

Essen nach Laune

„Essen Sie nur das, worauf Sie wirklich Lust haben und was Ihnen schmeckt.“ So simpel kann Ernährung sein. Kein lästiges Kalorienzählen, kein banger Blick mehr auf die Nährwerttabelle. Zumindest wenn man den Ratschlag von Uwe Knop, Autor von „Hunger & Lust – Dem ersten Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“, beherzigt. Er spricht offen aus, was viele schon zu wissen glaubten: Allgemein gültige Regeln für eine perfekte und gesunde Ernährung gibt es nicht. Jeder Mensch is(s)t anders.

Deshalb sollte man beim Essen nur auf die Gefühle Hunger und Lust hören. Gehen die nicht mit den Erkenntnissen dieser oder jener Studie einher, umso besser. Denn Knops Analyse zahlreicher Untersuchungen zeigt: medizinisch oder wissenschaftlich sind die meisten

kaum zu beweisen. Er belässt es aber nicht nur bei dem Ratschlag, ganz auf das Bauchgefühl beim Essen zu vertrauen. Knop löst zudem das Rätsel, wieso manche schon beim Anblick von Schokolade zunehmen und anderen eine Tafel pro Tag kaum anzusehen ist. Sein Buch ist eine lesenswerte Abwechslung im Meer der Ernährungsratgeber. Ohne falsche Versprechungen, dafür mit kritischem Blick auf die andere Wahrheit hinter den Ernährungsstudien. Nach dem Genuss des Buches macht Essen garantiert wieder mehr Spaß. (AHEB)



INFORMATION:

Uwe Knop: Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz, 156 Seiten, Books on Demand, 13,80 Euro. ISBN: 9783837052961.