

Eine allgemeine Anmerkung ist noch beizufügen, daß nämlich die Gewohnheit der Bauren, langsam zu essen, und die Speisen sorgfältig zu kauen, die Gefahren einer üblen Lebensordnung unendlich vermindert, und man kann sicher glauben, das dieses ein Hauptgrund von seiner guten Gesundheit sey.“ Im Jahr 1778 geschrieben von dem deutschen Arzt Johann August Unzer (1727-1799), so zitiert in der Zeitschrift „Ernährung im Fokus“ (9/2011). Also bereits im 18. Jahrhundert kannte man die „aktuelle“ Empfehlung: langsam essen, gut kauen, das erleichtert die Verdauung und nutzt die darin enthaltenen Nährstoffe besser aus.

Im September 2011 äußerten sich bundesweit 1000 Personen bei Telefoninterviews zu Geschmacksfragen. 810 Befragte essen demnach Lebensmittel und Gerichte, die nicht ihrem persönlichen Geschmack entsprechen. 380 gaben an, dass sie diese generell nicht mochten. So das Ergebnis einer repräsentativen Studie der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Stiftung für gesunde Ernährung, Heidelberg.

Besonders überrascht hat es die beteiligten Ernährungswissenschaftlerinnen Dr. Lia Hahn und Karolin Höhl, dass 73 Prozent der Befragten weiter essen, auch wenn es ihnen nicht schmeckt. 40 Prozent essen sogar (fast) die gesamte Mahlzeit auf, heißt es in der Presseinformation zum Studienergebnis. „Warum“ wir Dinge essen, die uns nicht schmecken, diese interessante Frage will die Folgestudie aufklären.

Studien und Kontroversen

Täglich können wir neue Ergebnisse von wissenschaftlichen Ernährungsstudien im Fernsehen sehen, im Radio hören und in der Zeitung lesen. Und immer kommen diese Meldungen daher mit der Überzeugung: Jetzt wissen wir endlich, wie es „wirklich“ funktioniert.

Ja, wirklich? Zum zehnjährigen Jubiläum der bereits zitierten Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte „Ernährung im Fokus“ (herausgegeben vom aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.) nimmt die Ökotrophologin

„Rezepte“ gibt es viele, „kochen“ müssen wir selbst

Viele Köche verderben den Brei

„Gesundes“ Essen ist: Viel Obst und Gemüse, reichlich Vollkorn, bevorzugt weißes statt rotes Fleisch, zweimal Fisch pro Woche und viel Wasser. Weniger Fett, weniger Zucker, weniger Alkohol. Wer könnte das inzwischen nicht gebetsmühlenartig herunterleiern. Vier von fünf Deutschen essen Sachen, die ihnen gar nicht schmecken. Wen wundert's? Dabei werden die Menschen zunehmend übergewichtig. Also: Selber schuld?

Ruth Rösch wissenschaftliche Erkenntnisse, Streits und Debatten der vergangenen zehn Jahre zum Übergewicht unter die Lupe.

Um die Jahrtausendwende galt allgemein fettreiches Essen als Übeltäter, kohlenhydratreiche Ernährung wurde propagiert. Dann kam Protein in den Fokus, gefolgt von Low-Carb-Diäten und gleichlautende Produkte kamen auf den Markt. Mehr Eiweiß, weniger Kohlenhydrate (low carb) lautete jetzt die Zauberformel zur Gewichtsreduktion. Vor allem die Wahl der „günstigen“

Kohlenhydrate mit niedrigem „glykämischen Index“ spielten dann bei den „Glyx-Diäten“ eine Rolle.

Oder sind es doch die Gene? Beginnt die Veranlagung zu Übergewicht schon im Mutterleib und wirkt Stillen vorbeugend? Helfen Bewegung und Sport? Ist Ausdauer- oder Kraftsport besser? Ist die hochtechnisierte Alltagswelt schuld, die uns kaum noch die Chance zu körperlicher Anstrengung bietet? Verführen uns die Werbung und jederzeit verfügbare „Snacks“

dazu, mehr und „Ungesundes“ zu Essen? Das sind die diskutierten Themen im genannten Zeitschriftenartikel.

„Nach einem Jahrzehnt der Kontroversen und Diskussionen ist eines klar geworden: Unterschiedlichste Faktoren sorgen dafür, dass ein Individuum im Lauf der Zeit übergewichtig wird – oder auch nicht. Betroffene sollten also auf die Schuldfrage verzichten und stattdessen herausfinden: „Welche Einflüsse machen mir das Leben schwer? Was kann ich tun, damit ich leichter lebe?“ So schließt die Autorin Ruth Rösch ihren unparteiischen und klar formulierten Beitrag.

