

Vertrauen Sie beim Essen nur Ihren Gefühlen

„Hunger & Lust –

Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“

Frankfurt, 03.08. – Ab sofort ist das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz erhältlich. Die Kernbotschaft lautet: Essen Sie nur dann, wenn Sie Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie echte Lust verspüren und was Ihnen schmeckt. „Es kommt weniger darauf an, was Sie essen, sondern dass Sie sich dabei gut fühlen und genießen“, erklärt Autor Uwe Knop. Der Ernährungswissenschaftler und Medizin-PR-Experte hat in den vergangenen drei Jahren sowohl die allgemeine Ernährungskommunikation als auch über 150 neue wissenschaftliche Studien kritisch analysiert. Dabei kommt er zu der klaren Erkenntnis: „Vergessen Sie alles, was Sie über gesunde Ernährung zu wissen glauben. Es existieren keine gesicherten Beweise für die gängigen Ernährungsregeln.“ Eher das Gegenteil sei der Fall: Kaum ein Forschungszweig liefere derart widersprüchliche Ergebnisse wie die Ernährungswissenschaft. Daher sollten wir beim Essen ausschließlich auf unser Körpergefühl vertrauen, denn „jeder Mensch is(s)t anders“. Gestützt werden die Botschaften des Buchs durch Zitate von über 50 namhaften deutschen und internationalen Wissenschaftlern.

Die Kulinarische Körperintelligenz ist das individuelle Körperwissen, das über die instinktiven Gefühle Hunger und Lust unsere Ernährung bedarfsgerecht steuert. Dieses intuitive Wissen wächst mit jeder Mahlzeit, die ein Mensch in seinem Leben zu sich nimmt. Damit diese Informationen zur optimalen Lebenserhaltung eingesetzt werden, stehen unsere beiden „Gehirnzwillinge“, das Kopf- und das Darmhirn, in ständigem Dialog – und belohnen uns mit Wohlgefühl, wenn wir nach den gefühlten Signalen des Körpers essen. „Nur unser Körper weiß, welche Nahrung gut für uns ist, sicher nicht unser Verstand“, sagt Knop. Gesunde Ernährung lasse sich daher nicht verstandesgesteuert (er)leben.

ErnährungsWissen ist OhnMacht

Der Leser erfährt im Buch zuerst, wie die grundlegenden Mechanismen der Ernährungskommunikation funktionieren und Meinungen zu „gesunder“ Ernährung in die Köpfe der Menschen gelangen. Anschließend werden die systembedingten Schwächen der Ernährungsforschung und zahlreiche Studien der letzten drei Jahre einander gegenübergestellt, die Knop zufolge nur einen Schluss zulassen: „Wissen ist Macht, aber Ernährungswissen ist Ohnmacht.“ Daher sollte man am besten alle Meldungen zu diesem Thema ignorieren – denn gesicherte Beweise für propagierte Ernährungsempfehlungen suchen Forscher bislang vergebens. Stattdessen kannibalisieren sich die Meldungen stets aufs Neue: „Gestern verursachte rotes Fleisch Darmkrebs, heute haben Vegetarier ein erhöhtes Risiko für Darmtumoren und morgen wird den Fleischliebhabern wieder aufgrund der neuesten Studie ein schlechtes Gewissen eingeredet.“ Es sei so einfach wie banal: Da wir alle Individuen sind, könne es auch keine allgemeingültigen Regeln zur „gesunden“ Ernährung geben. Das Buch biete daher den richtigen Lesestoff für mündige Essbürger mit eigener Meinung – und all jene, die auf diesem Weg zum „Echten Esser“ sind.

Kalorienbilanz + Gene = Körpergewicht

Im weiteren Verlauf des Buchs klärt Knop vereinfacht über die Grundlagen des menschlichen Energiehaushalts auf. Dabei stellt er auch den einzig maßgeblichen Faktor vor, der uns zu- oder abnehmen lässt: die Energiebilanz. So basieren beispielsweise alle Diäten auf dem gleichen Prinzip einer negativen Energiebilanz. „Nach der Lektüre des Buches ist auch klar, warum der Erfolg zeitlich begrenzter Abspeckkuren meist nur von kurzer Dauer ist und die Diätler danach oft dicker werden als vorher“, so Knop, „denn dauerhaftes Abnehmen ist eine Lebensaufgabe.“ Der Autor erläutert darüber hinaus die essenzielle Rolle unseres Erbguts in der Ernährung und der daraus resultierenden, zahlreichen Körperformen. In diesem Zusammenhang erfährt der Leser auch, warum Speichergenetiker in Schlaraffia Germania häufig in die „Genetische Zwickmühle“ geraten. Das Genglück schlanker Menschen hingegen laute „Fidgeting“ – die kleinen, oft unbewussten Bewegungen im Alltag, die das Verschwenden überflüssiger Kalorien ermöglichen.

Frühzeitiger Tod mit Vitaminpillen & Co.?

Zum Abschluss des Buches zeigt Knop im *(Nahrungs)Ergänzungskapitel* zahlreiche aktuelle Untersuchungen, die

die Nutzlosigkeit von Vitaminpillen & Co. sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung von Volkserkrankungen endgültig entlarven. Stattdessen machen umfangreiche Studienanalysen nachdenklich, denen zufolge Nahrungsergänzungsmittel sogar lebensverkürzend wirken können. Ein ausgewähltes Beispiel zur gefährlichen Doppelzüngigkeit cholesterinsenkender Lebensmittel rundet das Ergänzungskapitel ab. Dieser Teil sei auch für einen Margarine-propagierenden Poptitan empfehlenswert, der nach dem Lesen seinen Werbeslogan „Testen kann ja nicht schaden“ kritisch hinterfragen solle.

Website zum Buch: www.echte-esser.de

Zeitgleich zur Buchveröffentlichung kann man die dazugehörige Website besuchen. Auf www.echte-esser.de stehen ergänzende Informationen und interaktive Angebote zur Verfügung. Kern der Website ist das Forum, wo Leser und Interessierte online diskutieren können. Einen ersten Eindruck des Buches geben die Kapitel 1 und 2, die zum kostenlosen Download als Druckversion angeboten werden. Wer lieber hört statt liest, kann sich die beiden Kapitel auch in Hörbuchform herunterladen – gesprochen von der deutschen Synchronstimme des TV-Arztes „Dr. House“. Daneben bieten nach Kapiteln gegliederte Quellenverweise die Möglichkeit, sich mit zahlreichen zitierten Studien intensiver zu beschäftigen. Dieser Bereich umfasst mehr als 120 Links zu Artikeln namhafter medizinischer Fachtitel und renommierter Publikumsmedien. Eine Übersicht der mehr als 50 im Buch zitierten Experten rundet die Hintergrundinformation ab. Mit einem Klick gelangt der Besucher direkt zur Website des entsprechenden deutschen oder internationalen Wissenschaftlers. Darüber hinaus steht exklusiv für Leser der „Verschärfte Exkurs Echtes Essen“ zum Download zur Verfügung.

Detaillierte Angaben:

Titel: „Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“

ISBN-Nr.: 978-3-8370-5296-1

Autor: Uwe Knop

Umfang: 156 Seiten

Preis: 13,80 €

Verlag: books on demand

Erhältlich ab: sofort

Erhältlich in: Deutschland, Österreich, Schweiz

Kontakt:

Uwe Knop

Postfach 80 08 73

65908 Frankfurt a.M.

Telefon: 069 / 4300 8525

Fax: 069 / 4300 8524

E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de

Frankfurt a.M., 03. August 2009