

# JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

*Buchbesprechungen*

*Journal für Ernährungsmedizin 2005; 7 (3) (Ausgabe für  
Österreich), 34-35*

**Homepage:**

**[www.kup.at/  
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

*Mit Nachrichten der*



**INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND  
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG**

# Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

## Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

**Dann sind Sie hier richtig**



**Ernährungspsychologie**

**Volker Pudel, Joachim Westenhöfer. Hogrefe-Verlag für Psychologie, Göttingen, Bern, Toronto, Seattle, 1998. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, 384 Seiten. ISBN 3-8017-0912-4. EUR (A) 38,-; EUR (D) 36,95; SFr 60,-.**

„Most obese people do not enter treatment for obesity. Of those who do enter treatment, most will not remain ... Of those who remain, most will not lose much weight ... Of those who lose weight, most will regain it ... Many will pay a high price for trying“ [Stunkard, 1975; 196]. Ein Jahrzehnt später konstatieren verschiedene Autoren [Stunkard, 1986; Brownell & Wadden, 1986] zwar wesentliche Verbesserungen in der Adipositasbehandlung, aber die Grundprobleme hoher Drop-out-Raten, moderater Abnahmeerfolge und seltener Langzeit-Gewichtsstabilität sind geblieben. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen bilden den konzeptionellen Rahmen für eine multimodal angelegte Adipositasbehandlung, in die andere Elemente, wie Ernährungsberatung, Programme zur Steigerung der körperlichen Aktivität oder „very-low-calory-diets“ zur Erzielung eines initialen Gewichtsverlusts eingebaut werden.

Die vielen Einflüsse auf das Eßverhalten des Menschen, beginnend mit der Prägung durch evolutionsbiologische Vorgaben, der Eßkultur, den zahllosen Reiz-Reaktions-Verkopplungen und nicht zuletzt des Nahrungsangebotes stellen starke Determinanten dar. Der einzelne kann dagegen nur mit erheblichem Verhaltensaufwand und permanenter kognitiver Kontrolle gegensteuern.

Den Autoren ist es mit diesem Buch hervorragend gelungen, eine Einführung in das umfangreiche Feld der Psychologie des Essens zu geben. Da das Eßverhalten eines Menschen viel weniger der Individualsteuerung unterliegt als bisher angenommen, war dieses Unterfangen sicher kein leichtes. Alle Aspekte wissenschaftlich und praxisbezogen zu beleuchten, zeigt die langjährige Beschäftigung der Autoren mit ihren Arbeitsschwerpunkten Ernährungsverhalten, Hunger- und Sättigungsmechanismen, Übergewicht und Adipositas, gezügeltes Eßverhalten sowie gestörtes Eßverhalten bis hin zur Ernährungsberatung.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

**Ernährung in Prävention und Therapie. Ein Lehrbuch**

**Claus Leitzmann, Claudia Müller, Petra Michel, Ute Brehme, Andreas Hahn, Heinrich Laube. Hippokrates Verlag, Stuttgart, 2003. 2. Auflage, 480 Seiten. ISBN 3-8304-5273-X. EUR (A) 46,30; EUR (D) 44,95; SFr 76,00.**

Unter den „Physiologischen Grundlagen der Ernährung“ finden sich nicht nur ausführliche Informationen zu Nährstoffen, es werden auch Themen wie „Bioaktive Substanzen“, „Oxidativer Streß und Antioxidantien“, „Nahrungsergänzungsmittel“ sowie „Functional Food“ behandelt.

Auch „Ernährung ausgewählter Personengruppen“, „Alternative Ernährungsformen“ und „Ernährungsabhängige Krankheiten“ sind ausführlich beschrieben und didaktisch gut aufbereitet. Im Kapitel „Alternative Ernährungsformen“ wurde eine Auswahl unter den gängigsten und bekanntesten getroffen.

