



Neuerscheinung

Margrit Hasselmann, Irina Rasimus

Das eigene Maß

Zwischen Essen, Hungern und Idealen

edigo Verlag GmbH, Köln

1. Auflage 2022

272 Seiten, Paperback

ISBN 978-3-949104-02-2

19,50 € | eBook 15,99 €

Die Autorinnen
stehen für
Veranstaltungen
zur Verfügung.

Ständiges Kalorienzählen oder abendliche Essattacken, das Lebensgefühl abhängig von Figur und Gewicht – viele Menschen sind mit ihrem Essverhalten unzufrieden, würden gerne abnehmen oder befinden sich auf Dauerdiät. Gleichzeitig gilt jede/r vierte Deutsche als fettleibig, ernährungsbedingte Krankheiten und Essstörungen nehmen zu. Warum essen viele Menschen trotz der riesigen Auswahl an Nahrung hierzulande anders, als es für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden förderlich ist?

Zwanghafte Essgewohnheiten und Ernährungseinschränkungen sind so alltäglich, dass dahinter liegende Probleme und ein entsprechender Leidensdruck oft unerkannt bleiben. Während das Thema meist als individuelles Problem empfunden wird, gibt es auch eine gesellschaftliche Dimension: Das Nahrungsüberangebot und die Botschaften des Ernährungsmarkts bieten einen idealen Nährboden für Fehl- und Überernährung. Das von Werbung, Medien und Industrien propagierte Schlankheitsideal fördert schon bei Kindern die Entfremdung vom eigenen Körper. Stress, Optimierungsdruck und das Ringen um die „richtige“ Ernährung erschweren ein intuitives, genussvolles Essverhalten.

Dieses Buch beschreibt, warum ein Gefühl für das eigene Maß abhanden kommen kann und welche Auswirkungen dies in verschiedenen Lebensphasen – in der Jugend, nach einer Schwangerschaft, in der Lebensmitte – hat. Wie eine vermeintlich harmlose Diät manchmal sogar zu einer Essstörung führt. Und es zeigt Wege auf hin zu einem gesünderen Essverhalten und einem besseren Körpergefühl. ●

Ein Buch für alle, die Essverhalten und Körpergefühl reflektieren möchten. – Auch für Eltern und Fachpersonal aus dem psychologischen, medizinisch-pflegerischen, pädagogischen und sozialen Bereich.



Margrit Hasselmann Pädagogin, Referentin für Suchtprävention und systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin mit langjähriger Erfahrung in Beratung/Therapie bei Essstörungen. Bis 2018 Mitglied der Expertengremien „Essstörungen“ des Bundesministeriums für Gesundheit und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.



Irina Rasimus Kommunikationsdesignerin mit Zusatzausbildung in PR, Öffentlichkeitsarbeit und Fachjournalismus, vorwiegend für die Bereiche Gesundheit, Pflege und Soziales tätig (u. a. Infokampagnen zu Essstörungen).

Der unabhängige Kölner **Sachbuchverlag edigo**, der 2020 gegründet wurde und aus einem psychologischen Institut hervorgegangen ist, widmet sich aktuellen psychologischen und gesellschaftspolitischen Themen. „Informationszyklen werden schneller, Debatten hitziger, die Aufmerksamkeitsspannen kürzer – und das in hochpolitischen Zeiten. Gleichzeitig suchen viele Menschen nach psychologischen und sozialen Zusammenhängen – nicht nur ihre eigene Lebenswelt betreffend, sondern auch in gesellschaftlichen und politischen Fragen“, so Verleger Thomas Weber. Hier möchte edigo neue Einblicke geben und Hintergrundwissen vermitteln – gut lesbar und auf verständliche Art.