



Leseprobe

Geneen Roth

Essen ist nicht das Problem

Wie Frauen Frieden mit sich selbst und ihrem Körper schließen

»Wer abnehmen möchte, sollte sich keinem Zitat unterwerfen, sondern seine Emotionen zum Essen erforschen. Das rät die Bestsellerautorin Geneen Roth.«
SonntagsZeitung

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,99 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 21. Februar 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Fühle dich selbst ... und iss, was du willst!

»Wenn wir Schokoriegel in uns hineinschieben, obwohl wir keinen Hunger haben, offenbaren wir ein ganzes Universum aus Hoffnung oder Hoffnungslosigkeit, Glaube oder Zweifel, Liebe oder Angst.« Im Verlauf ihrer eigenen lebenslangen Liebes- und Kriegsbeziehung zum Essen nahm Geneen Roth mehr als 1000 Pfund zu und wieder ab, war über- und untergewichtig, kämpfte mit Scham und Selbsthass. Dann aber tat die Autorin einen radikalen Schritt: Sie beendete den Kampf, gab die Kontrolle auf, hörte auf, sich zu drangsalieren. Und begann stattdessen, ihrem Körper zu trauen und ihre Gefühle zu erforschen. Es funktionierte. In diesem Buch, das sich innerhalb kürzester Zeit in den USA millionenfach verkauft hat, stellt sie das Konzept vor, das uns endgültig aus dem Teufelskreis von zwanghaftem Essen und Diäten befreit: Die Art, wie wir essen, spiegelt exakt unsere Gefühlswelt der Liebe, Furcht oder Wut wider. Sie ist untrennbar mit unseren tiefsten Überzeugungen über das Leben, den Sinn und – ja, sogar über Gott – verbunden. Wenn wir herausfinden, was sich hinter unserem unstillbaren Hunger wirklich verbirgt, können wir unsere Beziehung zum Essen nutzen, um echte Erfüllung zu finden. Ein Buch von lebensverändernder Kraft.



Autor

Geneen Roth

Geneen Roth forscht und lehrt seit über 30 Jahren auf dem Gebiet der Essstörungen und zählt zu den international prominentesten Expertinnen. Sie begründete die erfolgreichen »Breaking Free«-Workshops in den USA und schrieb mehrere sehr erfolgreiche Bücher. Mit »Essen ist

nicht das Problem« gelang ihr ein internationaler Bestseller.
Geneen Roth lebt in Kalifornien.

[Leseprobe](#)