Hunger und Sättigung – ein eingespieltes Team

„Fühlen Sie sich zu füllig, durchleuchten Sie Ihr Leben zuerst schonungslos nach Situationen, in denen Sie hungerfrei aus Langeweile, Frust, Kummer oder reiner Gewohnheit essen. Eliminieren Sie dieses ‚kompensatorische Essen‘ aus Ihrem Leben und einige überflüssige Pfunde verschwinden sicher von ganz al-

BW agrar REZEPT DER WOCHE

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 200 g Emmentaler
- 0,25 l frische Sahne
- 5 Eier
- Muskat, weißer Pfeffer, Salz
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Butter

Brokkoli im Käse-Eier-Bett

Brokkoli putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zerteilen und in reichlich kochendes Salzwasser geben. Etwa 10 Min. garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Käse reiben, Sahne mit den Eiern und dem Käse verquirlen und die Masse mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Eine große, flache Gratinform mit et-

was Butter austreichen und mit Semmelbröseln austreuen. Die Brokkolistücke darin ausbreiten und die Eiermasse darüber gießen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen, bis die Eiermasse gestockt ist. Wirths PR



lein.“ So sieht es der junge Ernährungswissenschaftler Uwe Knop (39).

Und weiter empfiehlt er: „Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben, worauf Sie Lust haben und was Ihnen schmeckt.“ Das ist seine Quintessenz aus 300 aktuellen Ernährungsstudien aus den Jahren 2007 bis Mai 2011, die er für sein Mitte 2011 in dritter Auflage erschienen Buch „Hunger & Lust“ heranzieht und durchaus unterhaltsam kommentiert. Seit mehr als zehn Jahren arbeitet Uwe Knop im Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (PR) der Ernährungs-, Medizin- und Pharmabranche. Dabei erfährt er immer wieder, dass es zu (fast) jeder Ernährungsstudie auch eine Gegenstudie gibt.

In den einleitenden Kapiteln seines Buches macht er das deutlich, beispielsweise bei Obst und Gemüse, Kaffee, Wein, Bier, Olivenöl, Süßstoffen und Salz, um nur einiges zu nennen. Dabei geht es ihm ausdrücklich und mehrfach betont nicht darum, dem Leser durch wissenschaftliche Beweisführung „neue Wahrheiten“ aufzutischen.

Jede Kalorie, die in unseren Körper „rein“ kommt, muss wieder „raus“, also verbraucht werden. Nur so bleibt die Energiebilanz ausgeglichen. Mehr Bewegung erhöht den Energieverbrauch, überflüssige Kalorien enden dann nicht als Fettzelle. Diese Grundregel wird in einem umfassenden Kapitel erklärt.

Ein paar Sätze aus den „Elf Essenzen der Echten Esser“ aus Uwe Knops Buch seien im Folgenden zitiert.

Intensiver schmecken

- „Der Mensch ist ein natürlicher ‚Allesfresser‘. Daher verbieten Sie sich grundsätzlich nichts. Jedes Nahrungsmittel, das Ihnen schmeckt, ist erlaubt, – denn es kommt weniger darauf an, was Sie essen, sondern wie Sie sich dabei fühlen: Je besser, desto besser.“
- „Lassen Sie sich beim Essen nicht groß ablenken und schmecken Sie bewusst mit allen Sinnen – wenn Sie essen, dann essen Sie. Genießen Sie jede Mahlzeit, und zwar in Ihrer Verzehrgeschwindigkeit.“
- „Essen Sie sich satt: Das ist das Ziel der Nahrungsaufnahme;

Körperintelligenz Echte Esser

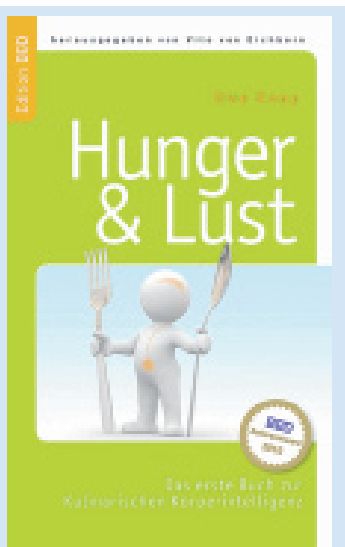
■ Das Buch basiert auf weit über 300 Studienergebnissen der Jahre 2007 bis 2011. Verständlich aufbereitet für alle Leser, auch ohne ernährungswissenschaftliche Kenntnisse. Es richtet sich an alle, die grundsätzlich körperlich und seelisch gesund sind und frei essen und trinken können, was sie wollen. Der Autor Uwe Knop plädiert dafür, mehr auf das eigene Körpergefühl zu achten und die ständig neuen Ernährungstheorien und Studienergebnisse kritisch zu hinterfragen. Dazu breitet er eine Fülle gegensätzlicher Ergebnisse und Meinungen aus. Er zeigt plausible Zusammenhänge auf, wie unser Körper sein Gleich-

verbunden mit einem entspannten Wohlgefühl als ‚körperliche Belohnung‘ zur Lebenserhaltung. Wenn Sie häufig aufhören, bevor Sie satt sind, züchten Sie sich ein andauerndes, unterschwelliges Hungergefühl, das sich irgendwann sein Ventil in Heißhunger & Fressattacke sucht.“

