

(Download free ebook) Wenn Essen nicht satt macht: Emotionales Essverhalten erkennen und berwinden (BALANCE Ratgeber)

Wenn Essen nicht satt macht: Emotionales Essverhalten erkennen und berwinden (BALANCE Ratgeber)

Von Jennifer Taitz

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #99559 in BcherVerffentlicht am: 2013-06-01Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 8.50 x .59b x 5.471, Einband: Taschenbuch320 Seiten | File size: 63.Mb

Von Jennifer Taitz : Wenn Essen nicht satt macht: Emotionales Essverhalten erkennen und berwinden (BALANCE Ratgeber) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wenn Essen nicht satt macht: Emotionales Essverhalten erkennen und berwinden (BALANCE Ratgeber):

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
32 von 36 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Jennifer Taitz - Wenn essen nicht satt macht
Von Frhlingslied
Wenn essen nicht satt macht, isst man nicht aus Hunger sondern aus irgendwelchen anderen diffusen Grnden, fr die ein gefllter Magen keine Lsung ist. Soweit, so gut. Wahrscheinlich wei das so ziemlich jeder Essgestrte. Aber darber hinaus wird es schwierig. Warum esse ich? Und was kann ich tun, um das zu verhindern? Dieses dnne Bchlein hat groen Inhalt. Es ist - wenn man so will - eine Hilfe zur Selbsthilfe und gibt dem Leser die unterschiedlichsten Denkanste und Verhaltensoptionen an die Hand. Dazu gehren Achtsamkeit gegenber sich selbst, diverse Handlungsalternativen vorab berlegen, Bewusstheit, sich selbst beruhigen, auf Emotionen surfen, andere Denkweisen in Betracht ziehen etc. Und was kann ich tun, wenn es trotz allen guten Willens nicht funktioniert hat (auer mir Vorwrfe zu machen oder in kontraproduktives Ausgleichsverhalten wie hungern zu verfallen)? Und noch vieles, vieles mehr. Was macht das Buch nicht? Es nimmt dem Betroffenen nicht die Verantwortung ab wie viele andere Ratgeber und Dit-Bcher, indem es sagt: "Tu einfach nur genau das, was ich sage, und all deine Probleme sind im Handumdrehen gelst." Es gibt dem Leser die Werkzeuge an die Hand, doch damit etwas bauen muss er schon selbst. Der Dit-Geschdigte wird vom blanken Dit-Gehorsam wieder zur Eigenstndigkeit zurck gefhrt. Das macht es so wertvoll und schwierig zugleich. Es ist extrem hart, solche Gewohnheiten zu durchbrechen. Vor allem wo essen so leicht ist und Lebensmittel berall verfgrbar sind. Aber mit vielen, vielen bungen und Fragestellungen, die man fr sich selbst beantworten kann, probiert man es immer wieder und durchbricht das ungesunde Muster des beressens nach und nach. Jennifer Taitz verspricht keine Wunder und weist darauf hin, dass das alles ein schwieriger Vorgang ist. Hier und da eingestreute Beispielflle aus ihrer Praxis unterstreichen das. Und es ist etwas, das mich sehr positiv berrascht hat. Man bekommt nicht das Gefhl vermittelt, man msse doch nur die Regeln befolgen und schlagartig ist alles toll und wird nie wieder anders (wie es oft in amerikanischen Bchern rberkommt) - und fhlt sich hinterher nur noch schlechter, weil man das auch wieder nicht auf die Reihe bekommen hat. Das Leben endet nun mal nicht wie im Film mit dem "Happy End", sondern danach geht es erst richtig los. Das Buch ist anspruchsvoll, aber gut verstndlich geschrieben. Sehr sachlich, aber eindringlich, mit klaren Erklrungen, die bei mir viele Aha-Effekte ausgelst und so manchen Denkansto gegeben haben. Einen Stern ziehe ich jedoch ab, weil es optisch bei dieser Ffle an Infos nicht gut gegliedert ist, wodurch es teilweise unbersichtlich wirkt und ich mich so manches Mal erschlagen fhlte, weil ich nicht klar erkennen konnte, wo das Thema nun endet. Man htte die Kapitel und Unterkapitel besser nummerieren sollen statt nur verschiedene graue Kstchen davor zu setzen. Es hat eine Weile gedauert, bis ich das System durchschaut hatte. Das kostet einen halben Stern. Und was mir wirklich, wirklich frchterlich auf die Nerven ging, war das Wort "Vulnerabilitt". Es gibt eine Vielzahl passenderer Begriffe aus der deutschen Sprache, aus denen man im jeweiligen Kontext htte whlen knnen. Aber nein, man hat lieber wieder einen englischen Begriff eingedeutscht, der dazu noch ganz schrecklich klingt und selbst beim stummen Lesen ein Zungenbrecher ist. Etwa in der Mitte des Buches kommt er so gehuft vor (oder auch in Form von "vulnerabel"), dass ich kurz davor war, das Buch abubrechen. (Zum Glck habe ich es doch nicht getan.) Dafr ziehe ich den zweiten halben Stern ab. Insgesamt also wirklich empfehlenswert fr alle, die wirklich an sich arbeiten wollen und ihr Leben in Bewusstheit und Achtsamkeit verbringen mchten.

