

HUNGER & LUST

Jeder Mensch is(s)t anders in der

Edition BoD
hrsg. von Vito von Eichborn

Uwe
Knop

HUNGER & LUST

Das erste Buch zur
Kulinarischen Körperintelligenz

www.echte-esser.de

Edition **BOD**

Bücher für Entdecker

Books on Demand bietet Autoren ein neues Verlagskonzept. Viele Debütanten, etablierte Autoren und engagierte Verleger nutzen den Publikationsservice von Books on Demand und bereichern den Buchmarkt mit interessanten und außergewöhnlichen Titeln. Vito von Eichborn, einer der innovativsten Buchmacher Deutschlands, wählt als Herausgeber für die Edition BoD herausragende Neuerscheinungen aus. Lesen Sie selbst, welche Entdeckungen das Programm von Books on Demand möglich macht. Mehr Infos auch auf www.bod.de.



© Jens Braune del Angel

Uwe Knop (38) ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und arbeitet seit über zehn Jahren als PR- und Kommunikationsexperte in der Ernährungs-, Medizin- und Pharmabranche. Berufsbedingt ist er täglich mit unterschiedlichsten Veröffentlichungen und „bahnbrechenden“ Erkenntnissen zu einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise konfrontiert. Mit seinem Buch möchte er ein möglichst naturnahes Gegengewicht zu dieser „pseudowissenschaftlichen Manipulierungsmaschinerie“ schaffen.

Daher wünscht sich Knop, dass die Leser nach der Lektüre seines Buches alle Ernährungsregeln kritisch hinterfragen und dann für sich selbst die Frage beantworten: Glaube ich (weiterhin) an Ernährungsempfehlungen und -päpste oder vertraue ich beim Essen besser nur auf meinen eigenen Körper?

Vito von Eichborn war Journalist, dann Lektor im S. Fischer Verlag, bevor er 1980 den Eichborn Verlag gründete, dessen Programm noch heute ein breites Spektrum umfasst: Humor, Kochbücher und Ratgeber, Sachbücher aller Art, klassische und moderne Literatur sowie die Andere Bibliothek. Nach seinem Ausstieg im Jahre 1995 war er u.a. Geschäftsführer bei Rotbuch/Europäische Verlagsanstalt und sechs Jahre Verleger des Europa-Verlags. Seit 2005 ist Vito von Eichborn selbständig als Publizist tätig und fungiert u.a. seit März 2006 als Herausgeber der Edition BoD.

Liebe Leserinnen und Leser,

*dieses Buch ist für Sie geschrieben, wenn Sie grundsätzlich
körperlich und geistig gesund sind, frei essen und trinken
können und in einem Nahrungsparadies wie beispielsweise
Deutschland, Österreich oder der Schweiz leben.*

*Hunger & Lust erhebt keinen Anspruch darauf, den
Leserinnen und Lesern statt veralteter Halbwahrheiten
die „neue Esswahrheit“ aufzutischen –
denn die Wahrheit liegt in jedem Körper selbst.
Dieses Buch möchte daher einen Beitrag für mehr
„mündige Essbürger“ in unserem Land leisten !*

*Viel Spaß bei der Lektüre des Buches
und insbesondere danach
beim Echten Essen !*

Inhaltsverzeichnis

Meine Buchhändlerin sagte mir, »ja«, sagte sie ...	11
1. Warum dieses Buch?	15
Wissenschaft al gusto mit fadem Beigeschmack	15
Wann glauben Sie, was Sie lesen?	15
Für jeden Kopf die passende Meldung	18
Abgesättigt mit Ernährungswahrheiten?	20
2. Einleitung	21
Essenzielle Erkenntnisse als kleiner Vorgeschmack	21
3. Ernährungswissen ist Ohnmacht	25
Vergessen Sie alles über »gesunde« Ernährung	25
Nach der Kampagne ist vor der Kampagne	27
Wissenschaft, die uns zu schaffen macht	29
Essen allein macht weder krank noch gesund	31
Kommt Zeit, kommt Gesundheitsrat ... und geht wieder	33
Gesundes Obst oder »Fast Fruit«-Lüge?	35
In vino veritas – wer forscht, der findet	39
Ganz gesunder Gerstensaft	42
»2 a week« statt »5 a day«	44
Kaffeesatz oder Kaffeestudien lesen?	46
»Fast Fruit« die Zweite	48
Der (Süß)Stoff, aus dem die Träume sind – die der Hersteller	50
Lassen Sie sich nicht »verlichten«	53
Verwässerte Empfehlungen zum Trinken	54
Fleisch, Salz, Ballaststoffe, Milch – der Glaube verzehrt Berge	55
Wer hat von meinem Tellerchen gelesen?	60

Ostereier sind die besseren Medikamente ...	62
Studienergebnisse: absolut relativ & oft geschönt?	65
1, 2, 3 – knapp an der Wahrheit vorbei	69
Infokasten: »Studien: Viel Rauch um nichts?«	72
4. »Echtes Essen« – jeder Mensch is(s)t anders	75
Vertrauen Sie ihrer Kulinarischen Körperintelligenz	75
Gleich und gleich gesellt sich gern. Gestatten, Geschwister Gehirn!	76
Konkret: Kulinarische Körperintelligenz	78
Jeder Mensch is(s)t anders	80
Unzertrennlich: Hunger & Lust	81
Essen ist ein vielfältiges Erlebnis	85
„Ich sterbe vor Hunger“ – dann essen Sie Ihr Leibgericht!	87
Essen & Sex & ...?	89
Praktischer Ratgeber: »Probieren geht über Studieren«	93
5. Das »Rein-Raus-Prinzip«	101
Energie löst sich nur selten in Luft auf	101
Pfundesrepublik Deutschland?	101
BMI – Ein Index auf dem Index ...	102
Gesellschaftlich genötigter Nachwuchs	103
Kindgerecht oder öffentlichkeitswirksam?	107
Elterliche Verantwortung mit den »3 V«	110
Propere Propaganda	112
Gesunde Pfunde: Fett hält fit!	113
Das Mobbing der Mageren	115
Kalorien & Körpergewicht – eine ganz einfache Geschichte'?	117
Unser Herr Mustermann: Franz Meier	121
Zu viel Essen, zu viel Wissen	123

Pünktchen und Ampel	124
Gegen Gewicht: Steuern, Verbote, Kontrollen	126
Wir essen zu viel!	
Es ist ja auch mehr als genug für alle da	129
Glücklose Glyxer	133
Erfolgreiche Abspeckprämie: Geld gegen Kilos!	134
USA – United States of Adipositas?	136
Infokasten: Braunes Fettgewebe	140
6. <i>Genau festgelegt – unser natürliches Essverhalten</i>	143
Du isst, was Du bist	143
Gleiches Leben gleich gleiches Gewicht?	144
Der Mensch: GENialität inklusive	146
Es war einmal ... ein Mangel an Nahrung	150
Vom Regen in die Traufe	152
Diäten: unwirksam, aber unsterblich	154
Jo-Jo kennt jeder	157
Da kommt's gleich doppelt dick:	
Diäten machen fett & krank!	158
Diät und Ehe: »Bis dass der Tod uns scheidet«	160
Doppelt wahr: Fett spielt eine gewichtige Rolle	163
»Ich habe mich mit Adipositas angesteckt!«	164
»Der kann essen, was er will, und wird nicht dick!«	165
7. Die fitten Fidger	173
Versteckte Bewegungen vs. Versteckte Kalorien	173
Erinnern Sie sich an Franz Meier?	174
Fidgeting – das Genglück der Dünnen?	175
8. Last, but not lean	178
Sie haben die Wahl	178
Essen Sie nur, wenn Sie echten Hunger haben!	178

Vergessen Sie alles über gesunde Ernährung!	179
Vertrauen Sie Ihrer Kulinarischen Körperintelligenz! ..	180
Erfreuen Sie sich an Schlaraffia Germania!	181
Seien Sie sich im Klaren, wer Sie sind!	182
Mustermenschen gibt es nicht	183
Sie haben die Wahl	184
Verschärfter Exkurs Echtes Essen	187
Primäres Ziel – Sekundäre Kraft	187
(Nahrungs)Ergänzungskapitel	188
Neu entdeckt – Vitamin W(irkungslos)	190
Dem Vitaminmangel mangelt es an Glaubwürdigkeit ...	193
Ihr Kinderlein schlucket	195
Die Frage nach dem »Warum?«	196
»Functional Food ist in – und auch gefährlich!«	197
Die Elf Essenzen der Echten Esser	201
Quellenhinweis	204

Meine Buchhändlerin sagte mir, »ja«, sagte sie ...

Ja, der Titel spielt ja auf Golemans Emotionale Intelligenz an, das klingt ja ganz pfiffig“, meinte sie, als ich von diesem Buch erzählte. „Außerdem sind Essen, Gesundheit und alles drumrum ja sehr gefragt. Aber ist der Plot ‚essen, was dir gefällt‘ nicht ein bisschen simpel?“

„Auf den ersten Blick klingt das einfach, zugegeben. Aber sind nicht alle neuen Ideen in ihrem Kern einfach? Der Nicht-raucher-Bestseller von Carr ist auch sehr einfach – und sehr effektiv. Und was dieser Uwe Knop auch kann: so einfach schreiben, dass man es wirklich kapiert. Kompliziert schreiben ist keine Kunst. Aber komplexe Zusammenhänge so darzustellen, dass wirklich jeder ...“

„Ist ja schon gut“, fiel mir meine Buchhändlerin wie immer ins Wort. „Wie wär’s mal mit etwas aus dem Inhalt?“

„Also gut. Knop nimmt im ersten Schritt gründlich auseinander, woher wir unser vermeintliches Wissen über gute und gesunde Ernährung haben – und warum all diese ‚Ernährungswahrheiten‘ weitgehend Unsinn sind. Von Lobbys und Firmen gepflegt, von unkritischen Medien immer wieder nachgebetet und von Mund zu Mund weitergegeben, halten sich zahlreiche Mythen, Irrtümer und Vorurteile, was denn nun richtige Ernährung sei. Das geht bis in die angebliche Wissenschaft – und Knop weiß, wovon er redet, denn er ist selbst Ernährungswissenschaftler.“

Seine Kernthese ist, dass wir alle Ratschläge in den Wind schlagen sollen. Denn der beste Ratgeber ist unser Körper. Wenn wir es wieder lernen, auf ihn zu hören, bekommt er, was er braucht. Auch bei den Essensbedürfnissen, also -vorlieben, unterscheiden sich die Menschen. Die individuellen

Hunger- und Lustgefühle, der eigene Geschmack und die erkennbaren Bedürfnisse der inneren Organe führen quasi von selbst zur persönlich richtigen Ernährung. Das gilt auch für Kinder ...“

„Stopp“, rief meine Buchhändlerin dazwischen, „Kinder können das doch noch nicht beurteilen, was ihnen guttut. Denn sie wollen ...“

„Pardon, Madame, aber das ist Unsinn“, unterbrach ich nun sie. „Wer soll die Bedürfnisse denn besser kennen als der eigene Körper? Auch Kinder sollen alles probieren und aus der Vielfalt der Gerichte selbst herausfinden, welche ihnen mehr zusagen. Das sind dann für sie auch die besseren.“

„Tja, hört sich plausibel an“, meine Buchhändlerin verlor ihre Skepsis. „Erfahre ich denn auch, welche Diäten was taugen? Wie ich mit Fett und Vitaminen und so umgehen soll?“

„Meine Liebe, gerade nicht. Das Wörtchen ‚soll‘ gibt es hier nicht. Erstens sind alle Diäten Unsinn. Zweitens geht es eben nicht um eine Anleitung – denn die beste Anleitung liefert der eigene Körper. Wenn man auf ihn hört.“

Übrigens – so einfach, wie das alles klingt, sind die Zusammenhänge nicht. Der Autor hat jahrelange Studien getrieben und internationale Quellen ausgewertet; er liefert uns quasi den Extrakt, eben die Hintergründe und Zusammenhänge, damit wir alles vergessen, was wir über gesundes Essen zu wissen glauben.“

„Das leuchtet mir ein – und ich muss das natürlich selbst lesen. Damit ich den Kundinnen für all die Schlank- und Diät- und Vitamin-Ratgeber endlich was Vernünftiges verkaufen kann. Die sollen gefälligst mal auf sich selbst hören.“

„Genau. Und das Erstaunliche ist: Je mehr man liest, desto plausibler wird das Ganze, bis zur eigenen Frage: Warum bin ich da nicht schon selbst drauf gekommen? Natürlich weiß mein Körper besser, was ihm guttut ...“

Ich brach ab, denn meine Buchhändlerin hatte mich wortlos stehen lassen. Sie eilte zu einer Kundin, die grade hereingekommen war.

Da bleibt mir nur, den Schlusssatz des Buches, einen Spruch von Otto von Bismarck, zu zitieren: „Leisten wir uns den Luxus, eine eigene Meinung zu haben.“

Wohl bekomm's.

Vito von Eichborn

1. Warum dieses Buch?

Wissen Sie, was PR ist? **PR** steht für Public Relations, auf Deutsch **Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**. Eine der Hauptaufgaben der PR besteht darin, Journalisten neue Informationen zu liefern; meist in Form von Pressemeldungen. Die Medienmacher bringen diese Informationen anschließend in ihre Zeitungen, Magazine und andere Medien wie TV oder Internetportale – vorausgesetzt, die Neuigkeit weckt das Interesse ihrer Zielgruppe. Der Unterschied zur Werbung ist die „Freiwilligkeit“ der Redakteure, den Inhalt der zahlreichen PR-Mitteilungen in ihren Artikeln zu verarbeiten. Sie können, müssen aber nicht. Werbung hingegen wird bezahlt und gedruckt, ist als solche gekennzeichnet und besticht durch positive Inhalte. Das ist auch logisch, denn Werbung kommt direkt vom Anbieter einer Ware, und der Hersteller ist natürlich überzeugt von seinem Produkt, sonst würde er keine Anzeigen schalten. Daher liegt es in der Natur der Dinge, dass es Werbung häufig an Objektivität und Glaubwürdigkeit mangelt.

Wann glauben Sie, was Sie lesen?

PR-Meldungen haben dieses „Problem“ meist nicht. Denn dadurch, dass deren Botschaften in redaktionellen Beiträgen der Journalisten erscheinen, wirkt der Inhalt glaubhaft – beispielsweise in Zeitungsartikeln, die Sie lesen. Redakteure haben ein sauberes Image. Wir wollen deren Worten glauben, denn es ist ihre Aufgabe, objektiv und produktneutral zu berichten. Mittels Public Relations schaffen es Unternehmen, Institutionen und Wissenschaftler also, „ihre“ Nachricht werbefrei und glaubwürdig in die Medien zu bringen. Und damit auch zu Ihnen, den

Zeitungs- und Magazinlesern, den Fernsehern oder Internetsurfern.

Als Beispiel: Wem würden Sie in Ihrer Tageszeitung eher glauben, dass „laut Studien ein bis zwei Gläser Rotwein pro Tag gesund sind“? Den Werbeanzeigen des „Verbands französischer Rotweinhersteller“ oder einem normalen Zeitungsartikel auf der Wissenschaftsseite? Es sind sicher fast alle Leser der Meinung, ein redaktioneller Artikel in ihrer Zeitung ist glaubwürdiger. Wenig überraschend, oder? Genau diesen Weg des Wissenstransfers machen sich heutzutage fast alle Unternehmen, Verbände und Lobbyisten zunutze. Die Tatsache an sich ist unproblematisch, aber Qualität und Seriosität zahlreicher PR-Meldungen befinden sich im Sinkflug. Um es kurz zu machen: War PR früher ein höchst glaubwürdiges und sehr gezielt eingesetztes Kommunikationsmittel, so ist es inzwischen häufig qualitätsfreie Massenware, mit der die Redaktionen täglich aufs Neue zugeschüttet werden. **Nicht die PR ist das Problem, sondern die Flut an Meldungen, aus denen der objektive Journalist den „unabhängigen Weizen“ von der „werblichen Spreu“ trennen muss. Insbesondere im Bereich Ernährung und Gesundheit erscheinen pro Tag Dutzende deutschsprachige Pressemeldungen**, mit denen sich deren Absender an die Redakteure richten. Sowohl Organisationen und „gemeinnützige“ Vereine als auch Hersteller sowie deren Lobbyverbände buhlen mittels PR um die Gunst der Journalisten, um ihre Botschaften in die Medien und damit zu ihrer Zielgruppe zu bringen. Hinzu kommen eilig verbreitete Forschungsergebnisse so manch übereifriger Pressestellen von Universitäten und anderen Forschungseinrichtungen. Denn auch deren Wissenschaftler sehen sich häufig lieber in den Medien zitiert, anstatt weiterzuforschen, um mit nachfolgenden Studien erste Erkenntnisse zu bestätigen.

Im harten, schnelllebigen Wettbewerb um die beste Story sind viele Journalisten froh über diese griffigen Schlagzeilen aus der

Wissenschaft. Und da der Alltag eines Medienmachers oft hektisch ist, bleibt mit Zeitdruck im Nacken und Redaktionsschluss vor Augen kaum Zeit, den Wahrheitsgehalt der Meldungen kritisch zu überprüfen, die für die geplante Berichterstattung benötigt werden. Das gilt vor allem für die Ergebnisse zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen, deren zugrunde liegende Originalstudien mehr als zehn Seiten in einem englischsprachigen Medizinjournal umfassen können. So übernehmen viele Nachrichtenagenturen und Medien in gutem Glauben an die Verfasser deren Pressemeldungen, ohne die News auf Seriosität zu hinterfragen. Das Kürzel **PR** könnte in diesen Fällen leider häufig für „Pseudowissenschaftlich Recherchiert“ stehen.

Und das ist ein wachsendes Problem, denn oftmals formen die Verfasser der PR-Texte die Studienergebnisse mittels „Datenmassage“ nach ihren Wünschen, um eine gewisse Botschaft zu transportieren. Ein beliebtes Opfer dieser Meinungsmache ist das „gefährliche rote Fleisch“, aber dazu später mehr. Jedenfalls gelangen auf diese Art zahlreiche Informationen an die Bevölkerung, die mehr Beeinflussung und Bevormundung zur Folge haben als nützliche, objektive Wissensvermittlung. Herausragende Erwähnung verdienen hier der Bereich Ernährung und die Diätindustrie. Tagtäglich überschlagen sich die Meldungen zu neuen Erkenntnissen, wie gesund gewisse Lebens- und Ernährungsformen, Nahrungsmittel oder gar einzelne Stoffe seien. Dahinter stehen häufig Verkaufsinteressen der Hersteller oder Profilierungsbedürfnisse selbst ernannter „Ernährungsexperten“, die nicht selten von Firmen bezahlt werden. Natürlich sind alle Meldungen „wissenschaftlich untermauert“, die Medien sollen die PR ja glauben. „Essen Sie dies, lassen Sie jenes, und wenn Sie das nicht schaffen, nehmen Sie am besten ein Nahrungsergänzungsmittel.“

Für jeden Kopf die passende Meldung

Die Flut an Meldungen hat ein dermaßen absurdes Stadium erreicht, dass sich manche Nachrichten geradezu kannibalisieren. Zwei Beispiele: Der einen Meldung zufolge schützt Vitamin C vor Erkältung, in der nächsten Nachricht liest man, es sei wirkungslos. Eine Untersuchung ergibt den klaren Zusammenhang zwischen Softdrinks und Übergewicht bei Kindern, der jedoch gemäß einer anderen Studienanalyse sicher ausgeschlossen wird.

Für die Medien heißt das: Sie können aus der Vielzahl unterschiedlicher Nachrichten gezielt jene Informationen auswählen, die in ihre Storys passen und die die Bedürfnisse ihrer Zielgruppen befriedigen. Dazu folgendes Beispiel, mit fiktiven Medien, aber realen Fakten: Im *Vegetariermagazin* lesen Sie, dass „rotes Fleisch laut zahlreicher Untersuchungen Darmkrebs verursacht. Ballaststoffe aus viel Obst und Gemüse hingegen schützen vor Darmtumoren“. In der Zeitschrift *Mein Steak* werden Studien zitiert, die keinen Zweifel zulassen: „Rotes Fleisch hat keinen Einfluss auf die Entstehung von Darmkrebs. Und gerade wurde widerlegt, dass viel Obst und Gemüse vor Krebs jedweder Art schützt.“

Die Devise lautet: **Jeder Zielgruppe ihre Meinung.** Deshalb lesen Vegetarier auch nicht *Mein Steak*, weil sie solche Meldungen nicht sehen möchten – im Gegensatz zu den Fleischessern. Die wiederum haben kein Interesse an den Berichten im *Vegetariermagazin*. Aber alle Redaktionen haben ihre spezielle Leserschaft zufriedenzustellen, sonst verliert das Medium seine Käufer und damit seine Existenzgrundlage. Zahlreiche PR-Meldungen der unterschiedlichsten Interessengruppen aus dem Bereich Ernährung und Gesundheit ermöglichen so jedem Journalisten, „seine Inhalte für seine Leser“ zu finden und gezielt

redaktionell zu verarbeiten – und die entsprechenden Experten mit genau dieser Meinung finden sich auch sehr schnell.

Darüber hinaus wurde hierzulande kollektiv ein schlechtes Ernährungsgewissen gezüchtet, das inzwischen ebenfalls stets medial genährt werden muss und erneut durch den „Ernährungsbericht 2008“ der DGE bestätigt wurde: Wir sind zu dick und essen zu viel. Wir ernähren uns ungesund und bewegen uns zu wenig. Hier kommen Politik, staatliche Organisationen und die Akteure des Gesundheitssystems ins Spiel. Noch mehr PR und noch mehr Meldungen. Noch mehr Meinungsmache und Bevormundung unter dem Deckmantel der redaktionellen Glaubwürdigkeit, um der „Epidemie der Fettleibigkeit“ Herr zu werden und die Bürger zur Kollektivdiät zu motivieren.

Ernährungsbezogene Pressearbeit ist zu einer unüberschaubaren Massenveranstaltung verkommen, deren Teilnehmer häufig zum Zweck des Geldverdienens pseudowissenschaftlich untermauerte Meldungen verbreiten, die leider zu oft an „Volksverdummung“ grenzen.

Woher ich das alles weiß? Ich bin Ernährungswissenschaftler und arbeite seit mehr als zehn Jahren im PR- und Kommunikationsbereich der Ernährungs-, Medizin- und Pharmabranche. Jeden Tag lese ich zahlreiche Newsletter für die medizinische Fach- und Laienpresse, für Ärzte, Apotheker und Verbraucher. Ein wahrer PR-Tsunami, der täglich meinen Maileingang überflutet. Dabei erfahre ich stets aufs Neue, wie die eine Meldung pseudowissenschaftliche Esswahrheiten verbreitet und die andere Meldung diese Information wieder relativiert. Das hängt maßgeblich davon ab, welcher „Ernährungsphilosophie“ die Absender angehören.

Abgesättigt mit Ernährungswahrheiten ?

Im Endeffekt führt dieses System der konfusen Informationsverbreitung gerade in puncto Essen & Trinken dazu, dass viele Menschen völlig durcheinandergebracht werden, was richtig und was falsch ist. Und das meist aus finanzieller Motivation der „Wissensschaffer“. Mittlerweile sagen mir auch zahlreiche Freunde und Bekannte, dass sie übersättigt seien von stets neuen Ratschlägen zu gesunder Ernährung. Sie haben es im wahrsten Sinne des Wortes satt, dass immer neue Ernährungsformen aus den Medien sprießen, deren Erfinder behaupten, der „Essweisheit letzten Schluss“ entdeckt zu haben. Die allgegenwärtige mediale Beweihräucherung zu gesundem und ungesundem Essen, zu guten und schlechten Nahrungsmitteln, zu Idealgewicht und perfekten Körpermaßen hat beängstigende Ausmaße angenommen. Nicht nur ausgewiesene Ernährungsexperten, sondern auch Personal Trainer, Foodcoaches und wie sie alle heißen meinen zu wissen, „wie man sich heutzutage gesund ernährt“, und platzieren sich mit Vehemenz in den Medien. Aber „gesundes Essen“ lässt sich **nicht** mit dem Verstand erlernen – und noch weniger, wenn dieser mit PR-Meldungen interessengeleiteter Absender genährt wird. **Um zur ausufernden Fremdbestimmung ein möglichst naturnahes Gegengewicht zu schaffen, habe ich dieses Buch geschrieben.**

2. Einleitung

Du isst, was Du bist. Wahrscheinlich haben Sie auf den ersten Blick gedacht, „alter Hut, kenne ich“, aber dann schnell bemerkt: Etwas ist anders. Richtig erkannt. 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: „Das ist gesund und das ist ungesund, das sind gute und das sind schlechte Kalorien“, hin zur instinktiv-emotionalen Betrachtung: **Essen & 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. Wir sind keine emotionslosen Maschinen, die nur Treibstoff brauchen, und die Nahrungsaufnahme ist nicht reduziert auf standardisiertes, mechanisches Nachfüllen leerer Körpertanks oder gar ein notwendiges Übel. Ganz im Gegenteil, wie auch ein großer 100-jähriger Anthropologe unserer Zeit, Claude Lévi-Strauss, wusste: **Der wahre Wert des Essens ist das A & O unserer Existenz.** Und genau deshalb hat die Natur auch dafür gesorgt, dass dieses essenzielle Lebenserhaltungssystem an vorderster Gefühlsfront verankert wurde, damit wir uns ausgewogen ernähren: Wir können mehrmals am Tag mit Wohlgefühl belohnt werden, allein dadurch, dass wir uns mit Essen & Trinken am Leben halten – vorausgesetzt, wir können genießen. Das ist genial wie einfach und zweckerfüllend. Es ist Naturgesetz. Jede Mahlzeit kann ein lukullisches Erlebnis zur Erhaltung

unserer Existenz sein – wenn wir uns schlicht und einfach nach den natürlichen, hoch entwickelten Ernährungsmechanismen unseres Körpers richten: **Essen Sie nur dann, wenn Sie wirklich Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie echte Lust verspüren und was Ihnen gut schmeckt – denn jeder Mensch is(s)t anders!**

Die konsequente Empfehlung unabhängiger Wissenschaftler, die ich voll und ganz unterstütze, lautet: **Vergessen Sie all die guten Ernährungsratschläge und streifen Sie das „wissenschaftliche Esskorsett“ ab.** Weg mit Regeln, Vorgaben und Beeinflussung – denn die meisten Ernährungsempfehlungen sind wissenschaftlich kaum zu belegen. Im Bereich der „gesunden Ernährung“ kursieren mehr Mythen und Märchen als gesicherte Erkenntnisse. **Daher besteht der beste Ernährungsratschlag darin, keine Ernährungsratschläge zu befolgen.** Auch deshalb, weil „sich hierzulande jeder, der kauen kann, Ernährungsberater nennt“, wie der angesehene Ernährungsexperte der Universität Hohenheim, Professor Hans Konrad Biesalski, im Dezember 2008 klarstellte.

Fakt ist: **Die „gut gemeinten“ Erkenntnisse und Ratschläge zu gesunder Ernährung stiften viel Verunsicherung und überwuchern die innere Verbindung zur natürlichen, zur echten Ernährung.** Je mehr rational erlerntes Wissen über die Auswahl der Nahrungs- und Genussmittel entscheidet, desto stärker wird das Essverhalten vom Verstand kontrolliert, und ein Teufelskreis beginnt: die schleichende Entkopplung der Ernährung von den instinktiven Emotionen, die über Hunger und Lust die optimale Versorgung mit Nährstoffen steuern. Diese Entkopplung kann zu Essstörungen mit den entsprechenden Folgen führen. „Die permanenten Empfehlungen, sich gesünder zu ernähren, machen die Menschen nur noch kränker. Wahrscheinlich müsste man

die Ernährungswissenschaften abschaffen und die Menschen endlich in Ruhe essen lassen, worauf sie Lust haben“, mahnen die drei Gesundheitswissenschaftler Marantz, Bird und Alderman vom Albert Einstein College of Medicine in New York.

„Was will ich essen, worauf habe ich Lust, wenn ich hungrig bin?“ Ihre einzigartige **Kulinarische Körperintelligenz** wählt mit diesen Gefühlen aus der Vielfalt der Ihrem Genussgedächtnis bekannten Nahrungsmittel diejenigen aus, die das liefern, was Sie zum Leben benötigen. Das ist gesunde Ernährung, das ist „**Echtes Essen**“ mit all seinen positiven Auswirkungen auf Körper *und* Geist: **die natürlich-ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen *und* Genuss**. Es kommt weniger darauf an, was Sie essen, sondern wie Sie sich dabei fühlen: je besser, desto besser. „Echtes Essen“ ist Lebensfreude und Lebensqualität in evolutionär-menschlicher Reinstform. Und was Sie gerade lesen, ist ein Buch für „Echte Esser“.

Erinnern Sie sich bitte kurz an Ihre Kindheit zurück, wenn Sie hungrig waren und es eines Ihrer Lieblingsessen gab: Haben Sie vor Ihrem Teller Kalorien zählend über die Mahlzeit nachgedacht und die Bestandteile in „gesund“ und „ungesund“ eingeteilt? Oder haben Sie Ihrer kindlichen Esslust freien Lauf gelassen, verstandesbefreit geschlemmt und sich in dem Moment gefühlt, als gäbe es nichts Köstlicheres als *das eine Essen*? Mit dieser Erinnerung vor Augen starten Sie bestens in den kulinarischen Ausflug, der Sie auf den folgenden Seiten erwartet.

Sie erfahren dabei zuerst, warum Ernährungswissen fast ausschließlich Verwirrung stiftet und schlimmstenfalls Essstörungen auslöst. Deshalb möchte dieses Buch anschließend Ihr Vertrauen in die Kulinarische Körperintelligenz stärken – denn nur Ihr *Körper* weiß, was gutes Essen für Sie ist, nicht Ihr Verstand.

Und wenn Sie sich fragen, wieso in „Schlaraffia Germania“ manche dick und andere dünn sind, obwohl sie den gleichen Lebensstil pflegen, dann finden Sie **genau** diese Antworten und mehr in der zweiten Hälfte des Buches.

Eine genussvolle literarische Reise wünscht Ihnen

Ihr *Uwe Knop*