

Herbst 2016

# TRIAS Report

- 2 Selbstvertrauen  
Stark im Alltag
- 3 Entschleunigen  
Slow durch den Alltag
- 4 Achtsam werden  
Den Autopiloten ausschalten
- 5 Dehnen, entspannen, vitalisieren  
Mit Yoga die Faszien trainieren
- 6 Beweglichkeit, Koordination und Stabilität  
Faszientraining für Sportler
- 7 Das neue Diabetes-Programm  
Den Blutzucker senken und den Insulinspiegel regulieren
- 8 Mit weniger Kohlenhydraten zu besseren Blutwerten  
Low Carb für Diabetiker
- 9 Gluten-Sensitivität erkennen  
Böser Weizen – kranker Darm?
- 10 Trennkost  
Kochen mit dem Thermomix
- 11 Aus dem Thermomix  
Leckerer für Kleinkinder
- 12 Vitales aus der Tasse  
Cup Soups
- 13 Loslassen lernen  
Fremdeln, Klammern, Trennungsangst
- 14 Das Ausmalbuch für Autisten  
Struktur trifft Kreativität



## Selbstvertrauen Stark im Alltag

**Unsicherheit verbaut Chancen: Oft wünscht man sich, mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu haben, um seine Interessen deutlich zu vertreten und mit seiner Meinung ernst genommen zu werden. Charlotte Goldstein ist Wirtschaftspsychologin und Coach. In „Glücks-Coach: Selbstvertrauen“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016) erklärt sie, wie jeder sein Selbstbewusstsein steigern und so zufriedener und glücklicher werden kann.**

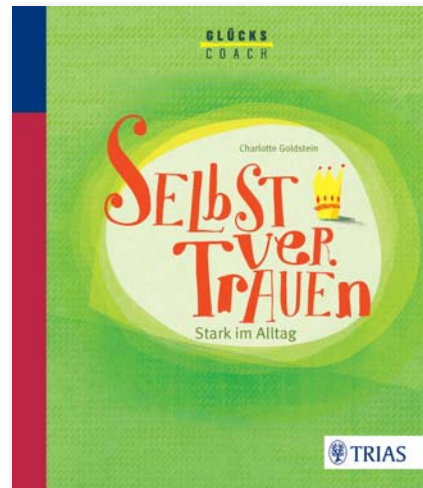
„Sie können Ihr ‚Selbst‘ stets stärken. Wie das geht? Indem Sie sich besser kennenlernen, Mut für neue Erfahrungen entwickeln und Ihr individuelles Selbstbestärkungsprogramm starten“, erklärt Goldstein. Die Tipps, Übungen und Worksheets des Ratgebers unterstützen Leser dabei, die drei Säulen ihres Selbstbewusstseins – Selbstwertschätzung, Selbstvertrauen und Selbstbehauptung – zu stärken. Leser lernen, sich selbst anzunehmen, ihre Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und ihre Werte und Interessen selbstsicher zu vertreten.

Die wissenschaftliche Basis dabei bilden die positive Psychologie sowie die Glücks- und Resilienzforschung. Diese Sicht der Psychologie will nicht Störungen korrigieren, sondern innere Ressourcen aktivieren. Mit ihrem Ratgeber nimmt die Autorin Leser mit auf eine Entdeckungsreise zu ihren eigenen Stärken und individuellen Selbstwertquellen. „Sie werden es nicht bereuen“, erklärt Goldstein. Für die Selbstwertschätzung ist es beispielsweise wichtig, eigene Leistungen und Stärken zu erkennen. Bei der Life-Line-Übung analysieren Leser, mit welchen Stärken sie es geschafft haben, Höhepunkte in ihrem Leben zu erreichen und aus Tiefpunkten herauszukommen.

### Wissenswertes

#### Die drei Säulen des Selbstvertrauens

- Unser Selbstvertrauen stützt sich auf drei Säulen: Die erste ist die Selbstwertschätzung. Sie umfasst die Art und Weise, wie wir uns selbst positiv annehmen. Sie bildet die Basis für ein grundlegendes „Ja“ zu uns selbst. Die zweite Säule ist das Selbstvertrauen. Gemeint ist das Maß an Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken, die wir benötigen, um eine Aufgabe oder ein Problem erfolgreich zu meistern. Selbstbehauptung, die dritte Säule, umfasst die Fähigkeit, unsere Werte und Glücksquellen zu kennen und zu verteidigen.



Charlotte Goldstein  
**Glücks-Coach: Selbstvertrauen**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016 · € 12,99 [D]  
ISBN 978-3-432-10189-7  
ISBN PDF 978-3-432-10190-3

#### • DIE AUTORIN



Die Wirtschaftspsychologin **Charlotte Goldstein** begleitet vor dem Hintergrund eigener langjähriger Managementenerfahrung Menschen und Organisationen als Beraterin und Coach. Ihr besonderer Schwerpunkt liegt in der Begleitung von persönlichen Veränderungs-

prozessen und der Gestaltung einer gesunderhaltenden Unternehmenskultur. Charlotte Goldstein lebt in München und Stuttgart.

#### • WEITERER TITEL ZUM THEMA

Christoph M. Bamberger, Ana-Maria Bamberger  
**Die 50 besten Ärger-Killer**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6890-5

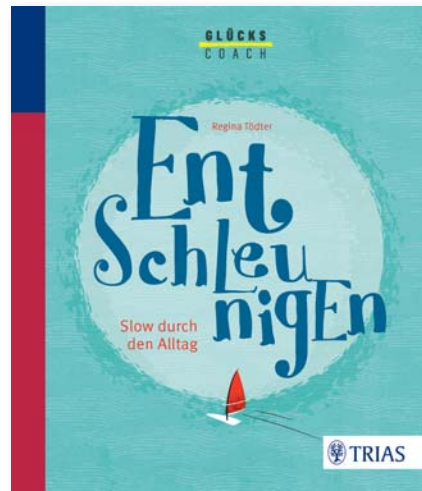
## Entschleunigen

# Slow durch den Alltag

**Langsam, achtsam und genussvoll – „Slow“ ist nicht nur ein gesellschaftlicher Trend, sondern vor allem eine Grundeinstellung, ein Lebensgefühl. Regina Tödter erklärt in „Glücks-Coach: Entschleunigen“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016), wie man mit Langsamkeit sein Leben selbstbestimmter, souveräner und gelassener gestalten kann.**

„Von Kindheit an lernen wir, alles schneller, besser, effizienter zu tun. Dabei haben wir verlernt, das, was wir tun, in dem Moment auch zu genießen“, erklärt Tödter. Die SLOW-Bewegung hat sich „Mehr Langsamkeit im Alltag“ auf ihre Fahnen geschrieben, um Achtsamkeit und Genuss in allem, was wir tun, zu erreichen. Mit SLOW Food fing die Bewegung an. Inzwischen findet man auch SLOW Travel oder SLOW Gardening. Alles steht unter dem gleichen Motto: Ein langsames Leben, das Zeit zum Innehalten und Nachdenken lässt.

