



Penguin
Random
House

PRESSEMAILING

München, 12.12.2018

Liebe Kolleginnen und Kollegen in den Redaktionen,

gerade zum Jahresende sollten wir unseren von Kälte und Schnee (wenigstens in einigen Regionen) geplagten Körpern etwas Gutes tun – angefangen mit [schnellen Haar- und Make-Up-Ideen](#) von Deutschlands bekanntestem Make-Up-Artist **Boris Entrup**. In seinem neuen Buch präsentiert er typgerechte Rundumstylings für jede Gelegenheit: Alle, die sich live davon überzeugen wollen, wie einfach und schnell das perfekte Styling für jede Frau sein kann, laden wir herzlich zu einer **Veranstaltung mit Boris Entrup** am **19.12.2018** in der **Thalia Filiale in Hagen**, Elbfelder Str. 31, ein. Von 17:00 bis 18:30 Uhr wird der Beauty-Experte dort sein neues Buch vorstellen und seine Tipps und Tricks zum schnellen Styling vor Ort zeigen.

Anmeldungen bitte an presse@dk-germany.de.

Anstatt in der anstehenden Weihnachtszeit übermäßig viele Plätzchen zu naschen, sollten wir lieber auf das ureigene Bauchgefühl vertrauen, denn: erlaubt ist, was schmeckt!

Ernährungswissenschaftlerin Bastienne Neumann stellt in ihrem Buch [„Essen mit Bauchgefühl“](#) einfache Methoden zur intuitiven Ernährung vor.

Wer im neuen Jahr dann doch das eine oder andere Kilogramm zuviel wieder loswerden will, sollte auf die bekannte **deutsche Fernsehmoderatorin Ruth Moschner** vertrauen. Als ausgebildete Fachberaterin für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit erklärt sie in [„Total Detox“](#) fundiert unterschiedliche Detox-Ansätze.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen,

Valerie Stärk

i. A. Valerie Stärk
Volontärin PR- und Öffentlichkeitsarbeit
Valerie.staerk@dk-germany.de
T: +49 (0) 89 44236-242



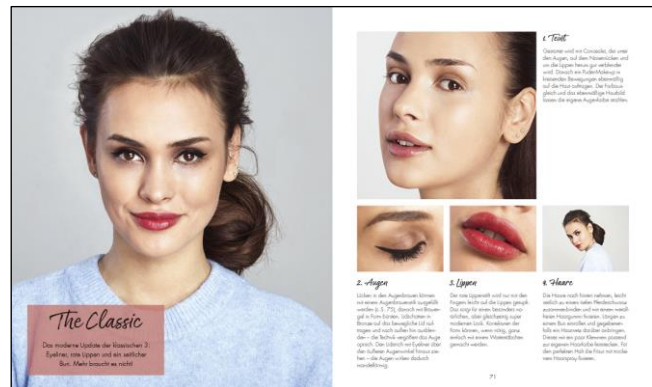
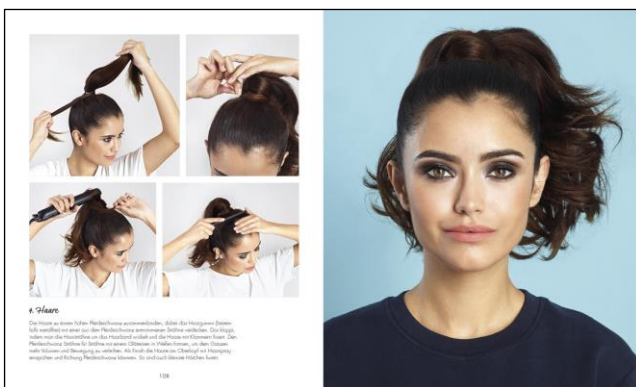
Penguin
Random
House

Schnelle Haar- & Make-Up Ideen

[Link zum Buch](#)



Der Erfolg der Bücher von Boris Entrup spricht für sich. Jetzt verrät er seine besten Ideen sowohl für Make-Up als auch für Haare. Denn angefangen hat der sympathische Styling-Experte eigentlich als Hair-Designer. Die von Entrup entwickelten 35 Komplettlooks können mit den über 200 Farbfotografien und Anleitungen leicht im Alltag nachgemacht werden. Für jeden Anlass ist ein Look dabei – Büro, Alltag oder Freizeit.



