



Cornelia Fiechtl

Food Feelings

Wie unsere Emotionen bestimmen, was wir essen

Format 16,5 x 23,5 cm | ca. 160 Seiten
Klappenbroschüre, Durchgehend 4c

ISBN 978-3-218-01275-1

€ (A, D) 22 | K&S Gesundheit

Auch als E-Book erhältlich

ET: Februar 2022

Warum wir uns nichts verbieten, sondern umso mehr genießen sollten

Die Arbeit ist stressig? In der Beziehung gibt es Krach? Der eigene Körper entspricht nicht den Idealvorstellungen? Die Disziplin in Sachen Ernährung fehlt? Plötzlich ist da dieser innere Drang zu essen, der unkontrollierbar erscheint und sich z.B. in ungezügelten Essanfällen äußert. Ist dann eine ganze Tafel Schokolade aufgegessen oder eine ganze Kekspackung vernichtet, regen sich Schuldgefühle – warum hatte man sich nicht unter Kontrolle?

Die Ernährungspsychologin Cornelia Fiechtl ist Spezialistin für emotionales Essverhalten. Sie kennt Anzeichen, Verhaltensweisen und auch die dunklen Gefühle, die mit dem Kontrollverlust beim Essen einhergehen. Mit Sachkenntnis geht sie den Gründen für emotionales Essverhalten nach, zeigt, warum psychischer und physischer Hunger nicht dasselbe sind, räumt mit dem Irrglauben auf, dass man der Lust auf Süßes und Fettiges nicht nachgeben darf und begleitet alle, die einen Weg hin zu ungezwungener Ernährung frei von schlechtem Gewissen gehen wollen.

„Emotionales Essen ist eine Krisenantwort Ihres Körpers, die hoch effizient ist. Um es noch deutlicher auf den Punkt zu bringen: Es ist eine Strategie Ihres Körpers, Sie zu schützen.“

Cornelia Fiechtl ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin sowie Yogalehrerin mit Schwerpunkt Yogatherapie. Während ihrer Tätigkeit in Kliniken und diversen Projekten wurde ihr bewusst, dass angewandte Behandlungsansätze oftmals „einseitig“ sind. Cornelia Fiechtl beschäftigt sich mit Themen wie achtsamem und intuitivem Essen sowie Körperrespekt und begleitet Personen zu einem gesunden Essverhalten. Sie unterrichtet Diätolog*innen in Ausbildung, betreibt den Podcast ACHTSAM ESSEN: Wissen einer Ernährungspsychologin und die ACHTSAM ESSEN AKADEMIE.