22 von 27 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es gibt bessere Bcher zu diesem Thema
Von Christiane
Der Titel hrte sich vielversprechend an, und auch die positiven Rezensionen lieen mich hoffen, dass dieses Buch mir die Puzzle-Teile liefern wrde, die mir zur Lsung meines Rtsels fehlten. Wie die meisten anderen Ratgeber zu diesem leidigen Thema bleibt es die Antwort auf die Frage "wie komme ich da raus" letztendlich aber schuldig. Man erhlt zwar viele Tipps, Ratschlge und Hinweise, die sicher alle gut und richtig sind, und die fr Menschen, die einfach nur ein bisschen zu gerne essen und ihren Appetit nicht immer unter Kontrolle haben, hilfreich sein knnen. Einen wirklich Essgestrten bringen sie aber nicht weiter. Man kann eine Essstrung wahrscheinlich mit Alkoholismus vergleichen: sie begleitet einen das ganze Leben. Es gibt Mittel und Wege, sie unter Kontrolle zu bringen, d.h. sie nicht auszuleben, aber in bestimmten Situationen (Stress, Depression, Frust, Enttuschung etc.) kann sie sich jederzeit wieder manifestieren. Auslser sind - nicht immer, aber doch erschreckend oft - eine gestrte Selbstwahrnehmung bzw. die berzeugung, zu dick zu sein, mit der viele junge Mdchen zu Beginn Ihrer Pubertt zum ersten Mal Bekanntschaft machen, wenn sie sich langsam zu Frauen entwickeln und sich die ersten weibliche Rundungen zeigen. In dieser Zeit legen viele Mdchen ein paar Pfund zu, was vollkommen normal und auch wnschenswert ist, oft aber als Bedrohung empfunden wird. Man wei schlielich aus den Medien, wie ein idealer Krper auszusehen hat... Dass nur sehr wenige Menschen einem derartigen "Ideal" wirklich entsprechen, wird dabei gerne ausgeblendet, und damit beginnt der Kampf gegen das vermeintliche bergewicht... Ich habe zunchst nur etwa die Hlfte dieses Buches gelesen (d.h. die Originalversion "End Emotional Eating"). Es fiel mir von Seite zu Seite schwerer, bei der Sache zu bleiben. Es war einfach nur langweilig. Natrlich enthlt das Buch auch ein paar gute Hinweise, aber ich wei nicht, ob man dafr wirklich so viele Seiten fllen muss. Bei mir sieht es so aus, dass ich hauptschlich aus Langeweile, Frust, (beruflicher) Unterforderung und einem Gefhl der inneren Leere esse. Wenn ich mit Dingen beschftigt bin, die mir wirklich Spa machen und mich ausffllen, habe ich dieses Problem nicht. Die Tipps, die Jennifer Taitz in diesem Buch gibt (bewusst essen, unangenehme Gedanken und Gefhle akzeptieren, mehr Verstndnis fr sich selbst entwickeln etc.) sind nachvollziehbar, aber man hat das alles schon einmal irgendwo gehrt oder gelesen - und mit etwas gesundem Menschenverstand kommt man auch von alleine darauf - aber es gibt keine

Aha-Erlebnisse, und deshalb stellt sich auch kein echter Erfolg ein. Letztlich luft auch bei dieser Methode wieder alles auf Selbstkontrolle hinaus, was natrlich funktionieren kann, aber das ist Symptomkosmetik und ndert nichts am eigentlichen Problem, nmlich dem Gefhl des Unausgefflltseins, gegen das man auch mit noch so vielen bungen nicht ankommt. Abgesehen von dem fehlenden Aha-Erlebnis berzeugt mich auch der Schreibstil der Autorin nicht: das Buch gibt mir kein gutes Gefhl und es reit mich nicht mit, es kommt kein Lesefluss zustande, und die vielen Referenzangaben, die auf jeder Seite mehrfach auftauchen, tragen ebenfalls nicht zu einem besseren Eindruck bei. Ich habe mehrfach versucht, den Rest des Buches zu lesen, aber ich kam nur unwesentlich weiter. Die wenigen interessanten, aber sehr kurz gehaltenen erluternden Abschnitte werden viel zu oft durch bungen, bungen und noch mehr bungen unterbrochen, und die persnlichen Geschichten von Jennifer Taitz' Patienten sind zu kurz und oberflchlich gehalten, als dass man sich damit auch nur ansatzweise identifizieren knnte. Unter dem Strich fhlt man sich wie ein kleines Kind, das an die Hand genommen und angeleitet werden muss, weil es nicht in der Lage ist, seine eigenen Schlsse aus dem Gelesenen zu ziehen. Mir ist bewusst, dass manche Menschen am ehesten Erfolg haben, wenn ihnen ein klares Schema vorgegeben wird, dem sie nur zu folgen brauchen. Auf mich trifft dies nicht zu. Fr hilfreiche Tipps und Hinweise interessiere ich mich immer, aber ich mchte letztendlich den Lsungsweg finden, mit dem ich mich am wohlsten fhle und der mir am meisten bringt, und deshalb empfinde ich die vielen bungen als extrem unnutz und berflssig. Phasenweise hatte ich sogar den Gedanken, dass der Sinn dieser bungen einfach nur darin bestehen knnte, die Seiten zu fllen. Meine Sicht auf die Dinge ist natrlich absolut subjektiv, aber da dies generell auf alle Rezensionen zutrifft, mchte ich die Gelegenheit nutzen, denjenigen Menschen, die nach einem hilfreichen und gleichzeitig interessanten und kurzweiligen Lesestoff suchen, von dem Kauf dieses Buches abzuraten. Es ist zwar mglich, dass die deutsche bersetzung etwas ansprechender und interessanter geschrieben ist als das Original, aber was den Inhalt betrifft, sind meiner Meinung nach beide nicht zu empfehlen. Kleine Gewichts- bzw. Ernhrungsprobleme kann man mit einer gesunden, ausgewogenen und vor allem vollwertigen Nahrung in Angriff nehmen, wobei man vor allem Fast Food und Fertigprodukte, aber auch den Zucker und das Weimehl im Blick behalten sollte, denn das sind die Appetitmacher, die uns beim Essen kein Ende finden lassen. Bei einer "ausgewachsenen" Essstrung fhrt das alleine aber wahrscheinlich noch nicht zum Erfolg. Mir persnlich hat geholfen, mein Augenmerk beispielsweise auf den Zusammenhang zwischen Essstrung und Gewohnheiten zu richten, was meiner Meinung nach ein nicht zu unterschtzender Faktor ist. Auch die Erkenntnis, dass das Stammhirn bzw. das sogenannte "Reptiliengehirn", das in erster Linie fr die Art- und Selbsterhaltung zustndig ist und die Aufgabe hat, unser berleben zu sichern, einem oft einen dicken Strich durch die Rechnung macht, hat mich weitergebracht. Man findet zu beiden Themen im Internet viele hilfreiche Informationen, deshalb mchte ich an dieser Stelle nicht nher darauf eingehen. Ein echter Augenffner unter den vielen Bchern, die ich zum Thema Essstrung gelesen habe, war "Brain over Binge" von Kathryn Hansen. Hier erzht die junge Autorin von ihrem ganz persnlichen Leidensweg und berichtet, wie sie nach mehreren erfolglosen Therapien und diversen anderen Manahmen die Antworten auf ihre Fragen und des Rtsels Lsung am Ende ganz alleine gefunden hat. Seither hat sie mit diesen Teil ihres Lebens nicht nur keine Probleme mehr, sondern sie bezeichnet sich als komplett geheilt. Das ist eine ganze Menge mehr als viele andere Methoden anzubieten haben. Wer Englisch versteht, sollte dieses interessante Buch unbedingt gelesen haben; eine deutsche bersetzung davon existiert meines Wissens bisher allerdings noch nicht. Eine Manahme, die sich meiner eigenen Erfahrung nach als hilfreich erwiesen hat, auch wenn sie das Problem vielleicht nicht komplett beseitigen konnte, ist eine kohlenhydratarme Kost, und damit meine ich insbesondere diejenigen Kohlenhydrate, die eine extreme Insulinantwort verursachen (Zucker, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln ...). Ein rapide ansteigender Insulinspiegel fhlt nach ganz kurzer Zeit genau so schnell auch wieder ab, und das erzeugt Hunger. Dies kann sich zu einem echten Teufelskreis bis hin zu vllig ungebremsten Fressgelagen auswachsen. Eine gute Sttigung, die mehrere Stunden vorhlt, erreicht man dagegen mit Lebensmitteln, die viel Eiwei enthalten. Und Fett ist nicht nur ein guter Geschmackstrger, sondern trgt ebenfalls zu einer nachhaltigeren Sttigung bei. Essstrungen sind wahrscheinlich so unterschiedlich wie die Menschen, die sich mit ihnen herum plagen. Deshalb muss wohl jeder nach seiner eigenen, ganz persnlichen Lsung fr sein Problem suchen. Patentrezepte gibt es nicht, und auch Strategien, die man einfach nachahmt, weil ein anderer damit Erfolg hatte, bringen einen nicht unbedingt ans Ziel. Nachtrag (Mai 2016): In den 50er Jahren hat ein einziger selbsternannter "Experte" namens Ancel Keys in den USA auf vllig unwissenschaftlicher Basis entschieden, dass eine gesunde Ernhrung reich an Kohlenhydraten mit wenig Eiwei und einem Minimum an gesttigten Fetten zu sein hat, und er erreichte dank seines charismatischen Wesens, dass die amerikanische Regierung sich im Laufe der Jahre seiner Sichtweise anschloss. Das war die Geburt der sog. "Ernhrungspyramide", an die sich die Menschen bis heute halten. Die Folge war nicht nur eine extreme Zunahme von bergewicht, Fettleibigkeit und Essstrungen, sondern auch eine regelrechte Explosion bei den Zivilisationskrankheiten (Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs etc.), aber auch bei bis zu diesem Zeitpunkt eher unbekanntem Krankheiten, die vorher nur vereinzelt aufgetreten waren (Autismus, ADS, AHDS etc.). Seit ein paar Jahren wird in wissenschaftlichen Studien immer wieder nachgewiesen, dass die Ernhrungspyramide, die die empfohlene Zusammensetzung der Nahrung symbolisch darstellt, eigentlich auf dem Kopf steht. Das fortschrittliche Schweden ist das erste europische Land, das daraus seine Konsequenzen gezogen und die bisherigen Ernhrungsrichtlinien durch die neuen Erkenntnisse ersetzt hat. Wer mehr darber wissen mchte, kann die

