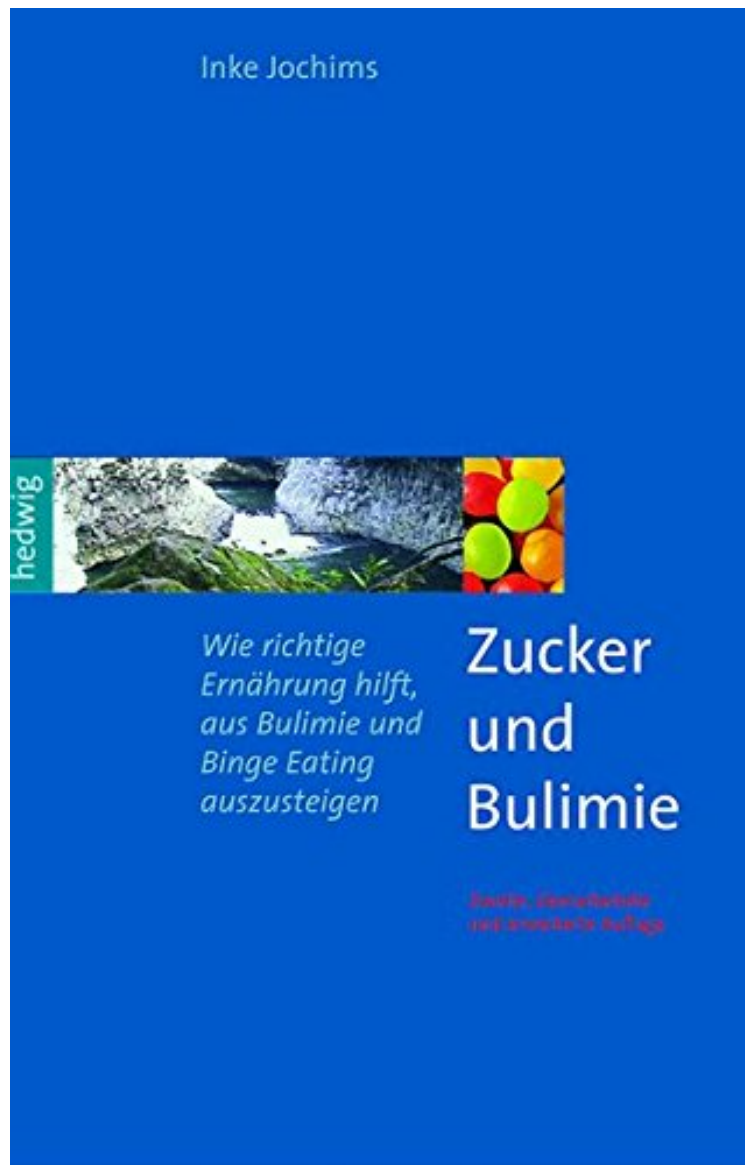


(Download pdf) Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen

## Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen

Von Inke Jochims

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #42757 in BcherVerffentlicht am: 2006-11-01 Abmessungen: 7.48 x .39b x 4.96l, Einband: Taschenbuch 148 Seiten | File size: 73.Mb