„Unser normaler Alltag ist oft alles anderes als aufregend. Begeisterung für die alltäglichen Dinge zu schöpfen ist schwer“, weiß Tödter. Doch sie ist überzeugt: Wenn wir das, was wir im Augenblick machen, mit all unseren Sinnen und Gefühlen tun, dann wird aus jeder Aktivität etwas Einzigartiges. Dafür müssen wir uns entsprechend Zeit nehmen. Wie das gelingt, zeigen die Tipps, Worksheets und Übungen wie Zauberyoga, Flexiday oder ZenT-angle-Kritzelmeditation im Ratgeber „Glücks-Coach: Entschleunigen“. „Sie müssen nicht ihr ganzes Leben auf SLOW umkrepeln. Es reicht aus, diese achtsame Gelassenheit hin und wieder in den Tag einzubauen“, weiß Tödter.



Regina Tödter  
**Glücks-Coach: Entschleunigen**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016 · € 12,99 [D]  
 ISBN 978-3-432-10069-2  
 ISBN PDF 978-3-432-10068-5

### ► DIE AUTORIN



**Regina Tödter** studierte Kulturwissenschaften und Theologie an der Universität Heidelberg. Sie arbeitet freiberuflich als Autorin, Coach und Kolumnistin für Focus Online.

### Wissenswertes

#### Übung: Bei Eile geh langsam

- Picken Sie sich eine Alltagsstätigkeit heraus, zum Beispiel Geschirr spülen. Konzentrieren Sie sich auf die Tätigkeit. Alles andere ignorieren Sie völlig. Reduzieren Sie die Geschwindigkeit, bis Sie das Gefühl haben, in Zeitlupe zu arbeiten, und behalten Sie das Tempo bei. Lenken Sie sich dabei nicht ab, bleiben Sie bei der Sache: körperlich und mental. Resümieren Sie im Anschluss: Wie habe ich mich dabei gefühlt? Wie empfand ich die Zeit? Wie wirkte die Umgebung auf mich? Wiederholen Sie die Übung immer dann, wenn Sie sich getrieben fühlen.

### ► WEITERER TITEL ZUM THEMA

Christoph M. Bamberger, Ana-Maria Bamberger  
**Die 50 besten Stress-Killer**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6134-0

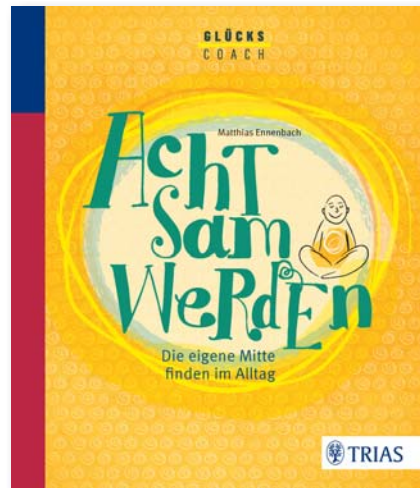
## Achtsam werden

# Den Autopiloten ausschalten

Viele Menschen haben den Eindruck, dass ihr Tag randvoll mit Verpflichtungen und Aktivitäten ist. Sie fühlen sich am Abend geschafft, aber nicht erfüllt. Diplom-Psychologe Matthias Ennenbach lädt mit „Glücks-Coach: Achtsam werden“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016) dazu ein, das Hamsterrad des Alltags immer mal wieder zu verlassen, um zur Ruhe zu kommen. Er stellt Achtsamkeitsübungen und Meditationen vor, die dabei helfen, bewusst zu entspannen und bei sich selbst zu sein.

„Genauso wie Sport unsere Muskeln stärkt, verändern wir mit Achtsamkeitsübungen unser Nervensystem. Gelassenheit lässt sich trainieren“, ist er überzeugt. In seinem Ratgeber zeigt er einen leicht umsetzbaren Weg, wie man Achtsamkeit in sich erzeugen und aufrechterhalten kann. „Wir verfügen über ein inneres Potenzial, das es ermöglicht, bewusster zu leben und nicht mehr nur automatisiert zu funktionieren. Durch Achtsamkeit nehmen wir bewusst Abstand zu unseren unbewussten Routinen“, so Ennenbach.

In seinem Buch stellt er zahlreiche Meditations- und Achtsamkeitsübungen wie „Mund-Yoga“, Mikropausen oder das Trainieren der Bauchatmung vor. Tests, Übungen und Worksheets helfen Lesern beim Nachdenken und Umsetzen. „Das Training wirkt sich positiv auf unser Befinden aus und erleichtert uns die Bewältigung der täglichen Aufgaben“, erklärt Ennenbach.



Dr. Matthias Ennenbach  
**Glücks-Coach: Achtsam werden**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016 · € 12,99 [D]  
 ISBN 978-3-432-10299-3  
 ISBN PDF 978-3-432-10300-6

### DER AUTOR



**Dr. Matthias Ennenbach** ist Diplom-Psychologe aus NRW, approbierter psychologischer Psychotherapeut und promovierte an der medizinischen Fakultät der Universität München. Seit rund 25 Jahren arbeitet er in Kliniken sowie in eigener Praxis.

### Wissenswertes

#### Glücks-Coach – die neue Reihe im TRIAS Verlag

- Wie gelingt Glück? Die Glücksforschung beschäftigt sich mit den Bedingungen, unter denen sich Menschen glücklich fühlen. Innere Freiheit und Stärke, Unabhängigkeit und Selbstbestimmtheit sind nur einige der Stichwörter, die in diesem Zusammenhang immer wieder fallen. Unter dem Motto „Sei Du selbst und werde glücklich“ startet der TRIAS Verlag nun die neue Reihe „Glücks-Coach“. Im September 2016 sind die ersten drei Titel zu den Themen Achtsamkeit, Selbstvertrauen und Entschleunigung erschienen.

#### WEITERE TITEL ZUM THEMA

Kirk Strosahl, Patricia J. Robinson  
**In diesem Moment**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-432-10066-1

Ulrike Andersen-Reuster  
**Achtsamkeit**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6650-5

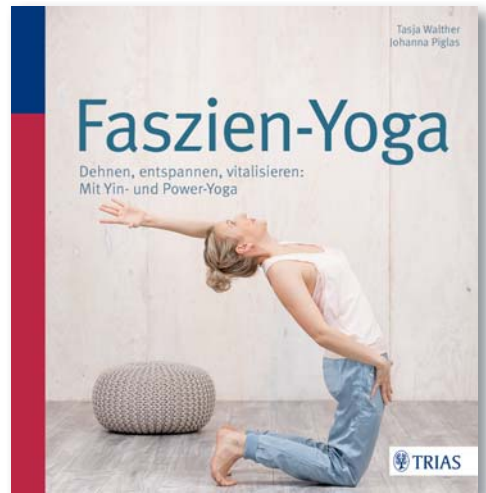
Dehnen, entspannen, vitalisieren

# Mit Yoga die Faszien trainieren

**Faszien stabilisieren und formen den Körper und brauchen, genau wie Muskeln, regelmäßig Bewegung. Faszien-Yoga regeneriert und strafft das Bindegewebe und löst tiefe Verspannungen. Tasja Walther und Johanna Piglas zeigen in ihrem Ratgeber „Faszien-Yoga“ mit Übungs-DVD (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016) Asanas aus dem Yin- und Power-Yoga, die durch gezielte Variationen Faszien im ganzen Körper trainieren.**

Faszien sind ein Teil des Bindegewebes und durchziehen den ganzen Körper wie ein lebendiges Netz. Beim Yoga werden sie automatisch angesprochen, denn Muskeln arbeiten nie isoliert, sondern immer verbunden mit dem körperweiten faszialen Netz. Spürbar wird dies für Übende beispielsweise in der Haltung der „Raupe“ aus dem Yin-Yoga. Dabei beugen sie sich im Sitzen mit lang gestreckten Beinen und Armen nach vorne und sprechen so die Faszien entlang der oberflächlichen Rückenlinie an. Die Faszienkette beginnt an den Zehenknöcheln und zieht sich über den Rücken bis zu den Augenbrauen. Neigen die Übenden nur leicht den Kopf oder verschränken zusätzlich die Arme vor der Brust, setzt sich der Impuls bis in die Füße fort und die Dehnung wird noch intensiver.

Die Autorinnen stellen in „Faszien-Yoga“ über 200 Variationen klassischer Asanas vor. Besonders durch langsames Dehnen im Yin-Yoga, aber auch durch sanftes Federn und Schwingen im Power-Yoga können Faszien gezielt trainiert werden. „Mit Yoga können wir sehr gut zu Wartung und Pflege der Faszien beitragen. Und mit Faszien-Yoga wird das ganzheitliche Yoga-Training noch tief gehender“, beschreiben die Autorinnen ihren Ansatz und verbinden dabei fernöstliche Yoga-Tradition mit westlicher Faszien-Forschung.



Tasja Walther, Johanna Piglas  
**Faszien-Yoga.**

**Dehnen, entspannen, vitalisieren:  
Mit Yin- und Power-Yoga**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016 · € 19,99 [D]  
ISBN Buch: 978-3-432-10071-5  
ISBN EPUB: 978-3-432-10070-8

► **DIE AUTORINNEN**



**Tasja Walther** arbeitet als Yogalehrerin und -ausbilderin im Vinyasa Yoga – deutschlandweit sowie in der Schweiz und in Polen. Sie ist darüber hinaus zertifizierte Fitness-Trainerin. Sie lebt und arbeitet in Karlsruhe.



**Johanna Piglas** ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und hat sich auf Vinyasa Yoga spezialisiert. Sie ist als Yogaausbilderin, Teamleiterin und Expertin für Group Fitness mit dem Hauptschwerpunkt Yoga in und um München tätig.

**Wissenswertes**

**Ruhe und Bewegung**

- Yin-Yoga ist eine sehr ruhige und passive Yoga-Form: kein Ziehen, kein Drücken, sich einfach mit der Schwerkraft sinken lassen. Die Faszien werden durch Stretching harmonisiert. Power-Yoga ist eine dynamische und aktive Yoga-Form. Der Fokus liegt auf der Muskulatur. Durch elastisches Federn und Schwingen werden die Faszien aktiviert und die Körperwahrnehmung geschult.

► **WEITERE TITEL ZUM THEMA**

Norbert Fessler  
**Einfach. Yoga**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-8145-4

Getrud Hirschi und Barbara Kündig  
**RückenYoga**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6911-7

## Beweglichkeit, Koordination und Stabilität

# Faszientraining für Sportler

Egal ob Profi- oder Freizeitsportler, Fußballer, Schwimmer oder Läufer – gezielte Faszienübungen bereichern das Trainingsprogramm. „Wenn das Faszienystem gut arbeitet, unterstützt es die Leistungsfähigkeit. Ist das Faszienystem elastisch, sind Sportler weniger anfällig für Verletzungen“, ist Physiotherapeut Kay Bartrow überzeugt. In seinem neuen Ratgeber „Faszientraining für Sportler“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016) erklärt er, wie das Training auf den Körper wirkt, welche Ziele damit verfolgt werden können und welche Übungen zu welcher Sportart passen.

Faszien stellen eine kontinuierliche Verbindung der einzelnen Bauteile des Körpers dar. „Sie müssen sich die bindegewebigen Faszien wie einen Teig vorstellen. Wenn Sie sie ordentlich kneten, werden sie warm und geschmeidig. Dadurch wird der gesamte Körper beweglicher, flexibler und gewinnt an Stabilität. Mit gezieltem Faszientraining können Sie bestmögliche Ergebnisse erzielen und Ihre Leistung steigern“, weiß Kay Bartrow. Wer Faszientraining in das Aufwärmprogramm integriert, mobilisiert den Körper und bereitet ihn gezielt auf die folgende Belastung vor. Faszien können sich zusammenziehen und sich so aktiv an der Kraftentwicklung und -übertragung beteiligen. Entsprechende Übungen ergänzen die Routine im Krafttraining. Langsame und sanfte Roll-outs entspannen nach dem Training und sorgen für einen optimierten Flüssigkeitstransport aus dem Bindegewebe.

In „Faszientraining für Sportler“ finden Trainer und Sportler alle wichtigen Informationen zur selbstbestimmten Trainingsgestaltung und viele Übungen, um Trainingsreize zu setzen, die die Sportart bestmöglich ergänzen.



Kay Bartrow  
**Faszientraining für Sportler**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016 · € 24,99 [D]  
 ISBN 978-3-432-10230-6  
 ISBN EPUB 978-3-432-10232-0

### ► DER AUTOR



**Kay Bartrow** ist Physiotherapeut und Heilpraktiker für Physiotherapie mit Spezialisierungen in Manueller Therapie und Medizinischer Trainingstherapie in Balingen.