Wenig Raum fand der Teil „Motivation und Hinweise zur Ernährungsumstellung“. Dieses Kapitel ist sicher ein sehr schwieriges, wie die schwachen Erfolgsquoten von dauerhaften und erfolgreich gelebten Ernährungsumstellungen zeigen. Doch gerade deshalb würde sich der interessierte Leser mehr Information erwarten, geht es doch um Prävention und Therapie!

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

**Proteine – nutritive und funktionelle Eigenschaften**

**Günther Westphal, Gerhard Gerber, Bodo Lipke. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, 2003. 1. Auflage, 458 Seiten, zahlreiche Abbildungen und Tabellen. ISBN 3-540-00232-4. EUR (A) 102,80; EUR (D) 99,95; SFr 158,00.**

*Vorliegender Band ist die neunte Veröffentlichung im Rahmen der wissenschaftlichen Schriftenreihe der Dr.-Rainer-Wild-Stiftung, die 1991 mit dem Ziel der aktiven Förderung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung der Menschen in industriellen Gesellschaften gegründet wurde. Ein besonderes Anliegen der Stiftung gilt dem Thema „Gesunde Ernährung im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes“.*

*Die Entschlüsselung der menschlichen Gene und die Erfolge in der Gentechnik haben zu großen Fortschritten in der Erforschung der Proteine geführt. Zu den allgemein geläufigen Stichworten, wie Genom und Proteom, Proteide und Prionen, bietet der Band auf Basis aktueller Erkenntnisse eine umfassende Darstellung der Strukturen, der Eigenschaften, der Verdauung und des Stoffwechsels von Proteinen. Auch den proteinhaltigen Lebensmitteln und den damit in Verbindung stehenden Ernährungs- und Gesundheitsfragen haben die Autoren ein Kapitel gewidmet.*

*Ein umfangreiches Literatur- und Sachverzeichnis ermöglicht Wissenschaftlern und Praktikern, das Neueste auf dem Gebiet der Proteine in kompakt aufbereiteter Form nachzulesen.*

*Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien*

**Cholesterin – Gesund kochen für Herz und Gefäße**

**Ulrich Hildebrandt. Wort & Bild Verlag, Baierbrunn, 2002. 1. Auflage, 337 Seiten, 222 Abbildungen. EUR (D) 22,90,-. (Bezug direkt über den Verlag; E-Mail: buchshop@wortundbild.de)**

*Dieses Buch richtet sich in erster Linie an alle Menschen mit einer Fettstoffwechselstörung, die auch in Zukunft körperlich und geistig fit bleiben wollen – nicht zuletzt dank gesunder Gefäße. Insofern wendet sich dieser Ratgeber zum einen an jene, die noch keine Gefäßprobleme haben, jedoch Risikofaktoren, wie z. B. erhöhte Cholesterinwerte, aufweisen, zum anderen ist das beschriebene 5-Säulen-Programm für diejenigen von Interesse, die bereits unter Beschwerden und Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems leiden.*

*Neben einer ausführlichen medizinischen Einführung rund um das Herz, den Hinweisen, welche Menschen sich mit dem Thema Cholesterin und Atherosklerose eingehender beschäftigen sollen, ist dieser in drei Teile gegliederte Band eine sinnvolle Anschaffung:*

**1. Medizinischer Informationsteil mit den 5 Säulen der Gefäßgesundheit**

- Säule 1: (medikamentöse) Cholesterinsenkung
- Säule 2: richtige Ernährung
- Säule 3: mehr Bewegung
- Säule 4: Stressmanagement
- Säule 5: soziale „Hausmacht“: Familie und Freunde

**2. Praktische Tips rund um das Fett**

**3. Kochbuch mit Rezepten für Herz und Gefäße**

- Mittelmeerküche
- indische Küche
- vegetarische Küche

*Fotos, Tabellen, Zusammenfassungen sowie Tips tragen zum Verständnis der Inhalte bei und erleichtern die praktische Umsetzung im (Arbeits-)Alltag.*

*Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien*