

Beleg/Autorexemplar!

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Essstörungen

Ursachen und Risikofaktoren –
Hilfe und Unterstützung

Wer Essstörungen als harmlosen Schlankheitstreck oder vorübergehende Pubertäts- oder Lebenskrise abtut, erkennt den Ernst der Lage nicht. Mit einer Essstörung geht in der Regel eine gestörte Wahr-



nehmung des eigenen Körpers einher. Der Ratgeber des Bundesfachverbands Essstörungen in Zusammenarbeit mit dem BKK Bundesverband zeigt, wie Essstörungen entstehen und wie man sie erkennt. Besonders hilfreich sind die Punkte in der Rubrik „Das sollte Sie hellhörig machen“. Beobachtet man bei einer nahestehenden Person oder vielleicht auch an sich selbst eine oder mehrere Auffälligkeiten aus einer vorgegebenen Liste, könnte eine Magersucht bestehen. Anhand eines Tests kann man zusätzlich sein Essverhalten einschätzen. Das letzte Kapitel widmet sich dann dem Thema ausgewogenes Essen und enthält eine Anleitung, damit Betroffene auf gesundem Wege ihr Normalgewicht wieder erreichen.

Informationen über Beratungs- sowie Therapiemöglichkeiten und konkrete Tipps, um Freunde oder Angehörige auf eine mögliche Essstörung anzusprechen, sind enthalten. Insgesamt ein hilfreicher, kompakter Ratgeber, der über das Thema Essstörungen informiert und sensibel für die Problematik macht.

Tina Gareis, Gießen

Essstörungen
Bundesfachverband
Essstörungen (Hg.)
Compact Verlag (2008)
Broschiert, 128 Seiten, 9,95 €
ISBN 978-3-8174-6630-6



Wie bekomme ich es hin, dass mein Kind gesund isst – trotz der Flut an angebotenen Süßigkeiten und Fast-Food-Produkten, trotz des kindlichen Verlangens nach oft ungesunden Lieblings-

Das beste Essen für Kinder

speisen und trotz Alltagszwängen? Wie kann ich ausreichende Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten schaffen, die mein Kind ausgeglichen und körperlich aktiv halten?

Diese wichtigen Fragen von Eltern beantwortet die Broschüre „Das beste Essen für Kinder“, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gemeinsam mit dem aid infodienst erstellt hat, in moderner und vorbildlicher Weise. Weg vom moralischen Zeigefinger hin zu mehr Gelassenheit und Flexibilität, die Eltern dringend benötigen, ohne das Erziehungsziel einer gesunden Lebensführung

aus den Augen zu verlieren. Da Kinder vor allem durch Beobachten, Nachahmen und Ausprobieren lernen, spielen Eltern als Vorbilder eine wichtige Rolle bei der Ernährungserziehung. Schritt für Schritt erfahren sie, wie sie mit ihren Kindern gesünder essen und genießen sowie diese dabei unterstützen können, nach und nach selbst Verantwortung zu übernehmen. Auf 56 Seiten liefert die Broschüre in ansprechender Optik und vier übersichtlichen Kapiteln dazu anschauliche Empfehlungen. Die verschiedenen Lebensmittelgruppen sind genauso berücksichtigt wie der

Ernährungsalltag, z. B. die gemeinsame Mahlzeit, kritische Fragen, z. B. wann ein Kind „zu dick“ oder „zu dünn“ ist, und Bewegung, Sport und Entspannung. Alles in allem die bisher beste Broschüre aus der aid-Reihe zu diesem Thema – eine in der Beratung empfehlenswerte fachliche Hilfe für Eltern, die sich zu diesem Thema informieren wollen.

Sabine Schmidt, Fernwald

DGE (Hg.)

Das beste Essen für Kinder
56 S., Artikel-Nr. 400431. 2,50 €
zzgl. 3,00 € Versandkosten
zu bestellen bei:
www.dge-medien-service.de