### Wissenswertes

#### Wenn der Muskel einen Kater hat

- Früher hielt sich sehr hartnäckig die Idee, dass Muskelkater lediglich eine „Übersäuerung“ der Muskulatur sei, entstanden durch eine vermehrte Anhäufung von Stoffwechselprodukten. Laktat ist jedoch nach 12 bis 24 Stunden fast vollständig abgebaut. Zu diesem Zeitpunkt wird der Muskelkater erst richtig spürbar. Tatsächlich gilt nunmehr als gesichert, dass Muskelkater durch feine Risse im Feinbau der Muskulatur und damit auch der Faszien zustande kommt, worauf der Körper mit Entzündungen reagiert.

### ► WEITERE TITEL DES AUTORS

Kay Bartrow  
**Blackroll**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-8020-4

Kay Bartrow  
**Blackroll Rücken**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-432-10024-1

## Den Blutzucker senken und den Insulinspiegel regulieren

# Das neue Diabetes-Programm

Mit einer gezielten Umstellung auf eine kohlenhydratarme Ernährung, unterstützt durch eine Formula-Diät, können Menschen mit Typ-2-Diabetes ihren Blutzuckerspiegel deutlich senken und die Insulinproduktion regulieren. Zusätzlich helfen Bewegung und regelmäßige Selbstkontrolle des Blutzuckers, den Diabetes gegebenenfalls sogar ohne Medikamente in den Griff zu bekommen. Stephan Martin und Kerstin Kempf stellen „Das neue Diabetes-Programm“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016) im gleichnamigen Ratgeber vor.

Die Autoren gehen davon aus, dass eine kohlenhydratreiche Ernährung die Entstehung von Typ-2-Diabetes begünstigt. Jedes Mal, wenn wir Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Süßigkeiten essen, schüttet die gesunde Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Insulin ist ein Hormon, das die „Zelltüren“ aufschließt, damit der Brennstoff aus den Nährstoffen in Form von Blutzucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen und in Energie umgewandelt werden kann.

„Wenn wir sehr häufig kohlenhydratreich essen, kann das für den Körper eine Dauerbelastung bedeuten, auf die er mit einer krankhaften Veränderung des Stoffwechsels reagiert“, erklärt Martin. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes reagieren die Zellen nicht mehr auf das Insulinsignal. Das führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel und oft auch der Insulinspiegel im Blut dauerhaft erhöht sind. Dann spricht man von Insulinresistenz und basaler Hyperinsulinämie. Im Extremfall stellt die Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion sogar ganz ein.

Eine kohlenhydratarme Kost, unterstützt durch eiweißreiche Formula-Shakes und viel Bewegung, kann dazu beitragen, dass sich der Stoffwechsel wieder normalisiert. „Mit unserem durch Studien belegten Diabetes-Programm wird der Blutzuckerspiegel schnell absinken. Im Rahmen unseres Diabetes-Programms verbesserten sich die Werte der Teilnehmer in vielen Fällen sogar so stark, dass sie keinerlei Medikamente mehr brauchten“, so die Autoren.



Stephan Martin, Kerstin Kempf  
**Das neue Diabetes-Programm. Mit Protein-Shakes den Blutzucker senken und abnehmen**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016 · € 14,99 [D]  
 ISBN Buch 978-3-432-10323-5  
 ISBN E-Book-PDF 978-3-432-10324-2

### ► DIE AUTOREN



**Prof. Dr. Stephan Martin** ist Chefarzt für Diabetologie Katholischer Kliniken Düsseldorf und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums WDGZ.



**Dr. Kerstin Kempf** ist Biologin und leitet das Schulungszentrum des WDGZ. Ihr Forschungsschwerpunkt ist Lebensstiländerung bei Typ-2-Diabetes.

### Wissenswertes

#### Die 10 häufigsten Diabetes-Irrtümer

- Ich bin jetzt lebenslang krank
- Ich brauche auf jeden Fall Medikamente
- Diabetes muss früh mit Insulin behandelt werden
- Ich muss weniger Fett essen
- Ich muss zuerst abnehmen
- Typ-2-Diabetes ist nicht so gravierend
- »Zucker kommt vom Zucker«
- Die Blutfette steigen durch Fett in der Mahlzeit
- Typ-2-Diabetiker dürfen keine Diät machen
- Man muss den Blutzucker nur einmal pro Quartal messen

### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Volker Schmiedel  
**Typ-2-Diabetes. Heilung ist möglich**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-8310-6

Joel Fuhrman  
**Diabetes einfach wegessen**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6971-1

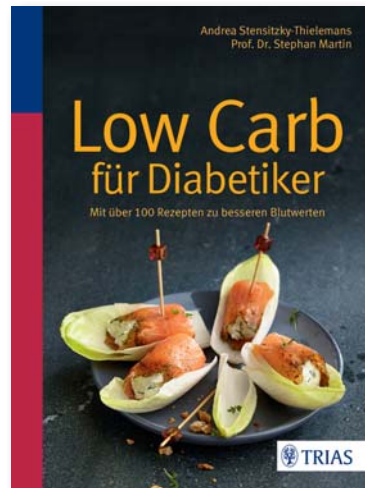
## Mit weniger Kohlenhydraten zu besseren Blutwerten

# Low Carb für Diabetiker

Menschen mit Diabetes Typ 2 stecken häufig in einem Teufelskreis aus vermehrter Insulinausschüttung, Heißhunger, übermäßiger Kohlenhydrataufnahme und Blockade der Fettverbrennung. Der Diabetologe Stephan Martin und die Ernährungswissenschaftlerin Andrea Stensitzky-Thielemans erklären in ihrem neuen Ratgeber „Low Carb für Diabetiker“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016), wie Betroffene ihren Stoffwechsel mit einer kohlenhydratarmen Ernährung weitgehend normalisieren können. Dazu stellen sie über 100 leckere Low-Carb-Rezepte vor.

„Übergewichtige Menschen, die kurz vor der Erkrankung Diabetes Typ 2 stehen oder diese bereits haben, produzieren in der Regel mehr Insulin als Gesunde“, erklären Stephan Martin und Andrea Stensitzky-Thielemans. „Das Insulin hat aber seine Wirksamkeit verloren, die Betroffenen haben eine sogenannte Insulinresistenz.“ Bei dem Konsum von Kohlenhydraten produziert der Körper darum immer weiter Insulin. Je mehr Übergewicht ein Mensch hat, desto mehr Insulin wird ausgeschüttet. Das bleibt nicht ohne Folgen. Denn aufgrund der hohen Insulinkonzentration im Blut sinkt der Blutzuckerspiegel schon kurz nach den Mahlzeiten rapide ab und die Betroffenen bekommen schnell wieder Hunger. Gleichzeitig verhindert ein hoher Insulingehalt im Blut die Fettverbrennung und damit die Gewichtsabnahme. Die Erkrankten befinden sich in einer Art Teufelskreis.

„Eine Lösung für dieses Problem kann in einer Ernährungsform liegen, bei der der Gehalt an Kohlenhydraten reduziert wird“, erklären die Autoren. Die Rede ist von Low Carb. Dabei stehen Ballaststoffe, Eiweiße und gute Fette, die beispielsweise im Fisch stecken, im Fokus. Die Autoren stellen über 100 Gerichte für den ganzen Tag vor, die nicht nur leicht und unkompliziert nachgekocht werden können, sondern auch gut schmecken und dazu beitragen, dass sich der Stoffwechsel normalisiert.



Andrea Stensitzky-Thielemans, Stephan Martin  
**Low Carb für Diabetiker**  
 Mit über 100 Rezepten zu besseren Blutwerten  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016 · € 14,99 [D]  
 ISBN Buch 978-3-432-10287-0  
 ISBN E-Book-PDF 978-3-432-10288-7

### ► DIE AUTOREN



Andrea Stensitzky-Thielemans betreibt als Diätassistentin ihre eigene Praxis. Zugleich ist sie am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Freiburg als freiberufliche Ernährungsberaterin tätig.



Prof. Dr. Stephan Martin arbeitet als Chefarzt für Diabetologie am Verbund der Katholischen Kliniken Düsseldorf und ist außerdem Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums, kurz WDGZ.

### Wissenswertes

#### So funktioniert Low Carb

► Bei der Ernährungsform Low Carb wird die Zufuhr an Kohlenhydraten reduziert. Der Stoffwechsel verändert sich dadurch. In der Folge sinkt der Insulinspiegel. Gleichzeitig normalisieren sich die Blutwerte und es kommt zu einer Steigerung der Fettverbrennung. Wer seine Ernährung auf Low Carb umstellen möchte, sollte weniger Getreideprodukte zu sich nehmen und stattdessen auf Vollkornprodukte umsteigen. Viel Gemüse, Salate und Rohkost bilden die Bestandteile der Low-Carb-Ernährung. Gleichzeitig sollte jede Mahlzeit eine Eiweißkomponente enthalten.

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Claudia Lenz  
**Low Carb Minutenkochbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-8001-3

Marion Carrington  
**Sweet Low Carb**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 12,99 [D]  
 ISBN 978-3-432-10033-3



## Gluten-Sensitivität erkennen

# Böser Weizen – kranker Darm?

Manche Menschen leiden nach dem Verzehr von Brot, Nudeln oder Müsli unter Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall. Der Arzt kann aber keine Zöliakie oder Weizenallergie feststellen. Woher kommen die Beschwerden? Liegt eine Weizen- oder Glutensensitivität vor? Rund sechs Prozent der Deutschen reagieren empfindlich auf Gluten und/oder andere Weizenbestandteile. Astrid Laimighofer hilft mit dem Ratgeber „Böser Weizen – kranker Darm?“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2016), eine Überempfindlichkeit sicher zu diagnostizieren.

„Reizdarm“ lautete früher oft die Diagnose bei unerklärlichen Bauchschmerzen. Mittlerweile ist bekannt, dass es Menschen gibt, die auf Getreidebestandteile sehr empfindlich reagieren, obwohl bei ihnen weder eine Zöliakie noch eine Weizenallergie vorliegt. Bisher gibt es keine medizinischen Tests, um Weizen- oder Glutensensitivität festzustellen. „Deshalb entstand dieses Buch. Es hilft Ihnen herauszufinden, welcher Getreidebestandteil bei Ihnen der ‚Buhmann‘ ist“, so Laimighofer.

Mit einem Stufenkonzept und einer Suchdiät lernen Leser, ob sie tatsächlich an einer Weizen- oder Glutensensitivität leiden. Schrittweise finden sie heraus, welches Getreide beziehungsweise welche Menge davon sie vertragen und wie sie die Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel wieder erhöhen. Zunächst schreiben Leser auf, was sie essen und welche Beschwerden sie haben. Danach ernähren sie sich mindestens zwei Wochen lang glutenfrei. „Wenn Ihre Beschwerden mit Gluten oder Weizen zusammenhängen, werden sie sich in dieser Zeit deutlich bessern“, so die Autorin. Anschließend startet der Suchprozess: In dieser Phase werden langsam verschiedene Getreidesorten in steigenden Mengen wieder eingeführt, um festzustellen, welches Getreide in welchen Mengen vertragen wird. „Der Aufwand lohnt sich, denn Sie werden Ihre Beschwerden los, müssen nur die Nahrungsmittel vermeiden, die tatsächlich schuld sind, und können zukünftig unbeschwert genießen“, so Laimighofer.

### Wissenswertes

#### Immer mehr Menschen leiden unter Weizenunverträglichkeit

- Durch Züchtungen ist in modernen Weizensorten mehr Gluten enthalten als in alten Sorten. Gluten wird außerdem in der Lebensmittelindustrie vermehrt auch Lebensmitteln wie Käse, Wurst oder Obstmus zugesetzt. Auch das vegane Fleischersatzprodukt Seitan ist reines Weizengluten. „In der Summe nehmen wir heutzutage also deutlich mehr Gluten auf als früher, wodurch bei vielen Menschen die Verträglichkeitsschwelle überschritten wird“, erklärt Laimighofer.



Astrid Laimighofer

#### **Böser Weizen – kranker Darm? Gluten-Sensitivität erkennen.**

**Die eigene Wohlfühl-Ernährung finden**

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2016 · € 14,99 [D]

ISBN Buch: 978-3-432-10203-0

ISBN E-Book-PDF: 978-3-432-10204-7

#### ► DIE AUTORIN



Dr. Astrid Laimighofer arbeitet selbstständig in Ernährungsberatung, -bildung und -kommunikation sowie als Fachlektorin und Autorin. Sie lebt in Perchtoldsdorf bei Wien.

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Muriel Frank  
**Backen ohne Gluten**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-8259-8

Anja Donnermeyer  
**Glutenfrei kochen für die ganze Familie**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6942-1

## Trennkost

# Kochen mit dem Thermomix

Was haben die Ernährungsform Trennkost und das Küchengerät Thermomix gemeinsam? Laut der Erfinderin der Trennkost, Ursula Summ, machen beide unser Leben leichter und gesünder: „Das perfekte Duo“. Trennkost macht die Speisen verträglich und sorgt für eine harmonische Verdauung, während der Thermomix durch kurze Garzeiten Vitamine und Mineralstoffe erhält. Im Buch „Kochen mit dem Thermomix – Trennkost“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016) stellt Summ leckere Trennkost-Rezepte für den Thermomix vor.

„Wenn Sie Ihre Mahlzeiten nach der Trennkostmethode planen und im Thermomix zubereiten, profitieren Sie gleich mehrfach: Sie leben gesünder, haben Spaß beim Selberkochen und verbringen trotzdem weniger Zeit am Herd“, erklärt Ursula Summ. Sie kocht seit Jahren mit dem Thermomix und ist begeistert: „Der Thermomix mixt Smoothies, gart schonend Gemüse, knetet Brot, schlägt Eischnee, emulgiert Wasser mit Öl und Eigelb: Bei all diesen Tätigkeiten musste ich früher lange am Herd stehen. Heute nimmt mir der Thermomix einen Großteil dieser Arbeit ab.“

Das Hauptmerkmal der Trennkost besteht darin, eiweißhaltige Speisen nicht zusammen mit kohlenhydrathaltigen Speisen zu verzehren. Konkret bedeutet das: Zu Fleisch oder Fisch werden keine Kartoffeln, Nudeln oder Reis gegessen beziehungsweise zu Kartoffel-, Nudel- oder Reisgerichten Gemüse oder Salat. Der Vorteil bei der Zubereitung im Thermomix ist, dass beide Speisen in einem Garvorgang zubereitet werden – Fleisch oder Fisch werden gedämpft, während gleichzeitig das Gemüse im Gareinsatz gart.

Summ hat viele gesunde und leckere Trennkost-Rezepte für den Thermomix entwickelt: „Damit Sie gleich einsteigen können, habe ich Ihnen im Rezeptteil die einzelnen Arbeitsschritte dokumentiert. Ich zeige Ihnen, wie Sie im Thermomix herrliche Trennkostgerichte zubereiten können: das beste Risotto, fein gerührte Polenta, fluffigen Pizzateig oder fruchtige Eiscreme.“

### Wissenswertes

#### Rezept: Apfel-Nuss-Risotto (2 Portionen)

- Einen Apfel schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Apfelstücke zusammen mit 2 EL Haselnusskernen in den Mixtopf geben und 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Die Mischung mit dem Spatel nach unten schieben. 2 TL Butter und 125 g Risottoreis zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten. 325 ml Soja- oder Hafermilch durch die Öffnung gießen und 5 Min./100 °C/Stufe 1 garen, dabei den Messbecher nicht aufsetzen. Dann die Hitze auf 80 °C zurückschalten, 2 EL Rosinen und 1 EL Honig hinzufügen und weitere 20 Min./Stufe 1 im Linkslauf garen. Das Apfel-Nuss-Risotto mit Zimt bestreuen und servieren.



Ursula Summ

#### Kochen mit dem Thermomix – Trennkost

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016 · € 19,99 [D]

ISBN Buch: 978-3-432-10100-2

ISBN EPUB: 978-3-432-10185-9

#### ► DIE AUTORIN



Ursula Summ begeistert seit mehr als 25 Jahren eine große Fangemeinde mit ihrer Trennkost-Diät – eine Weiterentwicklung der Trennkost nach Hay. Sie hat bereits zahlreiche Bestseller zum Thema veröffentlicht. [www.trennkost.de](http://www.trennkost.de).

#### ► WEITERE TITEL DER AUTORIN

Ursula Summ  
**Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-432-10224-5

Ursula Summ  
**Trennkost für Berufstätige**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6447-1

Ursula Summ  
**Trennkost mediterran**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6876-9

Ursula Summ  
**Trennkost für Naschkatzen**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6051-0

## Aus dem Thermomix Leckerer für Kleinkinder

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass unsere Essgewohnheiten in den ersten beiden Lebensjahren entscheidend geprägt werden. Viele Eltern möchten deshalb für ihre Kinder frisch, gesund und abwechslungsreich kochen. Das kostet Zeit. Mit dem Thermomix in der Küche und den richtigen Rezepten zur Hand können Familienköche jedoch ganz entspannt Fingerfood, kleine Gerichte oder Familienmahlzeiten zubereiten. Svetlana Hartig hat in ihrem Ratgeber „Kochen mit dem Thermomix – Rezepte für kleine Kinder“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2016) Rezepte zusammengestellt, die Abwechslung auf die Teller kleiner, aber auch großer Genießer bringen.

Mit dem Beikostalter ihrer Tochter hielt bei Svetlana Hartig die gesunde Ernährung Einzug. Seitdem bereitet die begeisterte Köchin alle Mahlzeiten frisch zu. Dadurch sind die Gerichte frei von Zusatzstoffen. Sie verwendet nur wenig Zucker und Salz, dafür viel frisches Obst und Gemüse. „Das Gerät ist ein fester Bestandteil der Küche und mehrmals am Tag im Einsatz“, berichtet die Autorin. Es zerkleinert Gemüse und gart es vitaminschonend, mahlt Mehl für Brot oder Kuchen, knetet anschließend den Teig. Das spart Zeit und verbannt den Stress aus der Küche.

So vielseitig wie die Funktionen des Geräts sind auch die Rezepte im Ratgeber. Kleine Schleckermäuler können sich über Schinken-Kräuter-Waffeln freuen oder zwischendurch einen Joghurt-Drink genießen. Zum Mittagstisch lockt ein Brokkoli-Risotto oder überbackene Fischkuchlein. „Alle Rezepte enthalten einen Hinweis auf den Schwierigkeitsgrad sowie ein Herz-Icon mit einer Zahl – das zeigt Ihnen an, wie lange Sie die Beine hochlegen oder ein Tässchen Kaffee genießen können, während der Thermomix für Sie arbeitet“, erklärt Svetlana Hartig. Leser finden außerdem Informationen zur kindgerechten Ernährung und Tipps, wenn die Sprösslinge zur Kategorie „Komplizierte Esser“ gehören.

### Wissenswertes

#### Tipps zum Zuckersparen

- Bei der Zuckerzufuhr empfiehlt die WHO, maximal zehn Prozent, besser noch fünf Prozent seiner täglichen Kalorien in Form von Zucker zu sich zu nehmen. Das entspricht sechs Teelöffeln. Weltweit werden täglich etwa 20 Teelöffel Zucker pro Person konsumiert. Laut einigen Studien beziehen europäische Kinder zwölf Prozent der täglichen Kalorien aus Zucker. Um Zucker einzusparen, greifen Sie besser zu frischem Obst statt zu Obstkonserven. Verwenden Sie lieber reines statt trinkfertiges Kakaopulver. Machen Sie Ihren Kindern einen Fruchtojoghurt mit frischen Früchten oder Marmelade, statt gekauften zu verwenden.