● „Stark verarbeitete Lebensmittel und Getränke mit den Bezeichnungen ‚light‘, ‚Diät‘, ‚ohne Zucker‘, ‚Kalorienarm‘ und ‚Fettreduziert‘ können die kulinarische Intelligenz Ihres Körpers stören, den Wert von Nahrungsmitteln korrekt einzuschätzen. Machen Sie daher den verstandesbefreiten, rein gefühlten Geschmackstest und probieren Sie unbedingt auch die ‚echten‘ Versionen dieser Produkte.“

● „Es gibt grundsätzlich weder ‚gesunde Nahrungsmittel‘ noch ‚ungesundes Essen‘. Allein die Menge ist entscheidend. Alles ist erlaubt. Ihre Kulinarische Körperintelligenz reguliert Ihr Hunger- und Lustempfinden nach den erforderlichen Nährstoffen. Dementsprechend abwechslungsreich und ausgewogen ernähren sich Echte Esser.“

● Und als elfte Erkenntnis gibt Knop den Lesern mit: „Ignorieren Sie alle Meldungen zu ‚gesundem Essen‘ – gesund ist nur, was Ihnen schmeckt, nicht, was als gesund dargestellt wird.“



gewicht durch Hunger und das Sättigungsgefühl selbst reguliert, vorausgesetzt man greift nicht ein, beispielsweise mit Diäten. 240 Seiten, 18,20 Euro, erschienen im Verlag Books on Demand GmbH. □

Bauchgefühl und Kopfwissen

Provokante Thesen? Für studierte Ernährungswissenschaftler und Beratungskräfte mit Sicherheit. Wer unter „Kulinarische Körperintelligenz“ im Internet „googelt“ findet, wie könnte es anders sein, auch Aussagen von vehementen Gegnern von Knops Ansicht, dem Bauchgefühl wieder mehr zu vertrauen als nur auf reines Kopfwissen zu setzen. Für Otto Normalverbraucher zumindest sind die vorgenannten Leitsätze eigentlich relativ unspektakulär und durchaus alltagstauglich.

Inzwischen glauben wir ja nur noch, was durch wissenschaftliche Studien bewiesen ist, oder? Wer einmal in aller Ruhe darüber nachdenkt, wie man eigentlich wissenschaftlich nachweisen will, ob das Essen von Tomaten „gesund“ ist, das Naschen von Gummibärchen aber „ungesund“, der wird annähernd nachvollziehen können, was Uwe Knop dazu verdeutlicht.

„Versuchstier“ essender Mensch

„Wissenschaftlich belastbare Aussagen zur ‚gesundheitlichen Wirkung‘ von Essgewohnheiten oder gar einzelnen Lebensmitteln sind

allein aus forschungstechnischen Gründen nicht möglich. Das ‚Versuchstier essender Mensch‘ ist zu kompliziert.“ ... „Jeden Tag entsteht eine außerordentlich komplexe Mischung an Nahrung im menschlichen Körper. Niemand weiß, welche Inhaltsstoffe womit, wie oft und in welchen Situationen wozu reagieren, geschweige denn, was diese ‚unbekannten Endprodukte‘ in unserem Organismus alles bewirken.

Hinzu kommt: Jeder Mensch hat einen einzigartigen Körper und einen unvergleichbaren Lebensstil – und damit auch einen individuellen Stoffwechsel. Weiterhin befindet sich das ‚lebende System Mensch‘ in ständigem Umbau und zeichnet sich durch einen extrem hohen Grad an Komplexität aus, der sich darüber hinaus durch Interaktion mit seiner Umwelt stetig wandelt.“

Folglich stellt sich die Frage: „Wie sollen die Forscher unter diesen Voraussetzungen sicher sagen, auf welches Zusammenspiel der verschiedenen Nahrungsbestandteile die beobachteten statistischen Zusammenhänge zurückzuführen sind – ganz abgesehen von den ‚restlichen‘ Lebensumständen, die unseren Zustand ein Leben lang beeinflussen?“ (Es lohnt, diese Zusammenhänge auch einmal im Hinblick auf das gleichzeitige Einnehmen von mehreren Medikamenten zu überdenken).

Die Verantwortung trägt jeder selbst

Essen und Trinken sind nur ein Teil unseres Lebens. Zugegeben ein grundlegender. In allen Bereichen wird heute der „mündige“ Bürger beschworen. Jeder und jede muss selbst entscheiden und verantworten, was er und sie tut oder eben nicht tut. Uwe Knop setzt auf „den mündigen Essbürger“ und holt sich dafür Schützenhilfe von Otto von Bismarck, der gesagt haben soll: „Leisten wir uns den Luxus, eine eigene Meinung zu haben.“ gro

➦ Mehr zum Thema unter www.echte-esser.de. Dort kann man sich an einer Hunger-Umfrage beteiligen, um zu testen, ob man seinen echten Hunger überhaupt noch kennt.