



3. Auflage 2011 [Book on Demand GmbH](#)

Uwe Knop

Hunger & Lust

Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz

240 S. (Erstauflage 2009 156 S.), 18,20 €, ISBN: 978-3-8391-7529-3. [Leseprobe Kapitel-1-2](#).

[Ausführliche Hörprobe](#).

Weitere Leseproben: [Diäten machen dick & krank](#) - [Gesundes Übergewicht oder Killerkilos?](#) - [Infantile Esserziehungsprogramme](#)

Mit seiner simplen Erkenntnis, dass der menschliche Körper selbst am allerbesten weiß, was ihm gut tut - auch ernährungstechnisch - kämpft der Autor und Ernährungsexperte Uwe Knop gegen eine PR-Lobby an, die der Stärke eines Tsunami gleichkommt. Mutig und schonungslos wird er nicht müde, seine wachsende Lesergemeinde dahin zurückzuführen, wo wir alle herkommen: zu unserer kulinarischen Körperintelligenz. Nichts ist entwaffnender als die Wahrheit. Und die spürt in gewisser Weise jeder Mensch, wenn er sich gegenüber nicht komplett taub geworden ist. (RS)

Kritische Analyse eines halben Jahrzehnts Ernährungsforschung: Kein gesunder Mensch braucht Ernährungswissenschaft

3. Auflage von HUNGER & LUST umfasst mehr als 300 aktuelle Studienergebnisse aus 2007 bis 2011 - Fazit: „Vergessen Sie alles, was Sie über gesunde Ernährung zu wissen glauben. Essen Sie nur, wenn Sie echten Hunger haben und zwar nur das, was Ihnen gut schmeckt.“

Ab sofort ist „HUNGER & LUST - Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“ in umfassend erweiterter, dritter Auflage erhältlich und bietet eine kritische Auseinandersetzung mit über 300 Studienergebnissen der Jahre 2007 bis 2011 - verständlich aufbereitet für alle Leser, auch ohne ernährungswissenschaftliche Kenntnisse. „Wenn man die Ernährungsforschung des letzten halben Jahrzehnts interessenfrei und kritisch hinterfragt, dann lautet die einfache Erkenntnis: Kein gesunder Mensch braucht Ernährungswissenschaft - und noch weniger die daraus resultierenden Ernährungsregeln“, erklärt der Autor und Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, „denn fast alle Empfehlungen zur gesunden Ernährung basieren auf Beobachtungsstudien, deren Aussagekraft gegen Null tendiert.“ Darüber hinaus zeigen immer wieder neue Untersuchungen genau das Gegenteil der gerade aktuellen „Ernährungsweisheiten“. Das einzig sichere in der Ernährungswissenschaft „ist die Tatsache: Die Forscher wissen, dass sie sicher nichts wissen.“ Statt Ernährungsregeln empfiehlt Knop daher „mehr Vertrauen in die eigenen Körpergefühle Hunger und Sättigung.“

Ernährungsregeln solle man am besten allesamt vergessen, denn sie „sind nicht mehr als vage Vermutungen und basieren auf statistischen Zahlenspielerien ohne echte Beweiskraft“, erklärt Knop. Wissenschaftlich fundierte Belege für die gängigen Ernährungsweisheiten suche man hingegen vergeblich: „Es gibt einfach keine Beweise, dass beispielsweise ein Glas Rotwein am Abend vor Herzinfarkt schützt oder 5x am Tag Obst und Gemüse den Krebs fernhalten.“ Die dritte Auflage von HUNGER & LUST schärft anhand der kritischen Analyse von über 300 Studienergebnissen aus 2007 bis 2011 nicht nur das Bewusstsein der Bürger für die allgegenwärtige Ernährungspropaganda - das Buch vermittelt auch, dass unser natürliches Körpergewicht Gen-gesteuert ist und warum keine Diät langfristig schlank macht.

Das dicke Diätparadox

Anstatt in einem „Diätparadies leben wir mit einem Diätparadox: Die Wissenschaft ist sich einig, dass alle Diäten langfristig dicker machen. Aber trotzdem gaukeln jedes Jahr neue Abspeckkuren den Menschen vor, das Abnehmen mit einer Diät ihr Hüftgold dauerhaft verschwinden lasse.“ Die aktuellen Diäten aber seien nichts anderes als alter Wein in neuen Schläuchen: „Die jeweiligen Trenddiäten sind reines Marketing zur Selbsterhaltung der übergewichtigen Zielgruppe - denn die Diätindustrie ist wohl der einzige Wirtschaftszweig, der mehr davon profitiert, wenn seine Produkte **nicht** halten, was sie versprechen.“ Dauerhaftes Abnehmen sei entweder eine „Lebensaufgabe, die einem Kampf gegen den eigenen Körper gleicht“ - oder zum Scheitern verurteilt, wenn nach der Diät wieder normal gegessen wird (1).

