

# JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

*Buchbesprechungen*

*Journal für Ernährungsmedizin 2002; 4 (3) (Ausgabe für  
Österreich)*

**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**



**Ausbrechen – Bulimie verstehen und überwinden**

Von V. Böning, Verlag Urban & Fischer, München – Jena, 2001. 1. Auflage, 118 Seiten, ISBN 3-437-45536-2, € 21,14 (A), sFr 37,-.

Mit „Ausbrechen – Bulimie verstehen und überwinden“ ist der Autorin Hervorragendes in der Darstellung zum Thema Bulimie gelungen. Sie verwendet nicht nur die Sprache, um Information über Ursachen, Erscheinungsbild und Auswirkungen der Bulimie aufzuzeigen und zu vermitteln. Photos, graphische Darstellungen, Piktogramme, Wortwiederholungen werden eingesetzt, um immer wieder auf Ansatzpunkte zu verweisen. Auch Lösungsmöglichkeiten, die den Kreislauf von Bulimie durchbrechen können, werden diskutiert. Ausbrechen ist „Emotion“, ausbrechen aus dem Teufelskreis der Bulimie (Eß-Brech-Sucht). Verdeutlicht werden die innere Zerrissenheit, das Versteckspiel, die Isolation, die Schuldgefühle und der Ekel, den die Betroffenen vor sich selbst empfinden. Gratulation der Autorin für ihr Engagement, den BulimikerInnen Mut zu machen, den Angehörigen und Freunden die Chance zu besserem Verstehen zu bieten und Wege aus der Bulimie heraus aufzuzeigen, diese zu überwinden. Denn Bulimie ist heilbar!

Kontaktadressen für Deutschland sind nach Postleitzahlenbereichen geordnet im Anhang zu finden. Eine sinnvolle Ergänzung für andere deutschsprachige Länder wären ebensolche Kontaktadressen für das jeweilige Land.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien

**Leibkoch – Leibarzt – Leibspeis. Schlank essen mit Genuß**

Von C. Mikinovic, M. Sieberer, Verlag Carl Ueberreuter, Wien, 2001. 140 Seiten, lam. Pappband, Farbabbildungen, ISBN 3-8000-3822-6, € 29,90 (A), sFr 48,10.

Ein Kochbuch? Ein Ernährungslehre-Buch? Die Ernährungsmedizinerin und Psychologin DDr. Christina Mikinovic und der Haubenkoch Martin Sieberer sind die Verfasser dieses Kochbuches der besonderen Art. Die Kombination aus ernährungsmedizinischen Tips und kulinarischen Köstlichkeiten sind sicher nicht nur für interessierte Laien und Hobbyköche reizvoll. Auch Personen, die einigen überzähligen Kilos zu Leibe rücken wollen, kann dies mit den leicht nachahmbaren Rezepten gelingen, die noch dazu köstlich schmecken. Betrachtet wird der Akt des Essens, also die Nahrungsaufnahme, von einer rein biologischen Seite hin zur soziokulturellen und sinnlichen Dimension.

Zitat: „So gesehen sind der Zauber durch die Verführung eines gut gekochten Essens, die Poesie durch die Art seiner Präsentation wichtige Einflußgrößen in der Ernährungsdiskussion.“

Im ersten Teil des Buches wird ein Interview der Autoren in einem „**Küchengespräch**“ wiedergegeben. Frau DDr. Christina Mikinovic stellt dabei dem Haubenkoch Martin Sieberer viele Fragen zur Kochkunst. Im Abschnitt „**Sichtwechsel**“ tritt die Psychologin DDr. Mikinovic in den Vordergrund, um das Problem „Essen und Gewicht“ zu diskutieren. Anschließend stellt sie als Ernährungsmedizinerin das von ihr entwickelte „**L.I.F.E.-Concept**“ vor. Physiologische Zusammenhänge der Nahrungsaufnahme und des Energieverbrauches einschließlich der Fettverbrennung werden in gut verständlicher Form theoretisch und praktisch anhand von Beispielen beschrieben. Große Beachtung wird dabei dem glykämischen Index gewidmet und der Tatsache, daß Insulin hemmend auf die Lipolyse wirkt.

Im zweiten Teil stellt Herr Sieberer eine Reihe gesundheitlich ausgewogener Rezepte vor und nimmt bei der Zusammenstellung der einzelnen Speisen Rücksicht auf den glykämischen Index sowie den Fettgehalt der einzelnen Komponenten. Farbige Photos machen Gusto auf Nachkochen und Verkosten. Erleichtert wird die Auswahl einer Speise durch Hinweise auf die energieliefernden Nährstoffe, den Energiegehalt, den Ballaststoffgehalt sowie auf einige ausgewählte Vitalstoffe (Vitamin E, B 12, Jod, Folsäure, Magnesium, Zink). Als hilfreich erweisen sich die Fett-Tabelle im Anhang sowie Literaturtips.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien