

## Rezension

KIEFER Ingrid, LALOUSCHEK Wolfgang: Stressfood. Kneipp, Wien 2009

### KOLMER Franziska

Das Buch der beiden Autoren müsste Resonanz finden, weil sich in der heutigen Zeit fast alle mehr oder minder gestresst fühlen und so einen Ratgeber zur „Ernährung und zum Stressmanagement“ benötigen.

Der Softcoverband ist schmal, die optische Gestaltung gut, die Kapitel sind farbig strukturiert, grafische Darstellungen, Fotos, Texte in farbigen Kästen, Abschnitte bringen Übersichtlichkeit und Klarheit. Vier Hauptkapitel behandeln: Was ist Stress? Was tun bei Stress? Essen & Stress, Rezepte. Die Autoren beginnen mit einer wenig aussagekräftigen Definition von Stress; es folgen Erläuterungen zu Stresssymptomen, Stressverursachern, Stresshormonen und den gesundheitlichen Folgen von Stress. Die aufgezählten Bereiche werden in prägnanter und übersichtlicher Form dargestellt und manchmal noch durch schematische Zeichnungen erklärt. Die Leser werden in kurzen Tests oder Übungen aktiv einbezogen.

„Was ist zu tun bei Stress? zeigt Möglichkeiten zum Stressabbau. Hier finden sich die klassischen Methoden wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Massage, Musikhören, etc. Es folgen die üblichen psychotherapeutischen Empfehlungen wie Nein sagen, bessere Alltagsorganisation, Aktivität und Bewegung, usw.

Ein extragroßes Kapitel ist dem Zusammenhang von Essen und Stress gewidmet. Grundsätzlich wird von unterschiedlichen Stresstypen ausgegangen: Stresshungerer und Stressesser. Die beiden Arten werden genauer definiert, so dass sich der Leser zuordnen kann. Sinnvolle Tipps zum entsprechenden Essverhalten und ernährungsphysiologische Informationen helfen bei der praktischen Umsetzung.

Praxis pur, nämlich 20 Rezepte zum Nachkochen, erscheinen im letzten Teil. Hierbei handelt es sich um eher einfachere, vollwertige Gerichte, mit überwiegend vegetarischen Hauptspeisen. Die Rezeptgestaltung ist übersichtlich, mit Zutaten, Zubereitung, Nährwertangaben, fotografischer Abbildung.

Stress mit Ernährung in Verbindung zu setzen und zu durchleuchten, ist das zentrale Thema. Für Menschen, die gerade damit ihre Probleme haben, ist es ein empfehlenswertes Buch, das sie gut und sachlich informiert.