Svetlana Hartig  
**Kochen mit dem Thermomix  
 Rezepte für kleine Kinder**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2016 · € 19,99 [D]  
 ISBN Buch: 978-3-432-10186-6  
 ISBN EPUB: 978-3-432-10188-0

#### ► DIE AUTORIN



**Svetlana Hartig** ist leidenschaftliche Köchin und Mutter mit Leib und Seele. Seit der Geburt ihrer beiden Kinder legt sie besonderen Wert auf die frische Zubereitung von Mahlzeiten. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Thermomix-Repräsentantin kocht sie seit Jahren mit dem Gerät und begeistert andere Menschen in ihren Kochkursen.

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Tanja Johnston  
**Kindersnacks**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-432-10002-9

Anne Iburg  
**Die besten Rezepte für  
 Ihr Kleinkind**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-8250-5

Sabine Huth-Rauschenbach  
**Organic Cooking –  
 Das Familienkochbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-8047-1

## Vitales aus der Tasse Cup Soups

**Vegetarische Cup Soups sind eine gute Alternative zu Smoothies und Säften. Im Mixer zubereitet erhält man ruckzuck eine Tasse voll mit Bioaktivstoffen, Vitaminen und Mineralien. Marianne J. Voelk erklärt, wie einfach es ist, mit Cup Soups immer ausreichend Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. In ihrem Buch „Cup Soups“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2016) finden Leser zahlreiche Rezepte für Suppen, die dem Körper guttun.**

„Cup Soups sorgen nicht nur für eine strahlend schöne Haut und kräftiges Haar, sie können sogar Krankheiten vorbeugen oder die Heilung bei Erkältung oder Verdauungsstörungen beschleunigen“, erklärt Voelk. Die Wirkung der Suppen beruhe auf den bioaktiven Pflanzenstoffen, die sie enthalten. Dazu gehören beispielsweise Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Zubereitet sind Cup Soups schnell und einfach: Gemüse zerkleinern, im Mixer pürieren, bis alles cremig ist, leicht erwärmen – fertig. „Mit den Cup Soups versorgen Sie Ihren Körper nicht nur mühelos, sondern auch auf leckerste Art und Weise mit bioaktiven Vitalstoffen – wenn Sie möchten, sogar to go“, erklärt Voelk.

Immunsystem stärken, Stoffwechsel ankurbeln, detoxen oder abnehmen – Voelk liefert in „Cup Soups“ die passenden vegetarischen Rezepte. Suppen mit Kräutern, Blattgemüse oder Limetten helfen beispielsweise beim Detoxen, Ingwer, Sauerkraut oder Grünkohl stärken das Immunsystem, Granatapfel, Kirschen oder Erdnüsse sorgen für einen rosigen Teint und kräftige Haare und Nägel.



Marianne J. Voelk

### Cup Soups

**Vitalisieren und stärken mit vegetarischen Suppen**

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2016 · € 12,99 [D]

ISBN Buch: 978-3-432-10192-7

ISBN EPUB: 978-3-432-10194-1

#### ► DIE AUTORIN



Marianne J. Voelk ist Gesundheitsberaterin GGB mit den Schwerpunkten vegetarische Heilnahrung und Naturheilverfahren. Sie lebt in Fürth.

### Wissenswertes

#### Warum werden Cup Soups nicht heiß gegessen?

- Cup Soups sollten nicht über 42 Grad Celsius erhitzt werden, denn Vitamin C und Folsäure beispielsweise werden durch das Kochen vernichtet. Außerdem sei es für den Organismus wie ein Schock, wenn wir zu heiß essen, erklärt die Autorin. Das liegt, laut Voelk, an der sogenannten Homöostase, der Konstanz des inneren Milieus des Körpers. Sie halte unsere normale Körpertemperatur von 37 Grad aufrecht. Wenn Mund, Speiseröhre und Magen sehr hohen Temperaturen ausgesetzt werden, schüttet das zentrale Nervensystem Hormone aus und kurbelt die Regelungssysteme an: „Ein ziemlicher Stress für den Organismus.“

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Franziska Schmid, Stephanie Katharina Mehring  
**Grüne Smoothies**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 12,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-8490-5

Iris Lange-Fricke  
**Detox ganz grün**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-8397-7

Loslassen lernen

# Fremdeln, Klammern, Trennungsangst

Der Babysitter ruft die Eltern zurück, weil sich das Baby nicht beruhigen lässt. Der Weg zur Kita wird zum Höllentrip, weil sich das Kind schreiend weigert dorthin zugehen und vor Ort unter Tränen darum bittet, nicht da bleiben zu müssen. Umgekehrt trauen Eltern sich nicht, den Großeltern die Verantwortung für die Kleinen zu übertragen – auch nicht für kurze Zeit. Elizabeth Pantley schildert anhand zahlreicher Beispiele das schwere Los des Loslassens auf beiden Seiten. In ihrem Ratgeber „Fremdeln, Klammern, Trennungsangst“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016) zeigt sie, was hinter der Angst steckt und was in welchem Alter und in welcher Situation am besten hilft. Dabei greift sie auf ihre eigene sowie die Erfahrung von Testfamilien zurück.

„Der Ursprung der Trennungsangst ist die Liebe, weshalb sie mit Umsicht und Respekt behandelt werden sollte“, erklärt Pantley. Kinder haben instinktiv die Gewissheit, dass Eltern sie vor möglichen Gefahren bewahren. Das Bedürfnis nach Nähe ist deshalb besonders stark, wenn die Kleinen mit fremden Personen oder einer unbekanntem Situation konfrontiert werden. Umgekehrt lernen sie schnell: Je mehr gelungene Abschiede und glückliche Wiedersehen Kinder erleben, desto eher verlassen sie den sicheren Hafen ohne Angst. Dieser Lernprozess beginnt je nach Kind und Eltern früher oder später und dauert unterschiedlich lang.

Bereits Babys lernen spielerisch durch Guck-Guck-Spiele, dass Personen auch noch da sind beziehungsweise wiederkehren, wenn sie nicht zu sehen sind. Eltern können das Spiel erweitern, indem sie „Tschüss“ sagen, wenn sie sich kurz verstecken und mit einem fröhlichen „Hallo“ wieder auftauchen. So verinnerlichen schon kleine Kinder Abschieds- und Begrüßungsgesten, die ihnen Trennungen erleichtern. „Älteren Kindern können Sie ein Erinnerungstück als sichtbares Zeichen Ihrer Liebe mitgeben“, lautet ein weiterer Tipp der Autorin. Ein selbst gemachtes Armband wird so während der Trennung zum magischen Verbindungsstück.

