



## Sachbuchtipps des Monats Januar 2023

© Hartmut Fanger:

### WAS UNSER ESSVERHALTEN VERRÄT

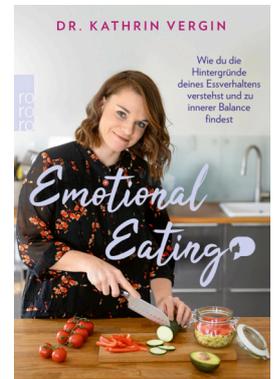
**Dr. Kathrin Vergin: *Emotional Eating***, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg 2023

Nach den Feiertagen, in denen wohl jeder dazu neigt, über die Stränge zu schlagen, sprich zu viel, zu fett und zu süß gegessen hat, kommt die „Emotional-Eating-Methode“ von der Ernährungstherapeutin Dr. Kathrin Vergin gerade richtig, unterstützt sie doch unsere daran üblicherweise schließenden guten Vorsätze zum neuen Jahr mit ganz konkreten Vorschlägen.

So unterhaltsam wie lesenswert leistet die Lektüre hierzu einen detaillierten Beitrag. Die persönliche Anrede des Lesers mit dem vertrauten Du wiederum lädt förmlich dazu ein, den Anweisungen zu folgen. Das Ganze wissenschaftlich fundiert, mit vielen in Lila gehaltenen Grafiken und Schaukästen übersichtlich präsentiert und dementsprechend wohl strukturiert. Überdies kommen in vier Kapiteln auf 235 Seiten Expert:innen wie Michaela Mayr, Dr. med Golo Rührken und Niko Rittenau sowie Patienten zu Wort. Erhellend darüber hinaus das Vorwort von der Foodbloggerin und Ernährungswissenschaftlerin Hannah Frey sowie der umfangreiche Anmerkungsapparat mit Glossar, Kontaktadressen und Hilfsangeboten, Literaturempfehlungen und Literaturverzeichnis.

Dabei greift die Autorin im Hinblick auf Diäten auf eigene Erfahrungen zurück, macht deutlich, dass diese in der Regel auf Dauer eher das Gegenteil bewirken und dementsprechend zu Gewichtszunahme führen. Da allein das Wissen darum nicht genügt, ist ihr Fokus vor allem auf die Psyche gerichtet. Es stellt sich die Frage, warum und in welchen Momenten immer wieder auf kalorienreiche Kost zurückgegriffen wird, obwohl man eigentlich längst schon satt ist. Was also soll der Heißhunger auf Pizza, Eis und Schokolade. Schnell wird klar, dass hierbei Emotionen eine Rolle spielen, Ängste und Stress entscheidend Einfluss nehmen. Um dem Herr zu werden, gilt es, einen Plan zu erstellen. Dabei geht es zunächst einmal darum, sich darüber bewusst zu werden, was hinter Gelüsten solcher Art steckt. Eine erste Hilfe hier bietet das „ABC-Modell der Gewohnheitsanalyse beim emotionalen Essen“, das zugleich als Grundlage für weitere Methoden fungiert. So fragen wir uns beispielsweise in „A“, nach dem „Auslöser“, in „B“ nach dem „Verhalten“ und in „C“ nach den „Konsequenzen“ unseres emotional gesteuerten Essens. Ziel nach Vergin dabei ist, Zusammenhänge zwischen Essverhalten und vorausgegangenen Stressoren, eingefleischten Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu eruieren.

Heißhunger kann aber auch schlicht aufgrund von Mangelerscheinungen aufkommen. So listet Vergin etwa sehr schön auf, dass u.a. zum Beispiel die



unbändige Lust auf Schokolade dem Umstand zu verdanken sein kann, dass dem Körper Glukose oder Magnesium fehlt, dies Manko zum Beispiel durch den Verzehr von Nüssen, Vollkornprodukten oder Bananen behoben werden kann.

Nicht zuletzt überzeugt die Emotional Eating Methode dadurch, dass sie ohne Verbote auskommt, überdies auch keine weitere Diät darstellt, sondern darauf abzielt, Körper und Seele wieder in Balance bringen. Für all diejenigen, die das Thema für sich vertiefen wollen, wird darüber hinaus „Das Emotional Eating Tagebuch“ angeboten, eine weiteres Hilfsmittel, das eigene Essverhalten innerhalb von 12 Wochen neu auszurichten.

Aber lesen Sie selbst, lesen Sie wohl!

*Unser herzlicher Dank für ein Rezensionsexemplar gilt dem Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg!*