



## Buchinformation

**Maria Sanchez**

**Der innere Weg**

Vom Essen und Leben

294 Seiten

Hardcover mit Fadenheftung

Envela Verlag, Hamburg 2015

EUR 24,90 – CHF 35,50

### Wie viele Kalorien hat ein Pflaster?

Manchmal ganz schön viele – wenn es ein Trostpflaster ist.

Normalerweise essen Menschen, wenn sie Hunger haben. Es gibt aber auch Phasen, in denen das natürliche Essverhalten aus dem Gleichgewicht gerät. Essen kann dann zum Zwang werden. Und zum Ersatz für emotionale Defizite, wenn es etwa als Trostpflaster eingesetzt wird. Auf Essattacken folgt Gewichtszunahme und schließlich der Wunsch, überflüssige oder als überflüssig empfundene Kilos wieder los zu werden.

Sehr schnell stehen Ratgeber bereit, die Hilfe versprechen, zum Beispiel in Form von Diäten. Doch Diäten, so Maria Sanchez, sind keine Lösung, sondern ein Teil des Problems. Eigentlich müsste es sich inzwischen herumgesprochen haben, dass **Diäten langfristig wirkungslos** sind, und oft, wegen des Jo-Jo-Effektes, sogar kontraproduktiv. Dies ist längst **wissenschaftlich belegt**. Hinzu kommt, dass sich die zahlreichen Ernährungslehren zum Teil fundamental widersprechen.

Der Lösungsansatz von Maria Sanchez ist ein völlig anderer. In Ihrem Buch **Der innere Weg** stellt sie die Frage nach dem wirklichen Grund von Esszwang und Übergewicht. Oftmals ist die Ursache von übermäßiger Nahrungsaufnahme, wie Maria Sanchez aus vielen Gesprächen mit Betroffenen und aus eigener Erfahrung weiß, Ausdruck innerer Probleme. Hinter

der Lust der Menschen nach zusätzlicher Nahrung oder Süßigkeiten verbirgt sich nicht selten ein seelischer Hunger oder eine seelische Not. Deshalb gilt es, den Ursachen des Essdrucks auf den Grund zu gehen, eine Reise ins Innere anzutreten und möglicherweise zu der Weggabelung zurückzukehren, auf der man vor Jahren falsch abgebogen ist.

Das alles ist beschwerlicher, als an die Wirksamkeit von Diäten oder Abnehmpillen zu glauben oder dubiosen Diät-Gurus zu vertrauen. Aber auf Dauer ist es wesentlich wirkungsvoller, **zuerst biografische und dann körperliche Kilos zu verlieren**. Denn letztlich kann eine äußere Regel (z.B. eine Diät) kein inneres Empfinden (nur bei Hunger essen) ersetzen.

Die Autorin Maria Sanchez weiß, wovon sie spricht und schreibt. Sie war selbst Betroffene, stark übergewichtig mit suizidalen Tendenzen. Wie sehr sie gelitten hat, und wie beschwerlich der Weg in ihre eigene Biografie war, lässt ihre Formulierung „der Krieg meiner Kindheit“ (S. 258) erahnen.

**Maria Sanchez** wurde 1968 im spanischen Málaga geboren und kam im Alter von fünf Jahren nach Hamburg. Dort lebt und arbeitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Ihr erstes Buch *Sehnsucht und Hunger* (2009) belegte in der Bestsellerliste des Magazins *Buchreport* (Fachsparte Psychologie) den 8. Platz. In ihrer sehr erfolgreichen zweiwöchentlich ausgestrahlten **Radiosendung** *Durch dick und dünn mit Maria Sanchez* (Radio Bremen) spricht sie ebenso mit Betroffenen wie auf Vortragsreisen und in Seminaren.

**Falls Sie Fragen haben oder ein Rezensionsexemplar bestellen möchten, kontaktieren**

**Sie uns bitte:**

Pütz Kommunikation  
Dr. Jürgen Pütz  
Herbert-Lewin-Str. 1  
50931 Köln

Tel.: 0 2 21/3 01 32 18 0

Fax: 0 2 21/3 01 32 19 0

Mail: [puetz@puetz-kommunikation.de](mailto:puetz@puetz-kommunikation.de)