

## Psychologie des Fastens unter besonderer Berücksichtigung der Adipositas

Ein Ratgeber zum Thema gesunde Ernährung und Fastenkuren von Annemarie Strobl



Seit Jahrtausenden und in vielen Religionen gilt Fasten als rituelle Reinigung von Körper und Seele. Die vorliegende Studie zeigt nun auf, wie Fasten heute gezielt als Therapie sowohl in medizinischer als auch in psychotherapeutischer Hinsicht eingesetzt wird, um ernährungsbedingten Krankheiten und Essstörungen zu begegnen. Ein ständiges Überangebot an Nahrung, Bewegungsmangel, Stress und falsches Essverhalten prägen unsere moderne Lebensumwelt schon von Kindesbeinen an. Der gezielte Einsatz von Fastenkuren bietet Zeit zur Innenschau und die Möglichkeit, Ernährungsfehler zu erkennen und die Weichen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu stellen. Die Autorin erklärt die zentrale Funktion des Darms für die Gesundheit unseres Körpers und listet Risikofaktoren und Krankheitsbilder auf, die aus falscher Ernährung resultieren. Neben medizinischen Indikationen schenkt die Autorin vor allem auch der persönlichen Situation Betroffener ihre Aufmerksamkeit und zeigt auf, wie eng Ernährung und Psyche zusammenhängen. Im Rahmen einer mehrteiligen Befragung wird das Essverhalten von Patienten zu Beginn, am Ende und drei Monate nach einer Fastenkur erfasst und analysiert. Übersichtlich werden medizinische sowie psychotherapeutische Therapiekonzepte und praktische Ernährungsempfehlungen vorgestellt, mit denen das Essverhalten langfristig und erfolgreich verändert werden kann.

260 Seiten · Format 13,5 x 21,5 cm · € 19,90  
 ISBN-10 3-902514-11-6 · ISBN-13 978-3-902514-11-0



Annemarie Strobl

wurde 1955 in St. Veit/Glan in Kärnten geboren. Sie arbeitete nach der Matura bis zur Geburt ihrer vier Kinder als Bankerin. Nach einer Krebserkrankung im engsten Familienkreis reifte der Entschluss Psychologie zu studieren.  
 1992–1995: Studium Psychologie und Pädagogik  
 2000–2001: Doktoratsstudium Psychologie und Pädagogik  
 Nov. 2001: Promotion zur Doktorin phil. Universität Klagenfurt



**novum Verlag GmbH**

**Verlagssitz:**

Dornraingasse 3  
 A-7312 Horitschon  
 Tel: +43 (0)2610/431 11  
 Fax: +43 (0)2610/431 11 28  
 office@novumverlag.at  
 www.novumverlag.at

**Büro Wien:**

Millennium Tower  
 Handelskai 94–96  
 A-1200 Wien  
 Tel: +43 (0)1/240 274 51  
 Fax: +43 (0)1/240 274 52  
 wien@novumverlag.at  
 www.novumverlag.at

**Büro München:**

Theresienstraße 6–8  
 D-80333 München  
 Tel: +49 (0)89/288 90 423  
 Fax: +49 (0)89/288 90 45  
 office@novumverlag.de  
 www.novumverlag.de

Bitte um Zusendung eines Rezensionsexemplares (Fax an folgende Nummer senden: **+43(0)2610/431 11 33**)

Strobl Annemarie „Psychologie des Fastens unter besonderer Berücksichtigung der Adipositas“

Name der Zeitschrift: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Redakteur: \_\_\_\_\_