

Keine Angst vorm Essen!

Das Buch „Hunger & Lust“ von Uwe Knop sorgt für einigen Wirbel. Dabei ist die Kernbotschaft eine ganz einfache: Essen Sie das, worauf Sie Lust haben, und wenn Sie hungrig sind – dann ist es auch gesund.



Alkohol ist ungesund, aber ein Gläschen Wein ist gut. Kaffee darf seit Neuestem in die tägliche Trinkbilanz miteingerechnet werden, und dass Fette nicht nur ungesund sind, weiß auch nicht jeder. Die einen schwören auf Kohlenhydrate, die anderen warnen vor zuviel Nudeln und Co. Und überhaupt: Was dürfen wir eigentlich noch ohne Bedenken essen? Alles, ist Uwe Knops lapidar scheinende Antwort, denn unser Körper weiß, was ihm gut tut. Moment mal – alles? „Ihr guter Geschmack entscheidet! Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind, und zwar nur das, worauf Sie Lust haben und was Ihnen gut schmeckt. Essen ist Genuss, der unser Leben erhält. Es ist weniger wichtig, was Sie essen, sondern dass Sie sich beim Essen gut fühlen“, sagt der Autor des Buchs „Hunger & Lust“, seines Zeichens Diplom-Ernährungswissenschaftler und Medizin-PR-Experte.

Für sein Buch wertete er über 300 wissenschaftliche Studienergebnisse aus dem Ernährungsbereich von 2007 bis 2011 aus – und führt sie letzten Endes ad absurdum: „Kein gesunder Mensch braucht Ernährungswissenschaft – und noch weniger die daraus resultierenden Ernährungsregeln“, erklärt der Autor. „Denn fast alle Empfehlungen zur gesunden Ernährung basieren auf Beobachtungsstudien, deren Aussagekraft gegen Null tendiert. Es gibt einfach keine Beweise, dass beispielsweise ein Glas Rotwein am Abend vor Herzinfarkt schützt oder fünf Mal am Tag Obst und Gemüse Krebs fernhalten.“ Vielmehr, davon ist Knop überzeugt, weiß der Körper selbst am besten, was er braucht und was ihm gut tut. Beziehungsweise: Er wusste es zumindest mal. „Gerade beim Essen ist es so, dass bei vielen Menschen der Kontakt zu den instinktiven Triebfedern Hunger und Lust schwindet. Das liegt maßgeblich daran, dass aufgrund der permanenten Berieselung mit erfundenen Regeln zur gesunden Ernährung der Ver-

stand häufig die Gefühle als Entscheidungsgremium ersetzt: Das ist gesund, das habe ich gelernt, das kaufe ich“, so Knop. Treten aber die Gefühle Hunger und Lust in den Hintergrund, gerät auch das vernünftige Essverhalten aus dem Takt. Aber: „Es ist nie zu spät, seine Gefühle wieder zurückzuerobern. Essinstinkte verliert man nicht, denn sie dienen der elementaren Lebenserhaltung. Sie verkümmern nur, wenn sie permanent vom Verstand übertönt werden. Von daher kann ich nur jedem essenden Menschen raten: Kaufen Sie keine Lebensmittel, weil Sie denken, sie seien gesund. Kaufen Sie nur aus einem Grund: weil Ihnen die Nahrungsmittel gut schmecken“, so der Rat des Autors.

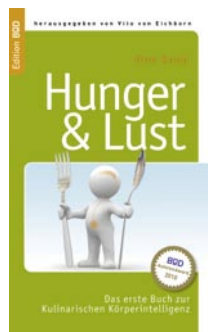
Er nennt diesen Instinkt in seinem Buch „kulinarische Körperintelligenz“: das individuelle Körperwissen, das über die instinktiven Gefühle Hunger und Lust unsere Ernährung bedarfsgerecht steuert. „Dieses intuitive Wissen wächst mit jeder Mahlzeit, die Sie in Ihrem Leben zu sich nehmen. Damit diese Informationen zur optimalen Lebenserhaltung eingesetzt werden können, stehen unsere beiden Gehirne in ständigem Dialog. Richtig gelesen: Wir haben zwei davon, sozusagen eng verwandte Hirnzwillinge – das Bauchhirn und das Gehirn im Kopf.“ Die Crux daran ist aber die folgende: „Wir sind nicht in der Lage, die kulinarische Körperintelligenz mit unserem Verstand zu steuern, denn wir haben keinen bewussten Zugriff auf die Fülle an Wissen und Erfahrung. Stattdessen fühlen wir dieses intuitive Körperwissen. Als Beispiel: Wenn Sie sich eine Kiwi kaufen, weil Sie denken, die hat viel Vitamin C, dann handeln Sie aufgrund verstandesgesteuerter Intelligenz. Möchten Sie jedoch eine Kiwi essen, weil Sie spüren, darauf habe ich jetzt richtig Lust, dann ist Ihre kulinarische Körperintelligenz aktiv.“