entsprechenden Einzelheiten im "Obesity Report" der "Swedish Agency for Health Technology Assessment and Assessment of Social Services" nachlesen (gibt es leider nur auf Schwedisch und Englisch). Nachdem ich über viele Umwege zu der Erkenntnis gelangt war, dass nicht Fett, sondern vor allem Zucker, Weizenmehl, Fast Food und Fertigprodukte für Übergewicht, Fettleibigkeit, Zivilisationskrankheiten und Essstörungen verantwortlich sind, habe ich meine Ernährung radikal von vegan auf LowCarb (ketogen) umgestellt. Seitdem geht es mir in vielerlei Hinsicht deutlich besser, und meine Essstörung hat sich nach und nach verabschiedet. Ich erlebe nicht nur keine unerwünschten "Auswüchse" mehr, sondern ich bin nach der ersten Mahlzeit des Tages so satt und zufrieden, dass ich den gesamten restlichen Tag keinen Hunger oder Appetit mehr habe. Mit dieser Ernährungsform hat man weniger Arbeit und spart auf lange Sicht Zeit und sogar Geld. Erfreuliche Nebenwirkungen sind mehr Energie, Kraft und Ausdauer, mentale Klarheit, die Fettverbrennung an den richtigen Stellen (Bauch), Ausgeglichenheit, Entspannung, Gelassenheit und ein tiefer, erholsamer Schlaf. Eine ketogene Lebensweise verlangt einem in den ersten paar Wochen zugegebenermaßen einiges ab, aber danach sind die Vorteile so überwältigend, dass man sich fragt, wie man sich jemals anders ernähren konnte.³⁴ von 41 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Achtsamkeit statt Donuts Von Christoph Miller Irgendwie ist das Buch Wenn Essen nicht satt macht ein verstreutes Buch. Denn auf den über 300 Seiten geht es permanent um Gefühle, weniger um das Essen. Es geht auch weniger um das Trainieren von Essen und Gewohnheiten der Nahrungsaufnahme als vielmehr um die Gefühlsregulation. So ist von Achtsamkeit und emotionaler Intelligenz die Rede, es wird über Stresstoleranz und Mitgefühl geschrieben. Das Buch Wenn Essen nicht satt macht legt die Finger in die offenen Wunden. Es bringt auf den Punkt, dass Essstörungen tief begründet in einem scheiternden Umgang mit Gefühlen ist. Dies macht die Lektüre des Buchs Wenn Essen nicht satt macht erkenntnisreich. Unterstützt wird dieses Erkenntnisreichtum durch den sehr persönlichen Ton, den die Autorin Jennifer Taitz gewählt hat. Sie geht auf Tuchfühlung mit den Lesern des Buchs, sucht den Austausch, ermutigt, den Weg der Aufmerksamkeit und Innerlichkeit zu gehen. Die gelernte Therapeutin Taitz kommt aus der klinischen Arbeit. Mit verhaltenstherapeutischen Grundannahmen geht sie die Frage an, inwieweit Gefühle und Nahrungsaufnahme miteinander verwoben sind. Sie möchte die Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Essen haben, stärken. Es ist ihr deutlich, dass Wege zu einem gelingenden Miteinander von Essen und Gefühlen manchmal steinig sind. Deshalb schreibt sie unter anderem, dass ein Leben nach Werten Ausdauer erfordere. Ein wertorientiertes Leben basiere auf der Bereitschaft, negative Emotionen in Kauf zu nehmen. Kontrolliertes Essverhalten könne den emotionalen Hunger herausfordern. Deshalb sieht Taitz, dass es Sinn macht, in kleinen Schritten zu erreichbaren Zielen zu kommen. Dies erscheint vernünftig, wenn sich ein Mensch den eigenen Essstörungen stellt. So schlägt Taitz beispielsweise vor, den Selbsthilfespeicher zu füllen. Mitgefühl mit sich selber zu entwickeln erscheint als eine Möglichkeit. Wirklich: Wenn Sie unter emotionsgesteuertem Essverhalten leiden, sollten Sie Ihre Mahlzeiten zu planen versuchen. Sie sollten sich vernünftig ernähren und Ihre Gefühle und Rückfälle in schlechte Essgewohnheiten akzeptieren. Wir reagieren bei Dingen, die uns im Innersten treffen, oft mit Selbstkritik und greifen zurück auf Donuts, Drogen und enge Freunde. Die Verbesserung Ihrer Fähigkeit, sich selbst trösten zu können, wird Ihnen nachhaltige Vorteile verschaffen. Sich den eigenen Emotionen stellen, dies ist die Botschaft des Buchs Wenn Essen nicht satt macht, auch wenn es manchmal darum geht, Enttäuschungen zu ertragen. Dies fällt mit der Unterstützung von Jennifer Taitz leichter. Denn mit dem ansprechend geschriebenen Buch stellt sie sich an die Seite der betroffenen Menschen. Sie lässt den Einzelnen spüren, dass ihre Empathie nicht fremd ist. Sie baut auf die Selbstmächtigkeit des Einzelnen, vermeidet die Verwiesenheit des Einzelnen auf soziale Umgebungen. Ihr ist bewusst, dass mancher Weg steinig und mühsam ist. Sie akzeptiert, dass dies das Leben auch spannend macht. Deshalb ist das Buch Wenn Essen nicht satt macht denjenigen ans Herz zu legen, die den Bogen von Essstörung und Emotionsregulation auf den Grund gehen wollen.

Kurzbeschreibung Wer kennt das nicht: Essen, ohne wirklich hungrig zu sein, als Mittel gegen Frust, Langeweile oder Stress. Die DBT-Therapeutin Jennifer Taitz erklärt verständlich und mit vielen Fallbeispielen die psychologischen Aspekte von Nahrungsaufnahme und übermäßigem Essen. Sie vermittelt auch denen, die schon alle möglichen Diäten als Mittel gegen ihre unkontrollierte Gewichtszunahme versucht haben, effektive Fertigkeiten, um ihr Gewicht zu reduzieren. Basierend auf Erkenntnissen und Methoden der Kognitiv-Behavioralen Therapie zeigt dieses Buch, wie über den konstruktiven Umgang mit Ärger und Stress der Weg zu einem gesunden Essverhalten ohne Kalorien zählen frei wird. Über den Autor und weitere Mitwirkende: Dr. Jennifer L. Taitz promovierte am New Yorker Albert Einstein College für Medizin. Sie arbeitet als klinische Psychologin am Amerikanischen Institut für kognitive Therapie, wo sie Individual und Gruppentherapien anbietet und das DBT Programm leitet.