



© Schnerf - iStockphoto.com



govi.de – der Buchshop für Pharmazeuten

VERSAND-KOSTENFREI INNERHALB DEUTSCHLANDS!

Sie können auch gerne telefonisch, per Fax oder E-Mail bestellen:
Telefon +49 6196 928-250
Fax +49 6196 928-259
service@govi.de



Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH

PZ REZENSIONEN

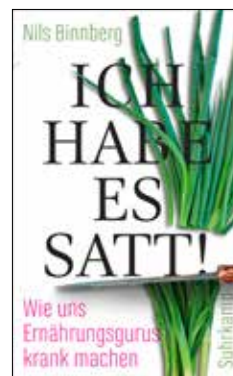
»Endlich wieder Pizza essen«

Caroline Wendt / Low-Carb, Paleo-Diät oder Clean Eating – was ist, wenn Ernährungstrends zur Essstörung werden? Der Autor und Journalist Nils Binnberg hat diese Erfahrung selbst gemacht. Ursprünglich wollte er nur ein paar Kilo abnehmen und sich gesünder ernähren. Sieben Jahre lang schränkte er seine Ernährung immer weiter ein, sein Speiseplan wurde immer kleiner und die Einkaufstouren, um die richtigen Lebensmittel zu finden, immer länger. Solange er sich an seine selbst auferlegten Regeln hielt, fühlte er sich anderen gegenüber überlegen, nach dem unkontrollierten Verzehr von Süßigkeiten quälten ihn hingegen Ekel und Selbsthass. Dass sein Ernährungsverhalten Züge einer Essstörung wie Bulimie oder Magersucht annahm, kam ihm lange nicht in den Sinn. Die Orthorexia nervosa – der Zwang sich gesund zu ernähren – ist offiziell nicht als eigenständige Krankheit eingestuft. Doch für die Betroffenen sei Hunger gesellschaftsfähig geworden, Gewichtsverlust und ein bewussteres Körpergefühl sei ihre Bestätigung.

Nils Binnberg nimmt in lockerem Plauderton die verschiedenen Ernähr-

ungstheorien auseinander, nennt Studien und Gegenstudien. Er berichtet von eigenen Erfahrungen und versucht auf diese Weise, den Ernährungstrends den religiös anmutenden Charakter zu nehmen.

Heute isst Binnberg wieder alles, befindet sich nach eigener Aussage auf dem Weg der Besserung. Doch eine echte Genesung sei bei einem Essgestörten erst dann erreicht, wenn er die meiste Zeit nicht mehr über das Essen nachdenke. /



Nils Binnberg: Ich habe es satt. Wie uns Ernährungsgurus krank machen.

Suhrkamp 2019, kartoniert, 173 Seiten, ISBN: 978-3-518-46938-5, EUR 12,95

Gar nicht peinlich

Angela Kalisch / Für etwa die Hälfte der Weltbevölkerung ist es ein ganz natürlicher Vorgang und hält sich dennoch hartnäckig als Tabuthema: die Menstruation. Selbst Frauen untereinander reden nur ungern offen darüber, erfinden lieber verschämte Umschreibungen für das monatliche Unwohlsein oder erröten, wenn ihnen versehentlich ein Tampon aus der Tasche fällt.

Die Illustratorin Lucia Zamolo hat es sich im Rahmen ihres Design-Studiums zur Aufgabe gemacht, mit der Vorstellung aufzuräumen, die Menstruation sei etwas Peinliches. Mit ihrem Buch wendet sie sich vor allem an junge Mädchen, denen sie einen selbstbewussten, unverkrampften Umgang mit Fragen zur Periode ermöglichen will.

Die Sprache ist locker und jugendgerecht und kommt in einer etwas kraligen Handschrift daher, in der sogar Streichungen und Korrekturen enthalten sind. Zusammen mit den liebevollen Zeichnungen entsteht so eine sehr

persönliche, vertrauliche Ansprache, fast wie in einem Tagebuch.

Vorsintflutlicher Aberglauben und Vorurteile gegen menstruierende Frauen werden im ersten Teil des Buches kritisch hinterfragt und unterhaltsam entkräftet. Eine kurze Erklärung, was genau während des Monatszyklus im Körper eigentlich passiert, sowie praktische Tipps gegen Krämpfe, Schmerzen und Stimmungsschwankungen runden das – natürlich rote – Buch ab. /



Lucia Zamolo: Rot ist doch schön

Bohem Press 2019, kartoniert, 96 Seiten, ISBN: 978-3-95939-080-4, EUR 14,95