

Achtsam abnehmen



Zu lernen, wie man bewusster isst und genießt, ist ein zentraler Ansatz in der Ernährungsberatung. Das geht nicht ohne Achtsamkeit. Wer seine Klienten darin unterstützen möchte, findet in diesem Buch wertvolle Anregungen.

Achtsamkeit ist eine jahrtausendealte Methode, die ursprünglich von buddhistischen Mönchen entwickelt wurde. Es ist die Fähigkeit, wach und präsent und ganz bei sich selbst zu

sein. Insofern hat Achtsamkeit auch viel mit dem Essverhalten zu tun. Wenn wir beim Essen unachtsam sind, essen wir leicht zu schnell, zu viel und zu oft. Durch Achtsamkeit schult man seine Fähigkeit, mit allen Sinnen zu essen und (wieder) genau zu spüren, was einem gut tut. Zweifellos wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme.

Im vorliegenden Ratgeber beschreibt SCHWAPPE 33 leicht nachvollziehbare Übungen, mit denen Interessierte achtsames Essen lernen können. Es geht um bewusstes Schmecken, sich nicht ablenken zu lassen, in den Körper hinein zu spüren, Gefühle beim Essen wahrzunehmen, Hunger und Appetit zu unterscheiden. Auch das Führen eines Achtsamkeitstagebuchs wird ausführlich beschrieben und kann in der Ernährungsberatung als Instrument für man-

che Klienten genutzt werden. SCHWAPPE rät mit gutem Grund, keine Diäten mehr zu machen, jedoch mit einer einzigen Ausnahme – der von ihm mitentwickelten „Minus-1-Diät“. Das Prinzip: Man verzichtet sieben Tage lang abwechselnd auf ein anderes Lebensmittel, z. B. Kaffee, Zucker, Weißmehlprodukte, Schokolade oder Alkohol. Gleichzeitig konzentriert man sich darauf, wie sich diese Änderung anfühlt, wie der Körper darauf reagiert. Ein schönes Experiment, um Essgewohnheiten zu durchbrechen und neue Erfahrungen zu machen.

Im vorliegenden Buch erweitert SCHWAPPE das Prinzip allerdings: Er ermuntert seine Leser, eine Woche lang komplett auf Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte zu verzichten. Da er diese Empfehlung ohne eine Information über den ernährungsphysiologisch sinnvollen

Ersatz tierischer Lebensmittel gibt, kann der Schuss allerdings nach hinten losgehen.

Fazit: Achtsamkeit heißt das neue Zauberwort für alle Lebenslagen, nun auch für das Abnehmen. Achtsamkeit ist jedoch nur ein Mosaikstein, wenn es darum geht, dauerhaft seine Ernährung umzustellen und dabei abzunehmen. Für den Aspekt, dem Essen mehr Aufmerksamkeit zu widmen, bietet das kleine, handliche Buch viele Anregungen, die sich allerdings in erster Linie an eine eher intellektuelle Klientel richten.

Dr. Maike Groeneveld, Bonn

Ronald Pierre Schwappe:
 Achtsam abnehmen.
 33 Methoden für jeden Tag
 119 S., Klappenbroschur, 12,99 €
 systemed Verlag, Lünen 2013

ISBN 978-3-942772-30-3

Entdecke, was dir schmeckt



Nach „Entdecke deine Welt“ und „Entdecke deine Stadt“ dürfen wir nun auch „Entdecke(n), was dir schmeckt“ – in einem Buch, das Ernährungsberatung für (ältere) Kinder und Jugendliche so kurzweilig, optisch und inhaltlich appetitanregend umsetzt, wie man es sich nur wünschen kann.

Das Werk von Anke LEITZGEN (Text) und Lisa RIEMANN (Illustration) ist ein hervorragendes Kinderkochbuch, bietet aber gleichzeitig viel mehr: Mit ganzseitigen Fotos illustrierte, spannende Spiele zum Geschmacks- und Lebensmittel-Experimentieren fördern die Experimentierfreudigkeit und damit den Spaß daran, sich selbst etwas zu kochen. Dazu werden nicht einfach Rezepte vorgekaut, sondern zunächst praktische Grundkenntnisse vorgestellt, z. B. welches Lebensmittel mit welchem Werkzeug bearbeitet werden muss (als ganzseitiges Rätsel), welches Gewürz/Küchenkraut wozu passt oder was man zu Hause haben sollte, um

häufige Rezepte kochen zu können.

Die Rezepte kommen erst im Anschluss und sind in zwei Kapitel aufgeteilt: „Was mache ich damit“ stellt einzelne Lebensmittel wie die Tomate oder das Ei und jeweils einige einfache Rezepte damit vor. „Was koche ich heute“ zeigt bei Kindern/Jugendlichen beliebte Rezepte. Alle Rezepte sind ausführlich beschrieben und bebildert und mit Tipps zu Varianten und Zubereitung versehen.

Fazit: Peppig, wunderschön aufgemacht und inhaltlich voll guter Ideen! Voraussetzung: Die junge Zielgruppe (nicht unter 10 Jahre mit Anleitung, älter

ohne Anleitung) muss bereits ein bisschen am Kochen und Essen interessiert sein oder zu etwas Interesse „angeleitet“ werden. Dann ist das Buch für die am Essen und Kochen interessierte Familie genauso geeignet wie für den Einsatz in der Schule.

Dr. Sabine Schmidt, Pohlheim

Anke M. Leitzgen,
 Lisa Riemann:
 Entdecke, was dir schmeckt.
 Kinder erobern die Küche
 160 S., 300 Fotos, geb., 16,95 €
 Beltz & Gelberg, Weinheim
 2012

ISBN: 978-3-407-75362-5

Kann Deutschland von der Schulverpflegung in Japan lernen?



Prof. Volker PEINELT forscht seit vielen Jahren auf dem Gebiet der Schulverpflegung und hat mit seiner jüngsten Veröffentlichung weit mehr als einen Exkurs in die japanische Schulverpflegung dokumentiert. Er liefert, wie der Titel bereits vermuten lässt, v. a. „Empfehlungen für eine Neuorientierung“ in Deutschland.

Doch zuvor nimmt er den Leser mit auf eine Reise und illustriert einen spannenden Gegenentwurf zu der in Deutschland eher pragmatischen Kultur schulischer Mahlzeitengestaltung, die von Preisdruck und Ökonomisierung geprägt ist.

Den Leser mag es wundern, warum ausgerechnet Japan als Musterbeispiel guter Schulverpflegung dienen soll. Die Begründung: Die dortige Situation ist gekennzeichnet durch Engagement und eine hohe politische Priorität. Aufgrund jahrzehntelanger Erfahrung ist die dortige Schulverpflegung hoch institutionalisiert, straff durchorganisiert und staatlich reglementiert. Die Regierung beschränkt sich nicht auf Maßgaben zur Nährwertqualität, sie forciert auch die Qualifizierung entsprechender Fachkräfte. Die Erhaltung der re-

gionalen Ernährungskultur, Gesundheitsförderung und Lebensmittelwertschätzung stehen in der japanischen Schulverpflegung nicht hinter Rationalisierung und Ökonomisierungsdruck zurück.

PEINELT beschreibt ganz „persönlich“ die Erfahrungen und Eindrücke seiner Japanreise und setzt diese lehrreich und doch unterhaltsam in Beziehung zur japanischen Esskultur und Mentalität. Er schildert Besuche an mehreren Schulen und Gespräche mit Verantwortlichen aus Politik und Verwaltung und führt den Leser systematisch durch alle Stufen der Verpflegungsorganisation: Von der Produktion im Frischküchenbetrieb bis hin zu anschließenden Aufräumarbeiten, die die Schüler, nebenbei bemerkt „ganz selbstverständlich“, übernehmen. Mitnichten regen alle Einblicke zum Nachahmen an, aber zum Nachdenken motivieren sie zweifelsfrei.

