

Rezensionen von Buchtips.net

Matthias Riedl: Iss deine Psyche gesund

Buchinfos

Verlag: [Gräfe und Unze](#)([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Gesundheit](#)
ISBN-13: 978-3-8338-9250-9 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 0.00 Euro (Stand: 01. Januar 1970)

Dr. Matthias Riedl gelingt mit „Iss deine Psyche gesund“ eine kluge Verbindung von Psychologie, Gesundheit und Alltag. Das Buch ist klar aufgebaut: Zuerst erklärt der Autor verständlich, wie Körper und Psyche zusammenhängen: wie der Darm unsere Seele beeinflusst, die fatalen Folgen von Entzündungen, Stress, Schlafmangel, Bewegungsmangel und Übergewicht und was man tun muss, um Glücks- Botenstoffe bilden zu können und das Mikrobiom zu stärken. Kurz: was Darm und Psyche wirklich brauchen. Um Gewohnheiten leichter ändern zu können, gibt es einen 4- Wochen- Plan, konkrete Tipps, die leicht umsetzbar sind.

Die letzten beiden Drittel des Buches sind Rezeptvorschläge für Frühstück, kalte und warme Hauptgerichte sowie Snacks und Desserts. Die Sprache ist präzise, aber zugänglich, Fachbegriffe werden erklärt. Riedl nutzt Beispiele, die nachvollziehbar sind. Dadurch wirken die Inhalte nah und praxisnah. Die Vorschläge sind so beschrieben, dass man sie in den Alltag integrieren kann, ohne radikale Veränderungen zu brauchen.

Besonders gelungen ist der überlegte Spannungsbogen zwischen Theorie und Praxis: Zunächst bekommt man solides Grundwissen, danach konkrete Schritte, und am Ende wird darauf hingewiesen, dass jeder anders ist. Das Buch regt zum Nachdenken an, ohne zu belehren. Es ermutigt zu kleinen, realistischen Veränderungen, die langfristig die Lebensqualität erhöhen können.

Allerdings darf man nicht erwarten, dass eine Umstellung von Ernährung und Gewohnheiten je nach Schwere eine vollständige Beseitigung psychischer Probleme bewirken kann. Manche Krankheitsbilder sind so vielschichtig und multikausal, dass die vorliegenden Empfehlungen zwar hilfreich sind, aber nicht alleinig zur vollständigen Beseitigung von Krankheitssymptomen führen.

Insgesamt ist dieses Buch eine hilfreiche Orientierung für Leserinnen und Leser, die verständlich erklärt bekommen möchten, wie Psyche und Alltag zusammenhängen. Klare, freundliche Sprache, gute Beispiele und praxistaugliche Rezepte und Empfehlungen machen es zu einer wertvollen Leseempfehlung.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Vorderwülbecke](#)
[11. März 2026]