**Von Inke Jochims : Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen:

Kundenrezensionen  
 Hilfreichste Kundenrezensionen  
 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Richtungweisendes Buch  
 Von Mehayaido  
 Bulimie und Binge Eating werden zumeist als psychische betrachtet und behandelt, im Allgemeinen eher mit nur geringem Erfolg. "Zucker und Bulimie" von Inke Jochims stellt hingegen die Ernährung und die mutmalichen, die Strung verursachenden Stoffwechselfvorgnge in den Vordergrund. Die Erluterungen sind nicht nur detailliert und medizinisch genau, sondern sie berzeugen auch; mitunter sind sie verblffend und regelrecht Augen ffend. Als Beispiel unter vielen mchte ich den Abschnitt "Warum der Serotoninaufbau trotz Erbrechen funktioniert". uerst klar wird beschrieben, wie es trotz Erbrechen nach einer zuckerreichen Mahlzeit zu einer gesteigerten Serotoninausschttung im Gehirn und damit zu einer psychischen Beruhigung (bzw. einem Besserfhlen) kommen kann. Die zuckerreiche Mahlzeit verliert also trotz frhzeitigem Erbrechen nicht ihr Suchtpotenzial. Ausfhrlich wird erklrt, mit welchen Ernhrungsmanahmen und Nahrungsergzungsmitteln (NEMs) ein Ausstieg aus der Bulimie und eine Befreiung von Fressanflfen gelingen kann. Fr Betroffene (und ihre Erziehungsberechtigten) sehr zu empfehlen.  
 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Neue Perspektive  
 Von Moca  
 Das Buch beschftigt sich mit einem interessanten Ansatz zum Thema Bulimie, nmlich dass die Krankheit sehr wohl an einen Stoff gebunden ist: Zucker. Dies wird im Buch sehr genau erklrt (manchmal vielleicht sehr theoretisch, aber ich finde es gut wenn es nicht nur oberflchlich begrndet wird). Des weiteren wird auch beschrieben, wie man sich durch eine ausgewogene Ernhrung (ohne Zucker - zumindest am Anfang) von der Bulimie bzw. von Heihungerattacken befreien kann. Ich persnlich kann es nur empfehlen, da die im Buch genannten Anstze plausibel sind und mir wirklich geholfen haben mich ausgewogener und gesunder zu ernhren und gleichzeitig die Heihungerattacken verschwinden lassen. Aber der zweite Teil des Buches ist meiner Meinung nach nicht nur fr Bulimikerinnen interessant, sondern fr alle die sich mich dem Thema Ernhrung auseinandersetzen wollen, da sehr gut erklrt wird wie man sich ernhren sollte um sich gesund und fit zu fhlen.  
 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch - sehr informativ und hilfreich  
 Von Andrea R.  
 Ich wnschte mehr Kliniken und Therapeuten wrden nach diesem Ernhrungskonzept arbeiten. Es stellt fr mich eine notwendige Ergnzung zur Therapie dar.

Der Verlag ber das Buch  
 Frauen, die Bulimie praktizieren, essen whrend ihrer Attacken hufig Sigkeiten, Weimehl, Fett. Die bliche Interpretation dieses Verhaltens ist, dass sie das tun, weil sie sich diese Lebensmittel whrend der sogenannten "normalen" Mahlzeiten nicht erlauben. Dieses Buch vertritt eine ganz andere Hypothese. Heihungerattacken auf raffinierte Kohlenhydrate (was nicht bedeuten muss, dass diese auch s schmecken) entstehen nach neuesten Forschungsergebnissen durch einen Mangel des Botenstoffes Serotonin im Gehirn. Der Konsum von Zucker und Weimehl hilft in akuten Situationen den Serotoninhaushalt zu stabilisieren und zwar auch dann, wenn die Lebensmittel anschlieend wieder erbrochen werden. Obwohl Zucker und Weimehl zwar schnell und kurzfristig helfen knnen, verschlimmern sie langfristig das Problem des niedrigen Serotoninspiegels und wirken zudem suchtauslsend. Richtige Ernhrung, besonders whrend der "normalen" Mahlzeiten, kann den Serotoninspiegel stabilisieren und folglich dazu beitragen, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen. Eine Rckmeldung einer Betroffenen: "Ich hatte bei Ihnen letzte Woche das Buch gekauft. Ich mchte mich dafr sehr herzlich bedanken. Ihre Recherche ist einfach so umfangreich und gut zusammengefasst, dass ich teilweise "weinen" musste, weil es mir soviel Schuldgefhle weggenommen hat. Ich konnte von Anfang des Buches an nur begeistert dem zustimmen, was sie schreiben. Ich bemhe mich seit dem Tag des Lesens an, die Ernhrungsratschlge einzuhalten und fhle mich ganz gut." Eine andere Betroffene: "Wenn mir das jemand erklrt htte, ich htte nie angefangen. Ernhrungslehre sollte es in der Schule geben." Die zweite Auflage des Buches "Zucker und Bulimie" wurde in vielen Bereichen bearbeitet und erweitert. Ein neues Kapitel widmet sich dem Zusammenhang zwischen angeborenen Instinkten und Bulimie und wie diese neuen Erkenntnisse ebenfalls helfen knnen.  
 ber den Autor und weitere Mitwirkende  
 Inke Jochims, Jahrgang 1963, M.A., ist Heilpraktikerin, Inhaberin des europischen Zertifikats fr Psychotherapie und arbeitet in eigener Praxis in Berlin-Friedenau. Sie ist ausgebildet in NLP, Hypnotherapie und Transaktionsanalyse. Anfang 2003 grndete sie den Hedwig-Verlag, der auf innovative Bcher aus den Bereichen Ernhrung, Botenstoffe, Sucht und Hypnose spezialisiert ist.