

PRESSETEXT

Buch-Neuerscheinung:

Julia und Ursula Pabst, „Wer schlank sein will, muss essen – Kopf und Bauch ticken bei jedem anders“

Frühjahr 2012, Goldegg Verlag

Wer schlank sein will, muss essen

Julia und Ursula Pabst über Wege aus dem Dickicht der Ernährungsweisheiten

Niemand isst freiwillig so, dass er sich unwohl fühlt, doch für viele übergewichtige Menschen gerät das eigene Konzept aus Genuss, Schlemmen und Nahrungszufuhr früher oder später aus den Fugen. Aber das ist kein Zustand, mit dem man sich abfinden muss; denn wer lernt, seine innersten Mechanismen besser einzuschätzen, kann dem Übergewicht gegensteuern.

Das Essen können wir uns nicht abgewöhnen

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme – es ist eine komplizierte Formel aus Ernährung, Psyche, Gesellschaft und Individualität. Daher gibt es auch keine einfache Ernährungslösung, die für jeden passt. Die Gesellschaft hat eine Ästhetikstruktur erschaffen, die so eng gestrickt ist, dass sie die meisten von uns ausschließt. „*Wir leben einerseits in einer realen Welt mit Otto Normalverbraucher, andererseits in einer Werbe-Scheinwelt mit Frau Hübsch und Herrn Smart*“, schreiben **Julia und Ursula Pabst** in ihrem neuen Buch „**Wer schlank sein will, muss essen – Kopf und Bauch ticken bei jedem anders**“. Auch wenn es vermutlich leichter wäre, als den richtigen Umgang mit dem Essen mühevoll wieder zu erlernen: Das Essen können wir uns nicht abgewöhnen. Ohne Zigaretten können wir leben, doch ohne Essen können wir nicht überleben.

„Darf ich nach der Diät wieder normal essen?“

Wer schlank sein will, muss also trotzdem essen. Im Gegensatz zum Rauchen geht es beim Essen nicht um Abstinenz, die wir erlernen können, sondern darum, dem Körper beizubringen, was „normal“ ist. Übergewicht entsteht, wenn zu viel vom Falschen gegessen wird. Unser Körper braucht alle Nährstoffe im richtigen Ausmaß, um nicht ständig das Gefühl einer Notzeit zu haben – und hier geht es nicht um zu wenige Kalorien, sondern um einen Mangel im Überfluss. Die aus den Medien bekannten Ernährungswissenschaftlerinnen Ursula und Julia Pabst begleiten in ihrem Wiener Ernährungsinstitut Abnehmwillige mit individuellen Ernährungsplänen: „Für eine Zeit lang ist es gut, nach Plan zu leben, denn viele haben sprichwörtlich keinen Plan, was sie essen



sollen“, wissen die Expertinnen. „Ein Plan hilft, wieder einen Normalzustand herstellen zu können.“ Und darf nach der Diät wieder normal gegessen werden? „Das werden wir immer wieder gefragt – doch nach der Ernährungsumstellung ist für unsere Klientinnen und Klienten etwas Anderes normal als davor.“

Schlanksein ist eine Entscheidung fürs Leben

Eine Umstellung des Ernährungsverhaltens schließt auch ein neues Einkaufs-, Koch- und Bewegungsverhalten mit ein. Das geschieht, wenn es nach den Ernährungsexpertinnen geht, nicht plötzlich, sondern wird mit Unterstützung von Plänen und Gesprächen über einen bestimmten Zeitraum neu erlernt. Gleich, womit man beginnt, alles sind gute Schritte, um alte Verhaltensweisen zu übertrumpfen; denn die Gewohnheiten kann man nicht einfach löschen, sondern nur durch mächtigere Gewohnheiten verdrängen. Die Entscheidung, abzunehmen ist eine Entscheidung fürs Leben. Wer schlank sein will, muss also auch die Entscheidung fürs Schlankbleiben tragen.

Buchpräsentation

Donnerstag, 19. April 2012

19 Uhr

Buchhandlung Thalia

1030 Wien, Landstraßer Hauptstraße 2a/2b

Die Autorinnen stehen für Interviews zur Verfügung.

Wer schlank sein will, muss essen – Kopf und Bauch ticken bei jedem anders

Julia und Ursula Pabst

ISBN 978-3-902729-53-8

Hardcover, 342 Seiten

€ 22,00 [A]/21,40 [D]/28,06 CHF UVP

Neuerscheinung Frühjahr 2012, Goldegg Verlag

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4, 1040 Wien

Mag. Maria Schlager

Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20

Mobil +43 699 1440 4445

maria.schlager@goldegg-verlag.at

www.goldegg-verlag.at