**Wissenswertes**

**Trennungsangst ist kein Kinderkram**

- Eltern, die sich nur schwer von ihrem Kind trennen können, sollten sich bewusst machen, dass die Erfahrung mit anderen Menschen das Leben ihres Sprösslings bereichert. Die eigene Unsicherheit sollten sie ihr Kind deshalb nicht spüren lassen. Wer in Abwesenheit des Nachwuchses nicht arbeiten muss, sucht sich am besten eine Beschäftigung, die ihn ablenkt, und plant für das Wiedersehen etwas Schönes – und wenn es Zeit zum gemeinsamen Spielen ist.



Elizabeth Pantley  
**Fremdeln, Klammern, Trennungsangst**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016 · € 14,99 [D]  
 ISBN Buch: 978-3-432-10045-6  
 ISBN EPUB: 978-3-432-10043-2

► **DIE AUTORIN**



**Elizabeth Pantley** – selbst Mutter von vier Kindern – ist Expertin für sanfte und achtsame Erziehung. Bei TRIAS sind bislang vier Ratgeber von Elizabeth Pantley erschienen. Sie lebt in Seattle, USA.

► **WEITERE TITEL DER AUTORIN**

Elizabeth Pantley  
**Schlafen statt Schreien**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-8004-4

Elizabeth Pantley  
**Ab ins Bett!**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6954-4

Elizabeth Pantley  
**Ketchupmonster und Erbsenpicker**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-8280-2

## Das Ausmalbuch für Autisten Struktur trifft Kreativität

**Peter Myers ist Asperger-Autist und Künstler. Er nennt sich selbst einen introvertierten Extrovertierten. In der Kunst hat er seinen Weg gefunden, die Dinge, die er innerlich spürt, auszudrücken: das Verlangen etwas zu erschaffen und eine Liebe zu Mustern, Details und Geometrie. Mit dem „Ausmalbuch für Autisten und andere Detailverliebte“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016) lädt er dazu ein, sein Erleben zu teilen, und seinen Zeichnungen Farbe zu verleihen.**

Sein künstlerisches Schaffen ist für Myers untrennbar mit dem Asperger-Syndrom verbunden, denn es bestimmt seine Wahrnehmung. „Die Kunst bietet mir einen Raum, in dem ich wirklich glücklich bin, im Einklang mit der Welt, und mit meinem ganzen Wesen verbunden“, erklärt Myers, der sich selbst als einen langsamen, präzisen, systematischen, hartnäckigen und zugleich unvollkommenen Perfektionisten beschreibt. „Wenn ich zeichne, ist mein Gehirn komplett bei der Sache, aktiv und im ‚Problemlöse-Modus‘. Eine Idee auf ihre einzelnen Bestandteile zu reduzieren und mich darauf zu konzentrieren, erlaubt es mir, mich zu fokussieren und alles andere zu ignorieren.“

Die meisten seiner Zeichnungen entstehen spontan mit schwarzer Tinte auf weißem Karton. „Eine Zeichnung zu kolorieren macht sie direkt etwas komplexer – was wird ausgemalt, was nicht, welche Farben werden verwendet und in welcher Kombination?“, beschreibt Myers die Aufgabe, die den Lesern zufällt. „Manche meiner Strichzeichnungen habe ich drucken lassen und dann unterschiedliche Farbvarianten angefertigt. Jede ist anders und fühlt sich anders an“, erläutert Myers. Er findet es sehr befriedigend, etwas auszumalen – und hofft, dass es den Lesern genauso gehen wird.



Peter Myers  
**Das Ausmalbuch für Autisten**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2016 · € 12,99 [D]  
ISBN 978-3-432-10305-1

### DER AUTOR

**Peter Myers**, geboren 1959, ist Künstler aus York in Großbritannien. Im Jahr 1992 stellte er sich selbst die Diagnose Asperger-Syndrom. Eine ärztliche Bestätigung erhielt er mehrere Jahre später. Auch wenn er manchmal reale Orte wie das Yorker Münster oder London zeichnet, ist der Hauptteil seines Schaffens abstrakt und introvertiert.

### Wissenswertes

#### Artistic Autistic

- Artistic Autistic wurde im Jahr 2014 von Dr. Katie Slocombe und einer Gruppe ehrenamtlicher Psychologiestudenten der Universität York ins Leben gerufen. Das Ziel des Unternehmens, das seine Erlöse für das Gemeinwohl einsetzt, ist es, auf Peters unglaubliches Talent aufmerksam zu machen und das Bewusstsein für Autismus zu schärfen. Auf der Internetseite werden Produkte mit Peters Werken zum Verkauf angeboten. Alle Erlöse gehen direkt an den Künstler. Die Gemeinschaft organisiert auch Ausstellungen und veranstaltet Kunst-Workshops in Grundschulen.

### WEITERE TITEL ZUM THEMA

Tony Attwood  
**Das Asperger-Syndrom**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 24,99 [D]  
ISBN 978-3-4321-0281-8

Christine Preißmann, Simone Pinke  
**Asperger: Leben in zwei Welten**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-8013-6

# Rezensionsexemplare für Sie

Antwort-Fax bitte an 0711/8931-167 oder per Mail an [presse@thieme.de](mailto:presse@thieme.de)

**Goldstein: Der Glückscoach – Selbstvertrauen**  
TN 10189

**Tödter: Der Glückscoach – Entschleunigung**  
TN 10069

**Ennenbach: Der Glückscoach – Achtsam werden**  
TN 10299

**Walther, Piglas: Faszien-Yoga**  
TN 10071

**Bartrow: Faszientraining für Sportler**  
TN 10230

**Martin, Kempf: Das neue Diabetes-Programm**  
TN 10323

**Stensitzky-Thielemans, Martin: Low Carb für Diabetiker**  
TN 10287

**Laimighofer: Böser Weizen – kranker Darm?**  
TN 10203

**Summ: Kochen mit dem Thermomix: Trennkost**  
TN 10100

**Hartig: Kochen mit dem Thermomix: Rezepte für kleine Kinder**  
TN 10186

**Voelk: Cup Soups**  
TN 10192

**Pantley: Fremdeln – Klammern – Trennungsangst**  
TN 10045

**Myers: Das Ausmalbuch für Autisten**  
TN 10305

.....  
Medium

.....  
Ressort

.....  
Name

.....  
Straße/Nr.

.....  
PLZ/Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

Frühjahr 2016

# TRIAS Report

TRIAS Verlag in der Georg Thieme Verlag KG  
Thieme Kommunikation  
Rüdigerstraße 14  
70469 Stuttgart

Antwort-Fax bitte an 0711/8931-167