Knop betont, dass es in puncto Lebensmittel keine Pauschaleinteilung in gesund oder ungesund gibt – was übrigens auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) so sieht. Es ist das Zuviel oder Zuwenig, das uns schadet. Und zu einem derartigen Ungleichgewicht kann es nur dann kommen, wenn der Körper, sein Hunger und seine Lust ignoriert oder übertönt werden. Von dem, wovon wir glauben zu wissen, dass es richtig und gut ist. Natürlich kann auch das genaue Gegenteil der Fall sein, nämlich die mangelnde Beschäftigung mit den verschiedensten Lebensmitteln und ihrer Zubereitung und einer Unlust und teilweise auch dem Unvermögen am Kochen. Doch eben hier beginnt irgendwo auch die Lust am Essen: Bei frischen Zutaten, herrlich aromatischen

Kräutern, einem saftigen Stück Fleisch, ofenwarmem Brot – Abwechslung ist gefragt, und genau die will und braucht unser Körper auch. „Sie können sicher sein, dass Ihr Körper nicht dauernd nach den gleichen Nahrungsmitteln verlangt, denn er braucht Vielfalt, Abwechslung und verschiedene Stoffe zu unterschiedlichen Zeiten. Der Körper hat über Jahrzehnte gelernt, was wo drin ist. Das ist die kulinarische Körperintelligenz – man muss nur darauf hören und wird dann wahrscheinlich seine ganz persönliche, ausgewogen-abwechslungsreiche Ernährung erleben.“ Voraussetzung dafür ist, den Körper und seine Bedürfnisse wieder zu spüren, und das Elementarste, was wir in Sachen Essen spüren, ist das Hungergefühl. Teilweise sind wir derart übersättigt, dass wir „echten“ Hunger kaum noch spüren. Auch hier hat Knop einen guten Tipp: „Nicht nach Uhrzeit und eingefahrenen Gewohnheiten essen, sondern warten. Und irgendwann wird sich das essenzielle Gefühl der Lebenserhaltung seinen Weg bahnen – und Sie werden Ihren echten Hunger wieder spüren.“

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe:
Bunt essen – warum Farbe am Teller wichtig ist

Buchtip: „Hunger & Lust“



Ab sofort erhältlich im Fruchthof!

Bereits in dritter Auflage erschienen und mit dem BoD-AutorenAward 2010 ausgezeichnet: In „Hunger & Lust“ erklärt uns Autor Uwe Knop auf 240 Seiten alles über unsere

„kulinarische Körperintelligenz“, warum wir essen sollten, worauf wir Lust haben, und nicht unbedingt immer auf unseren Verstand hören sollten.



Der Autor Uwe Knop (39) ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und Medizin-PR-Experte. Er arbeitet seit mehr als zwölf Jahren im PR- und Kommunikationsbereich der Ernährungs-, Medizin- und Pharmabranche.

Gut zu wissen

So viel wie es braucht

Kein Stress mit Trinken. Drei Liter Wasser soll man pro Tag trinken – so die alte Regel. Dabei haben die meisten



ganz schön damit zu kämpfen – und können es auch wieder sein lassen. Forscher haben nun herausgefunden, dass 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag eigentlich ausreichend sind. Und: Gesunde Menschen können einfach auf ihr Durstgefühl hören. Nur bei Kindern und älteren Menschen sollte darauf geachtet werden, dass sie genug trinken.

Fünf Mal oder drei Mal?



Unser täglich Essen. Drei oder fünf Mahlzeiten am Tag – darüber streitet sich die Ernährungswissenschaft schon lange. Heute gibt es den Konsens: Es ist individuell. Bei Menschen, deren Blutzuckerspiegel stark absinkt und die auch

zwischen den Hauptmahlzeiten Hunger haben, sind mehrere Mahlzeiten günstiger, da so auch der Zuckerspiegel im Gleichgewicht gehalten wird. Andere Menschen wiederum haben einfach keinen Hunger zwischen den Hauptmahlzeiten – warum sich also zum Essen zwingen? Der Bauch entscheidet. An dieser Stelle sei übrigens auch eines erwähnt: Die gute, alte Regel, gemäß der man spät abends nichts mehr essen sollte, gehört ins Reich der Mythen. Für den Körper ist nicht wichtig, wann man isst, sondern wie viel. Die Rechnung ist einfach: Verbraucht man dauerhaft weniger Energie, als man zu sich nimmt, sind die überschüssigen Pfunde vorprogrammiert. Was aber stimmt: Muss der Magen nachts größere Mengen verdauen, kann es sein, dass man unruhiger schläft.