



## DER GUTE GESCHMACK

*Ihr Körper weiss am besten, was ihm gut tut. Also essen Sie einfach das, worauf Sie Lust haben, rät Ernährungswissenschaftler Uwe Knop.*

**ANNABELLE:** *Uwe Knop, Sie haben über 150 Ernährungsstudien analysiert und sich damit auseinander gesetzt, wie Nahrungsmittel bewertet werden. Was haben Sie herausgefunden?*

**UWE KNOP:** Es gibt so viele Regeln für gesunde Ernährung, aber so gut wie keine gesicherten Beweise dafür, dass sie auch stimmen. Es ist schon sehr fragwürdig, wenn es einmal heisst, ein bestimmtes Nahrungsmittel sei besonders gesund, dann wieder, es sei nur mit Vorsicht zu geniessen. Diese Widersprüche verunsichern die Menschen. Und die Regelflut führt letztlich dazu, dass sie das Wichtigste ausser Acht lassen, nämlich auf ihren Körper zu hören.

**Was meinen Sie damit?**

Das eigene Körpergefühl ist immer noch der beste Indikator, wenn es darum geht, sich so zu ernähren, dass es einem gut geht und man gesund isst. Unser Gefühl sagt uns schliesslich auch, wenn wir Hunger und worauf wir Lust haben, also welche Nahrung wir brauchen.

**Wirklich neu ist diese Erkenntnis nicht.**

Die Leute haben es aber häufig verlernt, sich diese Erkenntnis zu Nutze zu machen und auf ihr Gefühl zu vertrauen. Daher lassen sie sich von pseudowissenschaftlichem Wissen leiten, statt einfach zu essen, was ihnen schmeckt. Das sollte sich wieder ändern. Der gute Geschmack soll uns leiten.

**Was aber, wenn der Körper andauernd Fastfood will?**

Dann soll man dieser Lust nachgeben. Solange Sie nur essen, wenn Sie wirklich Hunger haben. Essen sollte Sie satt und zufrieden machen. Das ist ganz wichtig. Dann hat man gut gegessen. Zudem glaube ich nicht, dass der Körper die ganze Zeit nur Fastfood will. Schliesslich braucht er unterschiedliche Nährstoffe. Mal was Süsses, mal was Herzhaftes. Solange man darauf hört, wird man sich auch ausgewogen ernähren. Fastfood macht vielleicht immer satt, aber es befriedigt bestimmt nicht jedes Mal. Daher werden Sie irgendwann wieder andere Mahlzeiten bevorzugen.

**Haben Kinder und Jugendliche noch ein anderes Verhältnis zur Ernährung als Erwachsene?**

Sie lassen sich von all den Informationen noch nicht so beeinflussen. Sie essen eigentlich nur, was ihnen auch schmeckt. Für Eltern ist es deshalb wichtig, den Kindern nichts vermeintlich Gesundes aufzuzwingen oder vermeintlich Ungesundes zu verbieten. Eltern sollten stattdessen möglichst viele verschiedene Speisen anbieten, zum Probieren animieren und vorleben, dass Essen Genuss und Lebensfreude bedeutet.

— Uwe Knop: *Hunger & Lust. Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz.* Verlag Books on Demand, 2009, 156 Seiten, ca. 20 Fr., [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)

## Ein Buch, zwei Sätze

«Lange bevor die kosmetische Chirurgie sich ... [den Körper] ..., sagen wir ruhig, als Work in Progress vornöpfte, hatte die Natur ihn für viele mögliche Umwelten tauglich zurechtgeschnitzt und -gehauen. Jeder Zoll von uns trägt den Stempel des rastlosen Einfallsreichtums von Mutter Natur.»

Wie einfallsreich Mutter Natur tatsächlich war, zeigt Michael Sims auf unterhaltsame und ironische Weise in seiner biologischen und kulturgeschichtlichen Entdeckungsreise «Adams Nabel und Evas Rippe». Eine Erkundung des menschlichen Körpers.

— Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart 2009, 364 Seiten, ca. 35 Franken

