

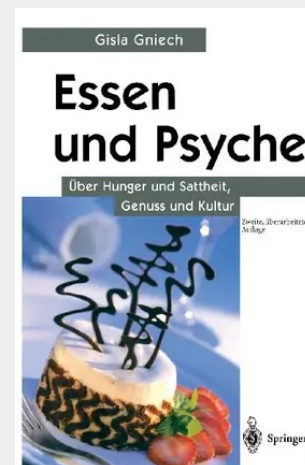
Gniech

Essen und Psyche

Über Hunger und Sätttheit, Genuss und Kultur

Ob dick oder dünn, Single oder Hausfrau, das Essen und seine Zubereitung beschäftigen uns jeden Tag. Gisla Gniech zeigt, dass Essen mehr ist als nur Ernährung. Sie beschreibt die Vielzahl der Faktoren, die das Essverhalten der Menschen beeinflussen: die Eigenschaften der Speisen, wie Geruch und Geschmack, Farbe und Temperatur, Zubereitungsart und Nährwert, aber auch Esserziehung und Esskultur. Und sie erklärt, wie Nahrungsvorlieben, -abneigungen und Essstörungen entstehen. Dabei wird klar, dass eine Weisheit des Körpers existiert, die es wieder zu entdecken gilt, wenn wir gesünder essen wollen.

Ob dick oder dünn, Single oder Hausfrau, das Essen und seine Zubereitung beschäftigen uns jeden Tag. Gisla Gniech zeigt, dass Essen mehr ist als nur Ernährung. Sie beschreibt die Vielzahl der Faktoren, die das Essverhalten der Menschen beeinflussen: die Eigenschaften der Speisen, wie Geruch und Geschmack, Farbe und Temperatur, Zubereitungsart und Nährwert, aber auch Esserziehung und Esskultur. Und sie erklärt, wie Nahrungsvorlieben, -abneigungen und Essstörungen entstehen. Dabei wird klar, dass eine Weisheit des Körpers existiert, die es wieder zu entdecken gilt, wenn wir gesünder essen wollen.



32,99 €

30,83 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783540427889

Medium: Buch

ISBN: 978-3-540-42788-9

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 13.05.2002

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2. Auflage 2002

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 317 g

Seiten: 260

Format (B x H): 133 x 205 mm

