

„Entscheidungsgremium Essen“ zurückholen, ist und bleibt Ihre Entscheidung.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Weitere **praktische Tipps** finden Sie auch am Ende des Buches bei den „Elf Essenzen der Echten Esser“.

Übrigens ... Einige **Ernährungsexperten** wurden im Rahmen der Berichterstattung zu diesem Buch um ihre Meinung zu HUNGER & LUST gebeten. Deren Sicht auf das essenziellste Körpersignal zur Lebenserhaltung lässt mündige Essbürger erstaunt aufhorchen, denn sie könnten sich durchaus als „essunfähig“ abgestempelt sehen. Ein paar Beispiele gefällig?

Professor Andreas Pfeiffer von der Berliner Charité ist der Ansicht, dass **der Mensch überhaupt nicht mehr wirklich entscheiden kann, was sein Körper braucht**. Schuld sei das Überangebot an Nahrungsmitteln. Daher würden die meisten Menschen das essen, was ihnen schmeckt, aber nicht das, was gesund ist. Auch Dr. Thomas Ellrott von der Universität Göttingen **glaubt nicht, dass Menschen dauerhaft wieder lernen können, auf das innere Hungergefühl zu hören**. Ebenso bezweifelt Professor Ursel Wahrburg von der Fachhochschule Münster, dass **sich alle Menschen wirklich auf ihre Lust auf bestimmte Lebensmittel und auf ihr Sättigungsgefühl verlassen können**.

Würde einer dieser Experten eigentlich die „Ess-Kapaden“ schwangerer Frauen in Frage stellen? Generell wundern wir uns häufig über die ungewöhnlichen Menükombinationen à la „Nutellabrötchen mit Gewürzgurke mitten in der Nacht“. Aber niemand käme auf die Idee, die Hungergefühle

einer Schwangeren „ernährungswissenschaftlich“ zu hinterfragen. „Ihr Körper wird schon wissen, was er braucht ...“ Richtig. Aber diese Aussage soll expertengemäß für Nicht-Schwangere nun nicht mehr gelten ...

Stellen Sie sich daher doch bitte die einfache Frage: **„Wer außer Ihrem Körper kann denn sonst wissen, was für SIE gutes Essen ist?“** Vielleicht die zahlreichen Ernährungsberater oder -päpste? Oder schlaue Bücher über „gesunde“ Ernährung, geschrieben von Ernährungsexperten?

Nur Ihr Körper kennt seinen Versorgungsstatus. Daher kann auch nur Ihr Körper wissen, welche Nährstoffe Sie wann benötigen. Man muss ihn nur „ungestört arbeiten“ lassen und seinen Körpergefühlen vertrauen. Dann lautet meine These: Essen Sie nur, wenn Sie echten Hunger haben und zwar nur das, worauf Sie Lust haben und was Ihnen gut schmeckt. Diesbezüglich begrüßenswert ist die Zustimmung der DGE-Sprecherin Antje Gahl: **„Ganz grundsätzlich und für gesunde Menschen stimmt seine These vermutlich.“** Sie gibt dabei zu bedenken, dass viele Menschen jedoch den Zugang zum Hunger- und Sättigungsgefühl verloren haben. Und da schließt sich der Kreis zum Sinn dieses Infokastens:

**Lernen Sie Ihren echten Hunger wieder kennen  
und werden Sie ein mündiger Essbürger!**

Vielleicht sollte die DGE aufgrund der obigen Erkenntnis über eine Neuausrichtung ihrer rationalen Aufklärungskampagnen nachdenken: Wie wäre es mit Aktionen und Hilfestellungen für Menschen, die den „Zugang zum Hunger- und Sättigungsgefühl“ wieder ermöglichen? Denkbar sind Maßnahmen, die das Vertrauen in das eigene Körpergefühl stärken, die den Menschen „trainieren“, den echten,

den biologischen Hunger wieder zu spüren und vom hungerfreien Essen zu unterscheiden. Was meinen Sie? Fragen Sie doch mal bei der DGE nach: [info@dge.de](mailto:info@dge.de)

Derart zeitgemäße Kampagnen gewinnen sicher auch die Zustimmung der unabhängigen Verbraucherzentralen – beispielsweise der in NRW, denn auch ihrer Meinung nach „hat es die Natur eigentlich wunderbar eingerichtet: Der Mensch soll essen, wenn er Hunger hat, und trinken, wenn er durstig ist. Und der Körper signalisiert, wenn er Nachschub braucht, und zeigt, wann er genug hat. Doch leider haben viele Menschen verlernt, auf ihren Körper zu hören ...“

Doch stimmt das eigentlich? **Kennen die Deutschen, Österreicher und Schweizer das Gefühl des echten, des körperlich-biologischen Hungers tatsächlich nicht mehr?** Einer derartigen Behauptung fehlt die seriöse Grundlage – denn es liegen keine aktuellen Daten vor, die diese Aussage belegen. Essen die Menschen also, weil sie Hunger haben, oder essen sie aus Gewohnheit, nach Uhrzeiten oder halten sie sich vorwiegend an Ernährungsregeln? Das weiß niemand wirklich. Ungeachtet dessen aber wird genau diese Vermutung, wir hätten den Zugang zum Hungergefühl verloren und können beim Essen nicht mehr auf unseren Körper vertrauen, stets als Hauptargument gegen ein intuitives, hungergesteuertes Essverhalten herangezogen – wie Sie bereits weiter oben lesen konnten.

Um der essenziellen Frage „*Warum* essen wir?“ auf den Grund zu gehen, führt Uwe Knop, Autor dieses Buchs, die Umfrage „**Kennen Sie Ihren echten, den körperlichen Hunger?**“ auf der Website [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de) durch. Nach mehr als 1.100 Teilnehmern lautete das Ergebnis im März 2012: 76 Prozent kennen ihren echten Hunger. Diese Kernfrage

wurde in einer **repräsentativen Umfrage** von der renommierten Gesellschaft für Konsumforschung GfK ebenfalls bei 1.100 Menschen abgefragt – und auch hier gaben 76 Prozent an, ihren echten Hunger zu kennen. Diese Ergebnisse sind sicher nicht der Weisheit letzter Schluss – die Zahlen liefern jedoch erstmals eine aktuelle Tendenz, die klar den Hunger-Negierern wie beispielsweise der DGE widerspricht. „Ehrlich gesagt, kann ich dazu nicht viel sagen“, lautete so auch die nichtssagende Antwort der DGE-Sprecherin Gahl auf diese Ergebnisse. Um die „Hunger-Tendenz“ regelmäßig zu überprüfen läuft die Online-Umfrage unbegrenzt weiter.

Machen auch Sie daher gerne mit bei der ersten, grenzüberschreitenden Drei-Länder-Umfrage zum echten, dem körperlich-biologischen Hunger.

Abschließend folgt noch eine kurze Echt-Hunger-Definition, die zur künftigen Diskussion beitragen soll: **Der „echte“ Hunger ist der körperlich-biologische Hunger, mit dem der Körper seine physiologische Nährstoffversorgung und Speicherkapazitäten sicherstellt.**

Im Gegensatz dazu gibt es den „psychischen“ Hunger, der zur Nahrungsaufnahme führt, um seelische Probleme zu kompensieren („Emotional Eating“).