

# LEBEN

## REZEPT



### Beschwipste Miesmuscheln

#### ZUBEREITUNG

Miesmuscheln unter kaltem Wasser säubern. Butter in großem Topf schmelzen. Chorizo in Würfel schneiden, zur Butter geben, kurz rundum goldbraun braten. Schalotte und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und mit Chili in den Topf geben. Salzen, pfeffern. Mit Cidre ablöschen, Miesmuscheln zugeben und mit Deckel fest verschließen. Aufkochen lassen, Topf gelegentlich rütteln, 7 Minuten garen, bis sich die Muscheln öffnen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter fein hacken. Hitze reduzieren, Obers einrühren und ggf. salzen, pfeffern. In tiefen Tellern anrichten.

#### ZUTATEN

4 Handvoll Miesmuscheln  
2 EL Butter  
5 Scheiben Chorizo  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
1/2 TL Chiliflocken  
1/4 l Cidre  
1/8 l Obers  
Petersilie, Salz und Pfeffer

Das Rezept stammt aus „Kochen für Faultiere – In 8 Minuten gesund und frisch gekocht“ Erschienen im Brandstätter-Verlag.



### Auf einen Wickel aus?

Gerade in Österreich ist ein Wickel nicht immer positiv besetzt. Dabei kann dieser Wickel auch nach Streitereien helfen. Ob bei Blutergüssen, Kopfschmerzen, Verspannungen oder Heiserkeit – Wickel und Kompressen beschleunigen den Heilungsprozess oder sorgen dafür, erst gar nicht krank zu werden. Wickel geben einen sanften Anstoß zur Immunstärkung und zur Selbstheilung. Je weiter entfernt von der eigenen Körpertemperatur, desto größer ist der Reiz. Die Zutaten für die meisten Kompressen wie Zwiebel, Erdäpfel, Polenta oder Topfen und ein Stofftuch findet man im Haushalt.

Naturheilkundliche Hausmittel haben eine lange Tradition, rücken aber heutzutage wieder stärker ins Bewusstsein. Mittlerweile wurde die Heilkraft der kalten



und warmen Umschläge auch wissenschaftlich bestätigt. Die Krankenschwester Evelin Habicher ist Wickelfachfrau und hat ihr Wissen rund um die sanften Helfer nun in einem Buch zusammengefasst. Altbewährte und neue Wickelrezepte und ihre Anwendungsgebiete werden darin genau beschrieben.

Evelin Habicher: Wunderbare Wickel. Alte Hausmittel neu entdecken. Servus Verlag 2018.

## Schön ist, wer sich schön fühlt

Ein Ratgeber versucht Menschen, die mit ihrem Körper nicht im Reinen sind, beim Essen zu helfen.

INTERVIEW: ULRIKE SCHÖFLINGER

Viel zu viele Menschen sind mit ihrer Figur oder dem Gewicht unzufrieden. Frust, Zwang und Entmutigung werden schleichend zu stetigen Begleitern. Dem kann abgeholfen werden, wie Autorin und Psychotherapeutin Romana Wiesinger in ihrem neuen Werk „Kochbuch für die Seele“ eindrücklich vermittelt. Zu einem guten Körpergefühl gehören drei Zutaten: Ernährung, Bewegung und eine gesunde Psyche. Dazu ein paar Schmankerln an Handlungsanleitungen und schon kommt man dem Ziel eines besseren Lebensgefühls näher. Leicht ist es nicht, so konsequent zu sein. Aber die Zweifel oder Bedenken dürfen ruhig hinterfragt und schließlich durch positive Leitsätze ersetzt werden. Wir haben die Neo-Autorin zum Gespräch gebeten.

Frau Wiesinger, wen soll ihr Buch ansprechen?

**Romana Wiesinger:** Eigentlich alle Menschen. Es kann sich jeder etwas rausnehmen. Ganz konkret spreche ich Menschen an, die mit Essen oder mit ihrem Körper ein Problem haben. Ich freue mich, wenn es den einen oder anderen Betroffenen gibt, der durch die Lektüre zu einem freundschaftlicheren Zugang zu seinem Körper kommt.

Was war die Initialzündung für Ihr Buch?

**Wiesinger:** Ich arbeite seit 16 Jahren mit dem Thema Essen. Erste Kontakte dazu hatte ich in der Tagesklinik Semmelweis, in der ich mein Praktikum zur Psychotherapie absolviert habe. Mich fasziniert die Arbeit mit jungen Menschen und Jugendlichen. Man muss auch dazu sagen, dass die Bandbreite der Menschen mit Essstörungen immer größer wird. Meine älteste Patientin ist 52 Jahre, eine der jüngsten ist erst acht. Zudem habe ich neun Jahre bei der Hotline für Essstörungen gearbeitet. Das prägt einen. All diese Erfahrungen habe ich in meine Praxis mitgenommen, sie dort angewendet, mich schließlich hingesetzt und angefangen zu schreiben.

