#  PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2020

#### Martina TischerFastenglückEin Selbstversuch – Nachmachen erlaubt

#### „Fasten ist nicht dazu da, unangenehmen Gefühlen auszuweichen“

**Fasten erlebt heute ein Revival. Besonders das intermittierende Fasten – das Kurzzeit- oder Intervallfasten – liegt im Trend. Autorin und Ernährungswissenschafterin Martina Tischer stellte sich nach erfolglosen Versuchen des Essverzichts in jungen Jahren erneut der Herausforderung des Fastens und lernte: Das Fasten ist eine Gratwanderung zwischen Intuition und Disziplin. Ihr neues Buch „Fastenglück“, in dem sie ihren Selbstversuch präsentiert, soll jenen, die das Fasten ausprobieren wollen, helfen, Fehler zu vermeiden.**

##### Auf der Achterbahn der Essgefühle

Unser Körper braucht Nahrung und ist gleichzeitig evolutionär aufs Fasten programmiert. Das Interesse an unterschiedlichen Formen des Fastens stieg in den letzten Jahren kontinuierlich an. Wurde früher traditionell aus religiösen oder spirituellen Gründen aufs Essen verzichtet, steht heute meist der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund.

„Dabei kann jedoch vieles falsch laufen. Beim Fasten sind das entsprechende Wissen und die richtige Einstellung essenziell“, weiß die Ernährungsexpertin Martina Tischer, die nun nach ihren erfolgreichen Büchern „Braucht die Seele Apfelstrudel? Gefühle essen mit“ und „100 Tage zuckerfrei. Ein Selbstexperiment“ in „Fastenglück“ über ihren Fasten-Selbstversuch erzählt. „Ich habe mich dabei auf einer Achterbahn der Essgefühle wiedergefunden“, so Tischer.

##### Das kleine 1x1 des Fastens

Das Fasten ist in den meisten Kulturen der Erde fest verankert. Nahrungsmittel waren nicht immer verfügbar, deshalb wurde in Notzeiten notgedrungen weniger konsumiert. „Heute ist das anders. Durch die Möglichkeit, unbegrenzt zu essen und zu naschen, haben wir uns weit von unserer Natur entfernt“, erklärt Tischer. Unser Körper kann so viel überflüssige Nahrung jedoch nicht verarbeiten und speichert diese als Reserve in Organen und Geweben. Die Menschen haben erkannt, dass Fasten diesem Effekt entgegenwirkt und einen positiven Effekt auf die Gesundheit hat.

Martina Tischer geht auf die unterschiedlichen Formen des Fastens nicht nur ein, sondern probiert auch viele davon aus. Sie liefert die Grundlagen dafür, wie Fasten wirklich zufrieden machen kann und unterstützt, einen persönlichen Zugang zum Fasten zu finden.

##### Die Fasten-Fallen

Beim Fasten können wir vieles falsch machen und der Gesundheit schaden. „Wer fastet, muss auch wieder essen, und genau hier liegt meist die Herausforderung“, weiß Tischer. Gar nichts zu essen fällt vielen Menschen leichter, als sich ausgewogen zu ernähren. Doch wer langfristig zu einer besseren Gesundheit gelangen will, muss sich mit der Ernährung befassen. Denjenigen, die zur Gewichtsreduktion fasten, ohne sich tiefer mit dem Thema und ihren eigenen Emotionen zu beschäftigen, wird es schwerfallen, lange durchzuhalten.

„Aus eigener leidvoller Erfahrung weiß ich, dass Essen gern als Strategie zur Emotionsbewältigung missbraucht wird. Das kann schwerwiegende Folgen auf die Gesundheit haben“, erzählt die Autorin. Erfolge mit dem Fasten hat langfristig nur, wer sich auch mit der anderen Seite des Essverzichts auseinandersetzt: dem richtigen Essen. Das bedeutet, dem Essen, sich selbst und anderen Grenzen zu setzen und zu sich zu stehen. „Wir müssen aufhören, Essen als Puffer zu verwenden, um unangenehmen Gefühlen auszuweichen.“

##### Die Autorin

Mag. **Martina Tischer** ist Ernährungswissenschafterin mit eigener Praxis und begleitete bereits unzählige Menschen erfolgreich auf ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht. Ihren Kampf gegen die Kilos hat sie auch bei sich selbst gewonnen und gibt ihre Erfahrungen in ihren Büchern weiter.

Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Aufdeckung des Zusammenhangs zwischen Emotionen und Essverhalten und der geistig-seelischen Ebene der Nahrungsaufnahme.

Im Goldegg Verlag erschienen: Braucht die Seele Apfelstrudel? Gefühle essen mit (2011), 100 Tage zuckerfrei. Ein Selbstexperiment – Nachmachen erlaubt (2014), Die Göttin in mir. Eine Reise in die Selbstliebe (2016)

##### Bibliografie

**Fastenglück**

Ein Selbstversuch – Nachmachen erlaubt

Martin Tischer

Softcover | 240 Seiten | 19,95 € | ISBN 978-3-99060-157-0

Erscheint am 22.1.2020 im Goldegg Verlag

##### Buchpräsentation

20.2.2020, 19:00

Buchhandlung Thalia

Mariahilferstraße 99, 1060 Wien

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH
Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin
F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

maria.schlager@goldegg-verlag.com

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)