Buchvorstellung

Körperintelligenz: Hunger & Lust

Rheingau. (mg) – Uwe Knop, selbst Ernährungswissenschaftler, stellt bekannte Thesen der Ernährungswissenschaft in Frage. Sein Buch zum Essen ist eher provokant zum Proviant, der von machen Diätassistenten empfohlen wird. Der Mensch weiß, was ihm gut tut, ist die Zentrale These des Buches „Hunger & Lust“.

Dieses Buch empfiehlt: Vertrauen Sie beim Essen nur Ihrer „Kulinarischen Körperintelligenz“, die über die instinktiven Gefühle Hunger und Lust individuell bestimmt, welche Nahrungsmittel wann zur optimalen Versorgung mit Nährstoffen gebraucht werden.

Essen sollte man nur, wenn man echten Hunger hat, und zwar nur das, worauf man Lust verspürt und was einem selbst gut schmeckt.

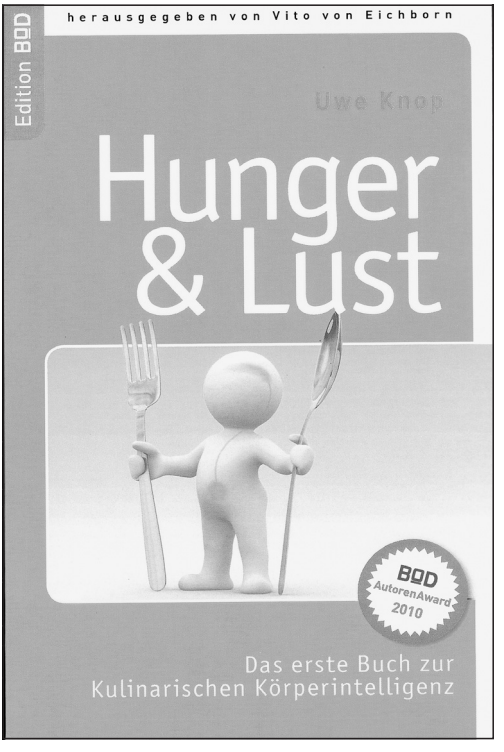
Das Buch verbreitet keine „neue Esswahrheit“! „Hunger & Lust“ möchte vielmehr zum kritischen Nachdenken und Hinterfragen anregen. Es soll mündigen Essbürger die persönliche Wahl erleichtern zwischen abstrakten Ernährungsregeln und den eigenen Gelüsten.

Uwe Knop, geboren 1972, ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und arbeitet seit 1998 als PR- und Kommunikationsexperte in der Ernährungs-, Medizin- und Pharmabranche. Berufsbedingt ist er täglich mit unterschiedlichsten Veröffentlichungen und Erkenntnissen zu einer gesunden Ernährungsweise konfrontiert. Mit seinem Buch möchte er ein möglichst naturnahes Gegengewicht zu dieser „pseudowissenschaftlichen Manipulierungsmaschinerie“ schaffen. Daher wünscht sich Knop, dass die Leser nach Lektüre seines Buches alle Ernährungsregeln kritisch hinterfragen.

Das Buch richtet sich dabei ausdrücklich an all jene Menschen, die grundsätzlich körperlich und geistig gesund und frei von Nahrungsmittel-Allergien sind. Konfuse Informationsverbreitung gerade in puncto Essen und Trinken führt häufig dazu, dass viele Menschen völlig durcheinander gebracht werden, was richtig und was falsch ist. Knop zeigt dies auch an recht widersprüchlichen Empfehlungen auf scheinbar wissenschaftlicher Basis. Doch oftmals beschränkt sich dieses Basis auf statistische Auswertungen, deren Datenbasis den Betroffenen meist nicht bekannt ist. Doch genau das wäre zur Bewertung der Folgerungen nötig.

Knop warnt vor der allgegenwärtigen medialen Beweihräucherung zu gesundem und ungesundem Essen, zu guten und schlechten Nahrungsmitteln, zu Idealgewicht und perfekten Körpermaßen.

„Du isst, was Du bist.“ – Die Umkehr des geläufigen Sprichwortes bringt den Kern dieses Buches auf den Punkt und soll gleichzeitig dazu animieren, auch Essen & Trinken aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Und zwar weg vom rationalen Ansatz, hin zur instinktiv-emotionalen Betrachtung. Denn Essen und Trinken sind die tägliche Befriedigung des elementarsten Bedürfnisses zur Lebenserhaltung, die unsere menschliche Natur mit starkem Wohlgefühl belohnt. Ernährung ist kein rationales Abarbeiten einer lästigen Pflicht, die Zeit kostet, um unserem Körper Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate plus einige Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen, sondern zu einem Großteil eben auch Lust und Genuss.



Uwe Knop: Hunger & Lust, ISBN 978-3-8391-7529-3, Preis: 19,20 Euro.

Knop stellt Erkenntnisse in Frage, die scheinbar Allgemeingut geworden sind. Er zeigt aber auch, dass viele Thesen davon abhängen, wer die Untersuchung in Auftrag gegeben hat. Und letztlich gilt auch in der Ernährungswissenschaft der Vorbehalt gegenüber Statistiken.

Man muss die Sicht auf die Dinge nur weit genug einengen, um zu dem gewünschten Ergebnis zu kommen. Dann können plötzlich auch Schokolade, Wein und Nikotin gesund sein. Das Vertrauen auf die Körperintelligenz, zu essen wenn man Hunger hat und das worauf man Lust hat, ist bei Gesunden sicher kein Problem, bei krankhaften Veränderungen aber nicht unbedingt zu empfehlen.

Doch den Luxus, sich genauso wie eine eigene Meinung auch einen eigenen Geschmack zu gönnen, sollte man durchaus folgen.