zusammenarbeit mit Expert\*innen aus Ernährungstherapie, Gesundheitswissenschaft und Kinderpsychotherapie. Die PowerKids-App ist qualitätsgesichert, Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)-konform, kosten- und werbefrei – und auch eine wertvolle Ergänzung für Krankenkassen, die ihren Mitgliedern innovative und wirksame Präventionsmaßnahmen anbieten möchten. Sie unterstützt betroffene Familien niedrigschwellig in ihrem Alltag und leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Weitere Informationen finden Sie unter → [www.powerkids.de](http://www.powerkids.de)

Quelle: Stiftung Kindergesundheit, Pressemeldung vom 09.09.2025