Der Autor kommt nach einer detaillierten Gegenüberstellung der japanischen und deutschen Verhältnisse zu einem klaren Resultat: Die Strukturen sind auf Deutschland nicht übertragbar – aus vielschichtigen Gründen. So empfiehlt PEINELT im letzten Teil des Buches für Deutschland, im Gegensatz zum japanischen „Premium“-Frischkostsystem, die Einführung temperaturregelter Systeme und die flächendeckende Zertifizierung von Schulküchen.

Der Autor scheut sich indes nicht, auch streitbare Sichtweisen zum Ausdruck zu bringen und untermauert seine bisweilen polarisierende Position in der Debatte um Schulverpflegung. Er bezieht

sehr kritisch Stellung zu den bestehenden Qualitätsstandards und prangert v. a. eine aus seiner Sicht „zwiespältige Moral“ der aktuellen Ernährungspolitik an. Nichtsdestoweniger liefert er wichtige Denkanstöße, um den notwendigen Diskurs um Schulverpflegung voranzubringen. Wenngleich sich das japanische Konzept nicht auf Deutschland übertragen lässt, so ist die Antwort auf den Titel eindeutig: Deutschland kann und sollte von der Schulverpflegung in Japan lernen.

Das Buch empfiehlt sich für politische Entscheider und Schulträger, aber auch für weitere Ak-

teure, die der Autor leicht verständlich durch das umfangreiche und dennoch kurzweilige Werk führt.

Catherina Jansen, Fulda

Volker Peinelt:
Kann Deutschland von der Schulverpflegung in Japan lernen?
Empfehlungen für eine Neuorientierung
481 S., 25,00 €
Pro Business Verlag, Berlin 2012

ISBN: 978-3-86386-274-9

Gesund essen bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse



Muss ich mich jetzt ein Leben lang fettarm ernähren? Darf ich nichts Gebratenes mehr essen? Muss ich für mich extra kochen, weil ich eine strenge Diät einhalten muss? Mit diesen Fragen sehen sich viele Patienten nach einer Erkrankung bzw. Operation an der Bauchspeicheldrüse konfrontiert. Im Idealfall erhalten sie eine qualifizierte Ernährungsberatung während des stationären Klinikaufenthaltes. Erfahrungsgemäß treten jedoch viele Fragen erst im Alltag auf, die aufgrund der begrenzten Literatur nicht immer zufrieden-

stellend beantwortet werden. Umso erfreulicher ist es, dass Dr. med. SINGER, Internist im europäischen Pankreaszentrum der Uniklinik Heidelberg, und Waltraud EGGSTEIN, leitende Lehrkraft für Diätassistenten an der Fachschule Heidelberg, und Kolleginnen einen Ratgeber zur Ernährung bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse herausgebracht haben.

Im ersten Teil wird der Leser *step by step* und in einer verständlichen Sprache an das Thema „Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse“ herangeführt und erhält grundsätzliche Empfehlungen zur Ernährungsumstellung und zu anatomischen und physiologischen Abläufen der Bauchspeicheldrüse.

Daran schließt sich im zweiten Buchabschnitt ein sehr ausführlicher Ernährungsteil an, der sich in allgemeine Ernährungsempfehlungen und einen Er-

nährungsfahrplan gliedert. Praxisnahe Tipps erleichtern die Umsetzung. Ein Ernährungsfahrplan, in Lebensmittelgruppen unterteilt und mit anschaulichem Bildmaterial, zeigt auf, welche Lebensmittel geeignet, bedingt geeignet und weniger geeignet sind. Im über 80 Seiten langen dritten Teil zeigt eine umfangreiche Rezeptsammlung, wie eine Umstellung Schritt für Schritt gelingen kann, basierend auf den Empfehlungen der Leichten Vollkost mit stetiger Erweiterung der Auswahl von bedingt empfehlenswerten Lebensmitteln. Portionsbezogene Nährwertangaben und Angaben zu Brot- und Lipaseeinheiten sind sehr hilfreich bei der Umsetzung zur Gewichtserhaltung, Blutzuckereinstellung und Enzymsubstitution.

