



Silke Rosenbusch

Raus aus der ESSLUST-FALLE

Den Teufelskreis aus Kontrollverlust und ungesunder Ernährung durchbrechen

ca. 136 Seiten, ca. 30 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4222-5

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2021

- **53% aller Deutschen sind übergewichtig, über 50% können ihren Esskonsum trotz der nachweislich schlechten Folgen nicht reduzieren**
- **Mit der 21-Tage-Challenge den Weg zu einer gesunden Ernährung finden**
- **Für übergewichtige Menschen sowie Personen, die ihr Essverhalten nicht unter Kontrolle bringen können oder unter ihrer Ernährungsweise leiden**

Die „Esslust-Falle“ kennen fast alle von uns. Wenn wir die Chipstüte bis zum letzten Krümel verputzen, halten wir uns schlicht für undiszipliniert. Doch der Verzicht auf Leckereien ist nicht einfach und gleicht oftmals einem Entzug – schuld ist das Belohnungssystem in unserem Gehirn. Silke Rosenbusch erklärt, was es damit auf sich hat und wie die Umstellung auf eine gesunde Ernährung gelingt. Ihre „Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge zeigt, wie man in 21 Tagen den Teufelskreis aus Kontrollverlust und ungesundem Essen durchbrechen kann.

Auswahl der Rezepte:

- Orientalisches Hirse-Mango-Frühstück
- Blaubeerpfannkuchen
- Mangoldröllchen mit Kichererbsenfüllung
- Sommerröllchen in Teryakisoße
- Kartoffel-Blumenkohl-Curry mit roten Linsen
- Reispenne mit Linsenbolognese
- Brokkolicremesuppe mit indischem Fladenbrot
- Kürbis-Linsen-Eintopf
- Anti-Pasti-Salat
- Kartoffel-Lauch-Gratin

Die Autorin

Die Ärztin Silke Rosenbusch bloggt seit 2009 zum Thema Ernährung. Im Rahmen ihres Studiums traf sie immer wieder auf Patienten, die es nicht schafften, ihre Ernährung umzustellen. Sie fand heraus, dass durch das Essen hochkalorischer Nahrung dieselben Strukturen im Hirn aktiviert werden wie bei Süchten. In der Folge entwickelte sie eine Challenge, die bereits hunderten Menschen geholfen hat, ihr Essverhalten zu ändern.

