



Foto: AP

## MOMENTAUFNAHME

**Sonnenflieger gelandet:** Die „Solar Impulse 2“ ist sicher im kalifornischen Mountain View bei San Francisco gelandet. Das Solarflugzeug war nach dem Start in Hawaii fast drei Tage nonstop unterwegs. Der Schweizer Pilot Bertrand Piccard (58) legte auf der neunten Etappe mehr als 4300 Kilometer zurück.

## TELEGRAMM

**Fahrer mit 3,25 Promille Meinersen** – Mit 3,25 Promille hat ein 58-Jähriger im Kreis Gifhorn am Steuer seines Autos gesessen. Ein Ehepaar stoppte den sturzbetrunkenen Autofahrer auf einer Bundesstraße und rief die Polizei. Der 58-Jährige war ihnen aufgrund mehrerer Beinahe-Unfälle aufgefallen. Er kam in die Klinik.

**14-Jährigen bestohlen Stuttgart** – Er wollte sein Konfirmationsgeld sicher anlegen – doch auf dem Weg zur Bank ist ein 14-Jähriger in Frickenhausen (BaWü) bestohlen worden. Ein 24-Jähriger hatte ihn in ein Gespräch verwickelt, ihm dann 340 Euro abgenommen. Der Junge rief die Polizei, die den Täter fasste.

**Marathon-Lauf auf der ISS All** – Der britische Astronaut Tim Peake lief den London-Marathon parallel auf der ISS im All mit. Gut 400 Kilometer über der Erde rannte der 44-Jährige auf einem Laufband die 42 Kilometer in drei Stunden und 35 Minuten.

**Pannenreaktor am Netz Aachen** – Der umstrittene Pannenreaktor Doel 3 ist wieder am Netz. Die Anlage nahe Aachen hatte sich am Donnerstag wegen eines Softwareproblems abgeschaltet. Deutschland verlangt von Belgien die Abschaltung.

## WITZ DES TAGES

„Ihr Wagen ist völlig überladen! Ich muss Ihnen den Führerschein abnehmen“, sagt der Polizist zum Autofahrer. „Aber das ist doch lächerlich, der Führerschein wiegt doch höchstens 10 Gramm!“

E-Mail: [panorama@mopo.de](mailto:panorama@mopo.de)  
Tel: (040) 80 90 57-341,  
ab 19 Uhr: (040) 80 90 57-262



Genussvoll mit Maß zu essen kann gesünder sein als ein strenges Gemüse-Rohkost-Regime.

Stoppt den Ernährungs-Wahnsinn!

# Essen Sie doch, was Sie wollen ...

Foto: Rawpixel.com - Fotolia, Rowohl

## Ernährungs-Experte Uwe Knop räumt auf mit den Mythen der Gesundheits-Apostel

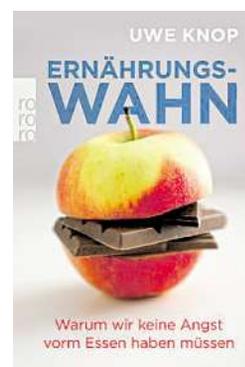
Von STEFAN DÖRR

**Eschborn - Vegetarier, Paleo-Steinzeitesser, Low-Carber oder Fleisch-Fan - wer ernährt sich am besten? Keiner, meint Diplomb Ernährungswissenschaftler Uwe Knop (43). Weil es keine eindeutigen wissenschaftlichen Beweise dafür gibt, dass die eine Ernährungsweise wirklich gesünder ist als die andere, braucht man sich auch nicht von ständig neuen Studien „ernährungswahnsinnig“ machen zu lassen, meint der Autor in seinem neuen Buch. Jeder sollte essen, was er möchte, sollte aber wissen, was er wirklich will ...**

„Alles, was wir zum Thema gesunde Ernährung haben, sind lediglich Beobachtungsstudien. Die können keine echten Ursache-Wirkung-Zusammenhänge belegen, sondern nur wachsweiße Hypothesen“, so Knop zur MOPO. Dies sei

nach der Analyse von 1000 Studien auch der Grund dafür, dass sich so viele Untersuchungen über die angebliche Wirkung von Nahrungsmitteln widersprechen. Kein Lebensmittel macht nachweislich gesund oder krank, schlank oder dick, so das Credo des Ernährungsexperten, der im Buch „Ernährungswahn“ auf 180 Seiten die größten Mythen rund ums Essen beleuchtet. „Wer will, kann gern Paleo, vegetarisch, Detox oder vegan essen. Wer Bio isst, um die Umwelt zu schonen, kann das aus moralischen Gründen gern tun. Aber keiner sollte dem Irrglauben erliegen, er lebe gesünder als andere.“

Auch Feldzüge gegen Lebensmittel wie Fast Food oder etwa eine „Zuckersteuer“ hat Knop satt. Sie sind seiner Meinung nach sogar gefährlich. „Esst mehr Salz, esst weniger Salz, weniger Zucker oder mehr Ballaststoffe – so lange es keine Beweise gibt,



**Im Buch „Ernährungswahn“ (Rowohlt, 9,99 Euro) zeigt Knop, warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen.**

dass ein Zuviel oder Zuwenig schadet, könnte gerade das Beherzigen dieser Ratschläge manchen Menschen mehr schaden als nutzen.“

Auch vom radikalen Kürzertreten wie bei der Frühjahrs-Diät rät Knop ab. In den meisten Fällen werde man durch den Jo-Jo-Effekt im Anschluss nur noch dicker. In seinem Appell an

den „mündigen Essbürger“ empfiehlt er vielmehr: „Wer an Krankheiten leidet, sollte seine Ernährung mit dem Arzt absprechen. Aber wer gesund ist und vielseitig isst, der braucht keine Ernährungsvorschriften. Der eigene Körper weiß nämlich am besten, was ihm guttut.“

Allerdings müsse der Mensch dazu wieder lernen, sich wahrzunehmen und zu spüren, was echter Hunger ist. „Man muss lernen, ihn vom ‚emotionalen‘ Hunger etwa bei Frust oder Langeweile zu unterscheiden. Reagiert man auf seelische Probleme mit Essen, sollte man aufpassen, vor allem wenn dies ein Dauerzustand wird. Denn das macht dick. „Statt bei Problemen zu essen, sollte man die psychischen Probleme angehen.“ Und was gehört bei echtem Hunger auf den Teller? „Das, worauf Sie Lust haben, was Ihnen gut schmeckt und was Sie gut vertragen.“