

Presstext - Buchneuerscheinung

Martina Tischer

„100 Tage zuckerfrei – Ein Selbstexperiment – nachmachen erlaubt“
Oktober 2014, Goldegg Verlag

Raus aus der Zuckersucht – 100 Tage ohne Zucker

Von klein auf ist uns Zucker in den verschiedensten Formen Seelentröster, Belohnung, Frustkiller und Liebesersatz. Abhängigkeit, Gewichtsprobleme und Krankheit sind nur einige wenige Folgen. Ist ein Leben ohne die Volksdroge möglich?

100 Tage lang kein Zucker, kein zugesetzter Zucker, kein Honig, keine Süßstoffe, kein Stevia. Was im Alltag schon schwer genug ist, wagt Ernährungswissenschaftlerin **Mag.^a Martina Tischer** in der Vorweihnachtszeit, wenn der süße Kristall in allen Farben und Formen von jeder Ecke lockt. In **100 Tage zuckerfrei – Ein Selbstexperiment – nachmachen erlaubt**, erschienen im Oktober im **Goldegg Verlag**, schildert die Autorin mit Leichtigkeit, tiefen Einblicken und Humor einen radikalen Entzug.

„Ich war mir zu Beginn nicht sicher, ob ich das durchhalten werde“, erinnert sich Martina Tischer. „Schließlich ist Zucker in einer unüberschaubaren Menge an Variationen in den verschiedensten Nahrungsmitteln integriert. Auch, wo wir es nicht erwarten. Ich wollte mir die tief gehende Wirkung von Zucker auf uns bewusst machen.“ Vor Jahren entschloss sie sich selbst zum Kampf gegen die Kilos und für ihr Wohlfühlgewicht. Seitdem wählt die Autorin die Nahrung, die sie zu sich nimmt, mit Bedacht. Doch auch sie war überrascht, wie oft sie Süßigkeiten unbewusst als Ersatzbefriedigung benutzt hatte, wenn ihr Körper und ihre Seele eigentlich etwas ganz anderes gebraucht hätten.

Zucker wirkt sich nicht nur auf unseren Körper aus, sondern auch auf unser Befinden und unseren emotionalen Zustand. Nach einer anstrengenden Arbeitswoche reichen eineinhalb Tage oft nicht aus, um uns ausreichend zu erholen. Die Wohnung will geputzt, die Familie unterhalten und bekocht werden und nicht allzu selten ist auch noch die eine oder andere Freizeitverpflichtung offen. Anstatt sich Zeit für uns zu nehmen und Termine abzusagen oder die anderen Familienmitglieder zur Selbstversorgung zu nötigen, nehmen wir all das auf uns und belohnen uns mit Zucker, mit Schokolade oder einem Stück Torte. Kurzfristig hebt das auch unseren Energielevel. Doch kaum bekommt unser Gehirn die Information, dass der Körper gut mit Zucker versorgt ist, werden wir träge. Die kurzfristige Belohnung ändert nichts daran, dass wir eigentlich dringend etwas Erholung nötig hätten, aber mit der Zeit gewöhnen wir uns an die Ersatzdroge Zucker. Der ist schließlich immer da, Freizeit ist schwieriger zu haben.

„Das Schlimmste während der 100 Tage waren jene Hungerattacken, die auf mich eingestürmt sind, wenn ich besonders frustriert oder müde war“, erzählt die Autorin. „Aber auf die war ich vorbereitet. Mit Achtsamkeit und meinen 7 Notfallstrategien konnte ich in Windeseile auf so einen Anfall reagieren.“ Verminderter Zuckergenuss wirkt sich äußerst positiv auf unsere Haut aus, unsere Stimmung steigt und wir pendeln nicht permanent zwischen Heißhunger und Müdigkeit. „Zucker darf unser Leben nicht negativ beeinflussen! Die Energie, die mir früher der Zucker geraubt hat, setze ich heute ein, um mir bewusst ein schönes und freudvolles Leben zu schaffen“, sagt Martina Tischer. „Durch den Verzicht lernte ich, die Verantwortung für meine Gesundheit und mein persönliches Glück zu übernehmen. Nichts fühlt sich besser an!“

Martina Tischer



Die Autorin steht für Interviews, Medientermine und für Veranstaltungen zur Verfügung

Mag.^a Martina Tischer ist Ernährungswissenschaftlerin 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. In ihrem ersten Buch **„Braucht die Seele Apfelstrudel? Gefühle essen mit – Wie man schlank und glücklich wird“** behandelt die mentalen und emotionalen Komponenten im Kampf ums Wunschgewicht und ist ebenfalls im Goldegg Verlag erschienen.

Mehr Informationen zur Autorin finden Sie auf Ihrer Homepage www.foodandsoul.at und auf ihrem Blog **„Heute hab ich zuckerfrei“**

Pressematerial

100 Tage zuckerfrei

Ein Selbstexperiment – nachmachen erlaubt

Mag.^a Martina Tischer

Goldegg Verlag, Oktober 2014

Taschenbuch, ca. 220 Seiten

ISBN 978-3-902991-11-9 Preis A/D 16,⁹⁵

ISBN 978-3-902991-28-7, E-Book, Preis 9,⁹⁹

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Goldegg Verlag GmbH

Johannes Kößler

Mommsengasse 4, 1040 Wien

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

Mobil +43 699 1440 4445

johannes.koessler@goldegg-verlag.at

www.goldegg-verlag.com