Echter Hunger & Gute Gründe für viele Pfunde

In der dritten Auflage des ersten Buchs zur Kulinarischen Körperintelligenz liegt der Fokus weiterhin darauf, beim Essen nur auf seinen **echten Hunger** zu vertrauen. Dazu liefert das Buch einfache und praktische Tipps, wie man wieder mehr Achtsamkeit für seinen Körper entwickelt - mit dem Ziel, das Körpergefühl des echten Hungers vom „emotional eating“ oder „kompensatorischen Essen“, also dem hungerfreien Essen zu unterscheiden. „Wer wieder lernt, auf sein echtes Hungergefühl zu achten, hat die besten Chancen, sein natürliches Körpergewicht zu finden“, so Knop. Zahlreiche der über 100 neuen Studienergebnisse aus 2010/11 widmen sich weiter den Fragen „*Was beeinflusst unser Körpergewicht?*“ und „*Ist Übergewicht nun gesund oder doch nicht?*“ (2) Wie immer in der Ernährungsforschung herrscht Knop zufolge auch bei diesen Themen studiengemäß traute Uneinigkeit.

Kinderprogramme ohne Qualitätsstandards

Ein weiterer Schwerpunkt der Neuauflage ist das bedenkliche „Eldorado der Kinderkampagnen zur Ernährungsaufklärung“, die allesamt zwei Eigenschaften gemeinsam haben: Erstens existiert kein gemeinsamer Qualitätsstandard, und zweitens sind die langfristigen Auswirkungen auf den kindlichen Körper und die heranwachsende Psyche unbekannt. „Die Situation ist bedenklich: Der deutsche Nachwuchs wird mit einem mittelstandsorientierten Kampagnenwildwuchs zwangsaufgeklärt, dessen Effekte auf die Entwicklung der Kinder niemand kennt“, warnt Knop. Einerseits sind laut Robert Koch-Institut **75% der Kinder und Jugendlichen normalgewichtig** - und andererseits findet sich die Kampagnen-Kernzielgruppe der 6-7% fettleibiger Kinder größtenteils in sozial schwachen Schichten und Einwandererfamilien. Kampagnen für „arme Ausländerkinder“ aber mangle es wohl an Publicity, daher regiere bei den Kinderprogrammen das Schema F - „F wie Fördergelder nach dem Gießkannenprinzip für allerlei mittelstandsorientierten Aktionismus, der leider am Ziel vorbeischießt und keinen Nutznachweis liefert.“ (3)

Nahrungsergänzungsmittel, nein danke!

Ein Zusatzkapitel in HUNGER & LUST widmet sich der aktuellen Studienlage zu Nahrungsergänzungsmitteln. „Die vergangenen fünf Jahre Forschung haben gezeigt, dass Nahrungsergänzungsmittel keinerlei Schutz vor Krankheiten bieten, dafür umso mehr Nebenwirkungen haben“, resümiert Knop. Jeder gesunde Mensch sollte daher die Finger von Vitaminpräparaten & Co. lassen, denn „das Geld ist nicht nur rausgeschmissen, sondern die Einnahme der Pillen und Pülverchen kann schlimmstenfalls der Gesundheit schaden.“ Das gelte auch für Functional Food, wie beispielsweise phytosterinangereicherte Lebensmittel zur Cholesterinsenkung. Einerseits werben zwar Prominente wie Dieter Bohlen und Heiner Lauterbach für diese Produkte, andererseits aber warnen Ärzte und die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie davor. Es fehlt der Beweis, dass diese funktionellen Lebensmittel die Herzgesundheit fördern - denn es gibt keine medizinisch harten Endpunktstudien, die beispielsweise eine Senkung der Herzinfarkte belegen. Ganz im Gegenteil: Phytosterinhaltige Brotaufstriche & Co. stehen stattdessen unter Verdacht, dem Herz-Kreislauf-System zu schaden. Grundsätzlich gilt daher für Knop: „Medizin gehört nicht in den Supermarkt, sondern in die Arztpraxis.“

