

(Free download) Essen will gelernt sein: Ein Arbeits- und Rezeptbuch (Beltz Ratgeber)

Essen will gelernt sein: Ein Arbeits- und Rezeptbuch (Beltz Ratgeber)

*Von Monika Gerlinghoff, Herbert Backmund
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #46387 in BcherVerffentlicht am: 2013-09-11Abmessungen: 8.23 x .31b x 5.24l, Einband: Taschenbuch142 Seiten | File size: 61.Mb

Von Monika Gerlinghoff, Herbert Backmund : Essen will gelernt sein: Ein Arbeits- und Rezeptbuch (Beltz Ratgeber) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Essen will gelernt sein: Ein Arbeits- und Rezeptbuch (Beltz Ratgeber):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen21 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Unbedingt lesenswert!!! Von N. thoracicus longus Dieses Buch spiegelt einem objektiv sein eigenes Verhalten vor Augen und lässt einen deutlich sehen, wie weit man sich selber schon in der Krankheit gefangen hat. Die Ess-Strungen aus der Sicht von Fachleuten werden dargestellt ohne einen in ein starres Schema reinpressen zu wollen, und ohne einen zu urteilen! Auch die medizinischen Gefahren, die mit der Krankheit einhergehen werden aufgezeigt. Mit dem Symptomlisten kann einem selber und auch Aussenstehenden gezeigt werden, was es wirklich heisst an einer Ess-Strung zu leiden. Dazu kommen noch Berichte von Betroffenen. Das Buch wird abgerundet mit einem Essprogramm und Beispielen für Mahlzeiten und Rezepten, welches eine unglaubliche Hilfe ist, eben weil man jeden Bezug zu Portionsgrenzen und regelmäßigen Mahlzeiten verloren hat. Unbedingt zu empfehlen, für Betroffene aber auch auf alle Fälle für Angehörige. Ich selbst bin dankbar über jede Seite in diesem Buch! 30 von 38 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kleine Hilfe ohne die bliche Schwarz-Wei-Malerei Von Ein Kunde Im Gegensatz zu vielen anderen Büchern, die dieses Thema behandeln, werden auch Essstörungen behandelt, die sich nicht so klar abgrenzen lassen wie B. und A. Man fühlt sich als Betroffener ernst genommen, auch wenn man die "Kriterien" (BMI unter 17 oder 2 Fressanfälle 70 DM pro Woche) für die 2 Extreme nicht erfüllt. Außerdem macht das Buch Mut durch viele kleine Tipps und nicht zuletzt auf Grund der Mahlzeiten- und Rezeptvorschläge. Doch von Druck, man müsse von heute auf morgen geheilt werden, ist nicht zu spüren. Einfach ein kleiner Hoffnungsschimmer am Horizont! 4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Top! Eines der besten Bücher in diesem Bereich Von PrimaBallerina Mir wurde dieses Buch als Betroffene der Anorexia nervosa von einer Beratungsstelle empfohlen, Dieses Buch ist absolut lesenswert und hilfreich für Betroffene. Ich habe mich auf so vielen Seiten wiedererkannt. Es tat gut Berichte von anderen Betroffenen zu lesen - besonders gut haben mir die Abschiedsbriefe der Betroffenen an die jeweilige Essstörung gefallen. Im hinteren Teil befinden sich dann Essenspläne/Essensanleitungen und (kleine) Rezepte wie man einen Tag gestalten kann. Hilfreiche Tipps zum Verhalten am Buffet oder Einladungen auf großen Feiern findet man ebenso. Hat mir sehr gut gefallen. Dieses Buch gibt auch einen Einblick wie eine teilstationäre Therapie am TCE in München abläuft. Sicherlich werde ich dieses Buch immer wieder mal lesen um meine Erkenntnisse aufzufrischen. Dieses Werk ist natürlich nur eine Ergänzung zu den vielen anderen Ratgebern die es in diesem Bereich gibt. Von mir gibts volle Kaufempfehlung!

