

## **„Braucht die Seele Apfelstrudel“ von Martina Tischer, Goldegg Verlag**

In ihrem Buch „Braucht die Seele Apfelstrudel“ betrachtet Martina Tischer das Thema Nahrungsaufnahme, sprich Essen, von einer gänzlich neuen Seite, aus einer völlig neuen Perspektive. Sie misst dem emotionalen Aspekt, den Nahrung für uns Menschen einnimmt, einen entsprechenden Stellenwert bei und geht somit dem menschlichen Essverhalten *wirklich* auf den Grund.

Verständlich und nachvollziehbar erklärt Martina Tischer die Zusammenhänge zwischen unseren Emotionen und unserem Essverhalten sowie die Gründe, weshalb es überhaupt zu körperlichem Übergewicht kommt. Sie definiert nicht nur Begriffe wie Hunger und Sättigungsgefühl auf neue Art, sondern vermittelt auch zwischen den Zeilen ihres Buches die Botschaft, dass Diäten, eiserne Disziplin und der Kampf gegen den eigenen Körper noch niemanden in einen schlanken und glücklichen Seinszustand „versetzt“ haben.

Vor allem die Tatsache, dass die Autorin in Punkto Übergewicht auf eigene Erfahrungen zurückgreifen kann, macht das Sachbuch „Braucht die Seele Apfelstrudel?“ zu einem authentischen, absolut glaubhaften Werk: Weil die Autorin den Weg in die Sackgasse so gut kennt, kennt sie auch den Weg zurück – weiß um die seelisch-körperlichen Prozesse und vielfältigen Möglichkeiten, wie man wieder ein angemessenes Essverhalten erwirbt und ein stimmiges Körpergefühl bekommt. Mit einem Wort: dauerhaft schlank bleibt.

Martina Tischers Denk- und Fühlansatz ist – meines Wissens nach – einzigartig. Weil sie den Menschen in erster Hinsicht als fühlendes Wesen begreift, erschließen sich der Autorin Lösungsansätze, die sonst kaum ein Ernährungswissenschaftler finden würde.

*„Braucht die Seele Apfelstrudel? – Gefühle essen mit. Wie man schlank und glücklich wird.“*, erschienen im Verlag Goldegg, ist mehr als *„Abnehmen für Dummies“*:

Mit der eigenen Gefühlswelt umgehen lernen, ist nämlich alles andere als einfach. Doch mit Martina Tischer als Ernährungsberaterin bzw. ihrem Buch „Braucht die Seele Apfelstrudel?“ hat man einen verlässlichen Wegbegleiter auf dem Weg zurück zu sich selbst gefunden.

Martina Jung für Orange 94.0