Der DK Verlag und die Thalia Filiale in Hagen laden zur Buchvorstellung mit Boris Entrup ein:
Mittwoch, 19.02.2018
Buchpräsentation und Live-Styling mit Beauty-Experte Boris Entrup von 17:00 bis 18:30 Uhr
(Einlass ab 16:30 Uhr)

Thalia Hagen
Elberfelder Str. 31
58095 Hagen

Um Anmeldung unter presse@dk-germany.de wird gebeten



Essen mit Bauchgefühl

[Link zum Buch](#)

„Eine gesunde Beziehung zu Ernährung kommt ohne Verbote und Gebote aus.“ – so lautet das Motto von „Essen mit Bauchgefühl“, einem Kochbuch mit 60 leckeren Rezepten für jeden Tag, kombiniert mit theoretischen Hintergründen zu ernährungspsychologischen Ansätzen und praktischen Tipps für den Alltag. Auf 176 Seiten zeigt dieses Buch einen innovativen Ansatz, wie gesunde Ernährung und Gewichtsabnahme auch ganz ohne Regeln und Verbote auskommt.



Die übersichtliche und leicht verständliche theoretische Einleitung erklärt, was Ernährungspsychologie bedeutet und wieso der Ansatz im Kopf der richtige für eine gesunde Lebensweise ist. Verständnis des eigenen Ernährungsverhaltens und eine gesunde Beziehung zum Körper sind dabei die zentralen Themen. Die Umsetzung folgt in praktischen Tipps, Motivationshilfen, Achtsamkeitsübungen und einem umfangreichen Rezeptteil.

Wie wir wieder zum intuitiven Esser werden



Wie so oft im Leben liegt auch in der Ernährung das Problem meist nicht am fehlenden Wissen, sondern darin, dass wir es nicht schaffen das vorhandene Wissen umzusetzen. Selbst wenn wir uns der positiven Wirkung der intuitiven Ernährung bewusst sind und uns auch im Klaren darüber sind, wie diese funktioniert, scheitern wir dennoch häufig an ihrer Umsetzung. Wir erweichen uns dabei wie wir zum Essen greifen, obwohl wir gar keinen Hunger haben, und wädel über unsere Sättigungsgrenze hinaus essen. Und obwohl wir uns vorgenommen haben uns nur endlich nach unseren inneren Signalen zu richten, können es trotzdem vor, dass wir unkontrollierten Heißhungerattacken erliegen und wahllos den Kühlschrank plündern. Doch weshalb tun wir uns so schwer damit unser Wissen

umzusetzen, wenn wir doch eigentlich hochmotiviert sind?

ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN
Unser Ernährungsverhalten ist hochkomplex und meist nehmen wir nur die Spitze des Eisbergs wahr. Neben wie häufiglich etwas verändert wird und uns mit der intuitiven Ernährung auseinandersetzen, ist es essentiell zunächst das eigene Ernährungsverhalten zu verstehen. Wieso greifen wir eigentlich zum Essen, obwohl wir gar nicht hungrig sind, und wieso kommt dieser innere Impuls, der uns immer wieder zum Essen verleitet?

Im Grunde genommen handeln wir immer in bestimmter Absicht für uns selbst. Heißhungerattacken sind niemals gegen uns



gerichtet, sondern sind nur ein Ventil, das uns dabei hilft mit Herausforderungen in anderen Lebensbereichen zurechtzukommen. Sind wir überfordert gestresst oder frustriert, kompensieren wir diese negativen Emotionen häufig mit dem Essen, denn das Essen schafft Glücksgefühle in uns aus, wodurch die jeweilige Situation entspannter wird. Das heißt, dass das Übermaß oder ungesunde Essen häufig nur das Resultat eines tieferliegenden Problems ist. Bevor wir uns also mit der konkreten Veränderung unseres Ernährungsverhaltens auseinandersetzen, sollten wir zuvor beobachten, ob es Ernährungsfehler gibt, die uns immer wieder einholen. Wodurch lassen wir uns beeinflussen und welche Rollen spielen. Folgt dazu, dass wir immer wieder mehr essen als wir eigentlich brauchen? Neben den negativen Emotionen können das auch weitere Faktoren sein, wie das Bedürfnis nach Belohnung, Gestelligkeit der Wertschätzung nach Zugehörigkeit oder schlichtweg Essen aus Gewohnheit.

Neben wir unseren Auslösern identifiziert, sollten wir uns überlegen, welche Alternativen zum Essen uns in der jeweiligen Situation weiterhelfen könnten. Essen wir beispielsweise

um negative Emotionen zu verdrängen, sollten wir stattdessen einen Weg finden, der das Problem an der Wurzel zu packt und endgültig löst, anstatt dieses nur mit dem Essen zu verdrängen. Denn wenn Hunger nicht das Problem ist, dann ist Essen auch nicht die Lösung.

Stellen wir allerdings fest, dass wir häufig zum Essen greifen, um uns nach einem anstrengenden Tag zu belohnen, dann sollten wir versuchen Alternativen zu finden, die uns ähnlich befrieden wie das Essen, aber uns selbst bis und wieder durch kleine Geschenke und Aufmerksamkeiten aufheitern.

Neben wir die äußeren Reize, die unser Ernährungsverhalten beeinflussen, erkennen und Wege gefunden, wie wir uns von diesen Reizen lösen, sollten wir uns im nächsten Schritt mit der kognitiven Steuerung auseinandersetzen.

DE DIÄTENTÄTIGKEIT ABLEGEN
Ein weiterer Grund, weshalb wir wieder und wieder an der intuitiven Ernährung scheitern, ist unsere Diätentätigkeit. Neben wir über mehrere Jahre versucht unser Ernährungsverhalten durch strenge Diäten, Verbote und Daten zu kontrollieren, so ist diese Herangehensweise tief in uns verankert. Allerdings stellt eine solche Diätentätigkeit im starken Widerspruch zur intuitiven Ernährung. Denn solange wir kontrolliert, sollten wir uns überlegen, welche Alternativen zum Essen uns in der jeweiligen Situation weiterhelfen könnten. Essen wir beispielsweise

HONIG-BALSAMICO-SPIESE mit Schweinefleisch und Ananas

Let's get tropical! Schweinefleisch und Ananas sind ein perfektes Duo, das sich besonders im Sommer lohnt. Diese Spiese sind die Spiese auch wunderbar auf dem Grill zubereiten. Sollen die Zutaten kann man grillen, da sie eine gewisse Hitze vertragen können.

- FÜR 2 PERSONEN**
- 40 MINUTEN**
- 500g Schweinefleisch
- 1 TL gemahlene Kardamomkörner
- 1 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine frische Ananas (500g)
- 1 EL Balsamicoessig
- 2 EL Honig
- 1 Frühlingszwiebel

Schweinefleisch in große Würfel schneiden. Gemahlene Kardamom, Salz, Zitronensaft, Chilipulver und 3 EL Olivenöl zu einer Marinade verrühren und in einer Schüssel gut mit dem Schweinefleisch vermengen. 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Ananas schälen, häuteln, den harten Mittelteil ausschneiden und schräg schichten. Aus den Spalten Würfel schneiden. Capri, Erdbeeren und Mandarinen die Ananaswürfel zum Fleisch geben und kurz alle durchdrücken. Fleisch und Ananas abwechselnd auf Spieße stecken.

Balsamico und Honig in einem Topf zusammen erwärmen, bis sie zu einer cremigen Sauce verflüssigt sind. Die Würfel der Frühlingszwiebeln abschneiden, die äußerste Schicht abziehen, trockene große Erdbeeren abschneiden.

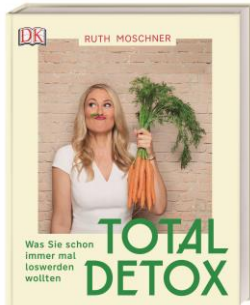
Eine Grillgabel mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) fetten und die Spieße dafür 8-10 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Die Honig-Balsamico-Sauce mit einem Pinsel auf die Spieße geben und 2-3 Minuten pro Seite weiterbraten. Gleichzeitig Frühlingszwiebeln mit der Marinade geben und ebenfalls anbraten. Frühlingszwiebeln anschließend in feine Ringe schneiden und mit den Spießen servieren.





Total Detox

[Link zum Buch](#)



Die bekannte deutsche Fernsehmoderatorin Ruth Moschner zeigt, dass Diätwahn und Trendgehebe keine Rolle im eigenen Diätprozess spielen und weiß aus eigener Erfahrung, wie lang und steinig der Weg zum persönlichen Wohlfühl sein kann. Als ausgebildete Fachberaterin für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit erklärt sie in ihrem neuen Buch fundiert unterschiedliche Methoden und Detox-Ansätze, beschreibt, worauf es wirklich ankommt und wie man sich Heißhungerattacken und sonstigem Ballast in Körper und Geist entledigt. Die über 50 Rezepte wurden von der Autorin selbst entwickelt und getestet.

**Ruth Moschner präsentiert ihr neues Buch am Dienstag, 15. Januar 2019, von 15:00 bis 17:00 Uhr bei The Box in Hamburg
Borselstraße 16f, 22765 Hamburg**

und ab 20:15 Uhr in der Thalia Filiale, Spitalerstraße 8, 20095 Hamburg

weitere Stationen sind: Berlin und München

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an das Presse-Team des DK Verlags unter presse@dk-germany.de



machen. Bei mir kommen da die unterschiedlichsten Gestalten zusammen. Wer auch immer Sie sauer macht und Sie aufhält, ihr Leben zu lieben, dem danken Sie dafür, dass er da war, und schicken ihn dann in Rente.

- Bleiben Sie neugierig und offen: Nehmen Sie den neuen Tag als Herausforderung und Abenteuer an. Es gibt nicht nur DIE EINE Chance. Freuen Sie sich auf alles, was kommt, statt sich unter Druck zu setzen und die Angst entscheiden zu lassen.
- Anstatt neues Gift aufzunehmen, lernen Sie, es zu erkennen! Erlauben Sie sich, die Annahme zu verweigern. Ärger kommt

meistens per Einschreiben. Sie haben die Wahl: Die Entscheidung, ob Sie etwas als unlösbares Problem sehen oder als neue Herausforderung, liegt ganz bei Ihnen.

- Laut NEIN sagen, wenn das Gefühl Heißhunger, die Unsicherheit, übersprudelnde Emotionalität, die Verführung, in alte Muster oder in Ungerechtigkeit zu verfallen, aufkommen. Dieses laute NEIN gibt dem Gehirn einen eindeutigen Auftrag.

Und bevor Sie jetzt denken, dass wir irgendwann alle eingeliefert werden. Hey, was soll's! Dann sind wir zusammen in der Klasse und machen 'ne Resenparty!

GUT FÜR SICH SELBST SORGEN

«Hallo! Ich bin ein wahnsinnig toller Mensch. So wie ich gerade bin, bin ich vollkommen richtig im Hier und Jetzt!» So hätte ich dieses Buch eigentlich nennen sollen. Dann müssten Sie diesen Glaubenssatz beim Bestellen in der Buchhandlung schon mindestens einmal sagen oder auf der Online-Bestellplattform eingetippt. Ich bin mir der Wirkung von Worten bewusst. Immerhin heißt einer meiner Romane *Dicke Mäpse*. Die Vorstellung, dass zahlreiche Menschen den Buchverkaufern gesagt haben: wick hätte gerne *Dicke Mäpse* von Ruth Moschner, ist mir bis heute ziemlich unangenehm. Dabei ging es in dem Buch nicht einmal um Brüste, sondern um putzige Hunde.

Die Art, wie wir uns wahrnehmen, aber auch unsere Kommunikation miteinander hat sich alleine in der letzten Dekade durch die Medien, vor allem auch die Smartphones unfassbar verändert. Mit diesem Buch werde ich das Thema Selbstliebe nicht, bei in den letzten Winkel verbreiten können. Der Begriff wird heute beinahe inflationär genutzt und überfordert mehr, als dass er hilft, weil der Abstand zwischen dem Ist-Zustand und dem Ziel bei den meisten von uns viel zu groß ist, um ihn alleine überwinden zu können. Ich möchte als Mensch dazu beitragen, die Selbstfürsorge zu etablieren. Sich selbst zu erkennen und zu akzeptieren, die eigene Persönlichkeit zu entfalten und die Talente zu lieben, ohne sich von den aktuellen äußeren Ansprüchen ablenken zu lassen, kann Ihnen mehr Sicherheit geben, als Sie denken. Dieses Buch ist eine Tat, die ich Ihnen gerne aufhätte. Durchgehen müssen Sie natürlich selbst. Seien Sie dabei mutig, lebensfroh und zuversichtlich.

**»HALLO! ICH
BIN EIN
WAHNSINNIC
TOLLER
MENSCH.
SO WIE ICH
GERADE BIN,
BIN ICH
VOLLKOMMEN
RICHTIG IN
HIER UND
JETZT!«**

Mentale Detox
80

Mentale Detox
81