Das erfahrene Autorenteam gibt Betroffenen, Angehörigen und auch Fachkräften ein sehr pra-

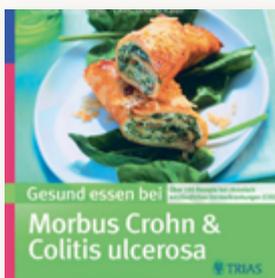
xisbezogenes Buch an die Hand, in dem alle medizinischen und ernährungsbezogenen Fragen umfassend und leicht verständlich erklärt und beantwortet werden. Zwei sehr übersichtliche Tabellen im Buchumschlag zum Fett- und Kohlenhydratgehalt mit überschaubarer Lebensmittelauswahl machen das Buch zu einem ausgezeichneten Nachschlagewerk.

Regina Heuser, Bonn

Reinhard Singer, Waltraud Eggstein, Eva-Maria Lange, Elke Silberzahn:
Gesund essen bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse.
Über 130 Rezepte: stärkend und abwechslungsreich
120 S., 39 Abb., Brosch., 19,99 €
TRIAS Verlag, Stuttgart 2012

ISBN: 978-3-830435235

Gesund essen bei Morbus Crohn & Colitis ulcerosa



Welche Bedeutung hat die Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa? Diese wichtige Frage hat durch das vorliegende Ernährungs- und Rezeptbuch eine überzeugende Neubewertung erhalten. Die Autorinnen, zwei ausgewiesene Ernährungsexpertinnen in diesem Bereich, führen den Leser wissenschaftlich fundiert und zugleich gut verständlich dargestellt in die komplexe Thematik der chro-

nisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) ein.

Richtig essen bei CED – es gibt zwar keine spezielle Kostform, aber die Autorinnen stellen einen überzeugenden 3-Stufen-Plan als Leitsystem für eine gute Bekömmlichkeit von Speisen vor. Sie differenzieren ihre Ernährungsempfehlungen entsprechend nach Phasen eines akuten Schubes, im abklingenden Schub und in Phasen der Beschwerdefreiheit. In den etwa 100 Rezepten werden die Speisen einem Ampelsystem zugeordnet – sind z. B. alle drei Felder im 3-Stufen-Plan grün, so ist das Rezept während eines akuten Schubs, im abklingenden Schub und in Phasen der Beschwerdefreiheit gleichermaßen als bekömmlich einzustufen.

Einmalig unter den vielen Ernährungsratgebern für CED: Dieses Buch berücksichtigt zusätzlich die Erkenntnis, dass bei nicht wenigen der Erkrankten auch eine Laktose-, Fruktose- und Fettunverträglichkeit besteht. Eine zweiseitige, übersichtlich gestaltete Tabelle im Umschlag des Buches verschafft einen raschen Überblick über diese wesentlichen Zusatzaspekte.

Noch eine Besonderheit: Da die Betroffenen im akuten Schub nicht selten einen deutlichen Gewichtsverlust erleiden, weisen die Autorinnen in der Rezeptübersicht gezielt auf Rezepte mit „gutem“ Eiweißgehalt und/oder höherem Kaloriengehalt hin.

Das Buch vereint überzeugend die große Erfahrung der Auto-

rinnen im tagtäglichen Umgang mit CED-Patienten in einer gelungenen Mischung aus Theorie und Praxis der Ernährungslehre. Dieses Buch macht uneingeschränkt Mut und zeigt auf, dass an CED erkrankt zu sein nicht heißt, auf gutes Essen verzichten zu müssen!

Dr. Birgit Terjung, Bonn

Gudrun Biller-Nagel, Christiane Schäfer:
Gesund essen bei Morbus Crohn & Colitis ulcerosa
Über 100 Rezepte bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED)
144 S., 35 Abb., Brosch., 19,99 €
TRIAS-Verlag, Stuttgart 2012

ISBN: 978-3-8304-3901-1