Wie kamen Sie auf die Idee, es in den Rahmen eines Seelenkochbuchs zu gießen?

**Wiesinger:** Das ist erst im Schreibprozess entstanden. Das war nicht von vornherein klar. Nur der Titel, den trage ich schon lange mit mir herum. Ich habe die drei gängigen Gruppen – Magersucht, Bulimie und Fettsucht – erweitert und mich auch mit den sogenannten Gesunden und den Zwanghaften



Autorin Romana Wiesinger beobachtet neben Essstörungen immer mehr gesellschaftlichen Druck.



Die Belly Button Challenge führte 2015 auf Instagram ein zwanghaftes Körperbild vor.

beschäftigt. Mir war der Fokus auf die drei Hauptgruppen zwar wichtig, aber zu eng gesetzt, weil ich immer öfter beobachtete, dass der gesellschaftliche Druck enorm steigt, irgendwelchen hochstilisierten Idealen zu entsprechen.

Ist der Titel „Kochbuch für die Seele“ nicht ein bisschen verwirrend?

**Wiesinger:** Natürlich trägt der Titel ein Stückchen zur Verwirrung bei. Aber ich wollte genau auch damit ein bisschen was auslösen. Wenn man den Untertitel liest, wird es klarer. Und ich sehe es tatsächlich als Kochbuch, nämlich als Kochbuch für und um uns selbst, um mit unserem Essen und dem Körper wieder besser umzugehen. Mir geht's darum, selber etwas zu kreieren und nicht einfach Rezepte eins zu eins zu übernehmen. In meinem Buch findet man Rezepte, besser mit dem Körper in Einklang zu kommen und mit sich selbst glücklicher zu sein.

Es ist ihr erstes Buch, wie geht es Ihnen damit?

**Wiesinger:** Ja, das Interesse ist jetzt schon sehr groß. Das freut

mich natürlich. Im privaten wie im beruflichen Bereich – man trifft immer wieder Menschen, die unglücklich mit sich und ihrem Körper sind. Und es werden immer mehr. Ich merke auch bei den Jüngsten eine hohe Unzufriedenheit. Laut Studien ist jede zweite junge Frau mit ihrem Körper nicht einverstanden.

Wie kommt das?

**Wiesinger:** Das ist den retuschierten, hochglänzenden Darstellungen in den Medien geschuldet und den Social-Media-Bildern. Ich finde Instagram gefährlich. Es sind wahnsinnig viele Essensfoto zu finden. Dadurch erhält das Ganze einen Stellenwert, der total abgehoben ist. Essen verliert bei uns an Normalität. Dass man sich selber etwas kocht – das gibt es immer weniger. Es wird auch in Familien immer seltener. Essen als soziale Komponente ist in den letzten zehn Jahren total verloren gegangen.

Ist es für die psychische Heilung wichtig, sich einen Rhythmus oder Rituale anzueignen?

**Wiesinger:** In einem ausgewogenen Maß können wir alles zu uns nehmen. Wir dürfen nur nicht in die Falle tappen, hier auf Druck etwas wegzulassen, um später erst recht zuzuschlagen. Das fördert eher Heißhunger- bzw. Naschattacken. Das ist kontraproduktiv. Deshalb setze ich auf das Drei-Säulen-Konzept Ernährung, Bewegung und Psyche. Nur an einer Schraube zu drehen, wird zu wenig sein und ein guter Rhythmus hilft immer. Ich will dabei helfen, den goldenen Mittelweg zu finden. Da gehört auch der Umgang mit elektronischen Geräten dazu. Man sitzt sich bei Tisch gegenüber und jeder ist mit sich und seinem Handy beschäftigt. Da geht viel verloren. Es ist eine Welt, die nicht wirklich stimmt. Es geht auch hier wieder ums Maß. Es ist wichtig, eine Gesprächskultur zu haben, die auf Achtsamkeit und Respekt sowie vor allem eben Aufmerksamkeit beruht.

Wie sähe eine gute Lösung für dieses Problem aus?

**Wiesinger:** Ich will hier die moderne Kommunikationstechnik nicht verteufeln. Sie ist gut, praktisch und sehr nützlich. Kein Zweifel. Es geht darum, Zeiträume zu schaffen, wo man sich von Angesicht zu Angesicht begegnet. Das gemeinsame Essen ist dafür wie geschaffen. Bei mir zu Hause ist der Esstisch jedenfalls handy- und computerfreie Zone, das kann ich nur empfehlen.