



Gesa Maschkowski  
**Ernährungskommunikation  
– alltagstauglich,  
salutogen und  
transformativ**

*Drei Fallstudien zu Ernährungspraxis und -  
umfeld von Familien*

330 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-167-7,  
29,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

Unser Essen ist eine komplizierte Angelegenheit geworden. Hochverarbeitete, wenig gesunde und wenig nachhaltige Lebensmittel sind überall verfügbar und werden stark beworben. Ernährungsempfehlungen hingegen sind kaum alltagstauglich, ein Dilemma, das bei Eltern Stress und Sorgen auslösen kann, wie dieses Buch zeigt. Darin werden andererseits aber auch faszinierende Ansätze und Praxisbeispiele für eine wissenschaftlich fundierte Ernährungskommunikation präsentiert, die Menschen stärkt und nicht belehrt. Dafür ist vor allem eine bessere Beziehung zwischen den Kommunizierenden wichtig. Eine salutogene Kommunikation stellt Fragen und versucht zu verstehen: Wie können wir Vertrauen fördern, um die Herausforderungen zu bewältigen? Aber auch: Wie können wir unser Ernährungssystem transformieren, sodass wir besser mit uns und dieser Erde umgehen? Eine salutogene Ernährungskommunikation kann darauf wichtige Antworten geben.



© Nicklas Hencke

## **Gesa Maschkowski**

Gesa Maschkowski ist Ökotrophologin. Sie arbeitet als Wissenschaftsredakteurin für nachhaltige Ernährungskultur, als Wissenschaftlerin und als Transition-Trainerin. Diese drei Ansätze verbindet sie in dieser Arbeit.