Produktbeschreibung Zum Beispiel 90% der weiblichen Teenager wollen abnehmen, 73% der Frauen finden ein Gewicht unterhalb des Normalgewichtes am attraktivsten. Jede dritte Frau wiegt sich täglich, jede zweite im Alter zwischen 20 und 25 Jahren holt dies. Andererseits konstatieren die Ernährungspsychologen Volker Pudiel und Joachim Westermayer Die Deutschen essen zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig und zu ballaststoffarm. Dabei sind die Grenzen zwischen scheinbar normalem Ess-Verhalten und ernsthaften Ess-Störungen wie Magersucht und Bulimie fließend. Aus jahrelanger Erfahrung in der Behandlung essgestörter Patienten zeigen die renommierten Autoren Monika Gerlinghoff und Herbert Backmund Möglichkeiten auf und geben Anleitungen, wie das eigene Essverhalten analysiert werden kann und wie sich Ess-Störungen bewältigen lassen. Wir sind der Überzeugung, dass Menschen, die sich jahrelang falsch ernährt haben, sei es, weil sie zu viel oder zu wenig, zu selten oder zu oft gegessen haben, neu lernen müssen, vernünftig mit Nahrungsmitteln umzugehen. Dieses Buch ist einerseits aus dem Wunsch unserer Patientinnen und Patienten nach einer schriftlichen Anleitung zum Essen entstanden, andererseits aus unserer Überzeugung, dass sich durch die therapeutische Bearbeitung zugrundeliegender Probleme alleine eine Ess-Störung nicht in Wohlgefallen auflöst. Wir wenden uns mit unseren Aufzeichnungen aber auch an Menschen, die, ohne an einer Ess-Störung zu leiden, Probleme in ihrem täglichen Umgang mit Nahrung haben und gewillt sind, etwas daran zu ändern.

Pressestimmen "Dieses Buch ist aus dem Wunsch unserer Patientinnen und Patienten nach einer schriftlichen Anleitung zum Essen entstanden. Wir wenden uns aber auch an Menschen, die, ohne an einer Ess-Störung zu leiden, Probleme in ihrem täglichen Umgang mit der Nahrung haben und gewillt sind, daran etwas zu verändern." Monika Gerlinghoff, Herbert Backmund Kurzbeschreibung Essen kann jeder? Nein, meinen die Autoren aus dem weltweit anerkannten "Therapie-Zentrum für Ess-Störungen" (TCE) in München, Essen will gelernt sein, denn: Die Grenzen zwischen scheinbar normalem Essverhalten und ernsthaften Ess-Störungen wie Magersucht und Bulimie sind fließend. In diesem Buch zeigen sie Möglichkeiten auf, wie das eigene Essverhalten analysiert und Störungen bewunden werden können. Zum Beispiel: 90 % der weiblichen Teenager wollen abnehmen, 73 % der Frauen finden ein Gewicht unterhalb des Normalgewichtes am attraktivsten. Jede dritte Frau wiegt sich täglich, jede zweite im Alter zwischen 20 und 25 Jahren holt dies. Andererseits konstatieren die Ernährungspsychologen Volker Pudiel und Joachim Westermayer: "Die Deutschen essen zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig und zu ballaststoffarm." Dabei sind die Grenzen zwischen scheinbar normalem Ess-Verhalten und ernsthaften Ess-Störungen wie Magersucht und Bulimie fließend. Aus jahrelanger Erfahrung in der Behandlung essgestörter Patienten zeigen die renommierten Autoren Monika Gerlinghoff und Herbert Backmund Möglichkeiten auf und geben Anleitungen, wie das eigene Essverhalten analysiert werden kann und wie sich Ess-Störungen bewältigen lassen. "Wir sind der Überzeugung, dass Menschen, die sich jahrelang falsch ernährt haben, sei es, weil sie zu viel oder zu wenig, zu selten oder zu oft gegessen haben, neu lernen müssen, vernünftig mit Nahrungsmitteln umzugehen. Dieses Buch ist einerseits aus dem Wunsch unserer Patientinnen und Patienten nach einer schriftlichen Anleitung zum Essen entstanden, andererseits aus unserer Überzeugung, dass sich durch die

therapeutische Bearbeitung zugrunde liegender Probleme allein eine Ess-Störung nicht in Wohlgefallen auflöst. Wir wenden uns mit unseren Aufzeichnungen aber auch an Menschen, die, ohne an einer Ess-Störung zu leiden, Probleme in ihrem täglichen Umgang mit Nahrung haben und gewillt sind, etwas daran zu ändern." über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Monika Gerlinghoff ist, gemeinsam mit Dr. med. Herbert Backmund, Gründerin und Leiterin des TCEforums in München mit den Schwerpunkten Öffentlichkeitsarbeit, Früherkennung, Frühintervention und Nachsorge von Ess-Störungen. Zusammen mit Dr. Backmund hat sie bei Beltz bereits mehrere Bücher zum Thema Magersucht und Bulimie veröffentlicht. Homepage: www.tceforum.de, Email: beratung@tceforum.de

Dr. med. Herbert Backmund ist, gemeinsam mit Dr. med. Monika Gerlinghoff, Gründer und Leiter des TCEforums in München mit den Schwerpunkten Öffentlichkeitsarbeit, Früherkennung, Frühintervention und Nachsorge von Ess-Störungen. Zusammen mit Dr. Gerlinghoff hat er bei Beltz bereits mehrere Bücher zum Thema Magersucht und Bulimie veröffentlicht. Homepage: www.tceforum.de, Email: beratung@tceforum.de