HUNGER & LUST ist ein Buch für alle mündigen Essbürger mit eigener Meinung, die beim Essen & Trinken lieber auf ihren eigenen Körper vertrauen, anstatt auf Ernährungsregeln und -pápste zu hören. „Das Buch ist ein Appell an den gesunden Menschenverstand - für eine gesunde Ernährung, die zu einem passt, denn: Jeder Mensch is(s)t anders“, so Knop. Die dritte Auflage ermöglicht den Lesern anhand der umfassenden Studiendarstellung des letzten halben Jahrzehnts, die gängigen Ernährungsregeln und Diätversprechen kritisch und selbstbewusst zu hinterfragen. Das Leseziel sollte sein, Nahrungsaufnahme wieder als das zu sehen, was es ist: **Essen ist Genuss, der uns am Leben hält.**



Kurzinterview Knop: 4 Fragen zur 3. Auflage

1. Warum veröffentlichen Sie nach 2009 und 2010 nun noch eine dritte Auflage von HUNGER & LUST ?

In den vergangenen zwölf Monaten ist erneut eine Vielzahl an Ernährungsstudien erschienen, die die Thesen des Buchs unterstreichen. Daher habe ich das Buch um mehr als 100 neue Studienergebnisse erweitert. Nun können die Leser anhand von über 300 aktuellen Studienergebnissen **„Tabula rasa eines halben Jahrzehnts Ernährungsforschung“** genießen - leicht verdaulich zu lesen, versteht sich.

2. Wer soll das Buch lesen ?

HUNGER & LUST ist buchstäbliche Bestätigung für alle Menschen, die beim Essen auf ihre Körpergefühle vertrauen, anstatt auf Ernährungsregeln oder -pápste zu hören. Zum einen werden diejenigen Leser bestärkt, die bereits intuitiv essen, aber aufgrund der allgegenwärtigen Propaganda zu „gesunder“ Ernährung an ihrem natürlichen Essverhalten zweifeln. Zum anderen hilft das Buch den Menschen, die nicht mehr wissen, wie sich ihr echter Hunger anfühlt, genau diesen Zugang zum natürlich-biologischen Hungergefühl wieder zu entdecken.

3. Welchen Nutzen hat das Buch für die Leser ?

Die Lektüre stärkt das Selbst-Bewusstsein - und zwar in doppelter Hinsicht: Erstens entwickeln die Leser ein intensiveres Bewusstsein für ihren eigenen Körper und seine lebenserhaltenden Gefühle Hunger und Lust. Zweitens bestärkt das Buch die Leser, selbstbewusst ihre eigene Ess-Meinung zu vertreten - abseits von Ernährungsregeln und Vorgaben zu „gesunder“ Ernährung. Das Buch trägt weiter dazu bei, das schlechte Gewissen abzustellen, das bei vielen im Hinterkopf mahnt, wenn sie nur noch das essen, was Ihnen gut schmeckt. Ich würde mich freuen, wenn durch die Lektüre letztlich mehr mündige Essbürger mit eigener Meinung in unserem Land leben - und ihr Leben genießen.

4. Ein Ernährungswissenschaftler sagt: Kein gesunder Mensch braucht Ernährungswissenschaft. Wie passt das zusammen ?

Wissenschaft soll Wahrheiten liefern, Ernährungswissenschaft aber findet nur vage Vermutungen ohne Beweiskraft - und diese Erkenntnisse sind so schwach, dass darauf basierend sicher keine allgemeingültigen Regeln für eine „gesunde“ Ernährung abgeleitet werden können. Meine Meinung als Ernährungswissenschaftler, der das vergangene halbe Jahrzehnt Ernährungsforschung kritisch analysiert hat, lautet daher: **Die (Ess-)Wahrheit liegt in jedem Körper selbst, denn jeder Mensch is(s)t anders. Und da Ernährungsforschung leider keine Wahrheiten liefert, braucht auch kein gesunder Mensch Ernährungswissenschaft** - wobei „gesund“ für „problemfrei“ steht. Denn eines ist auch klar: Ernährungswissenschaft ist dann wichtig, wenn Krankheiten wie beispielsweise Gicht und Nierenfunktionsstörungen oder aber Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder Stoffwechselstörungen ins Spiel kommen. Da muss man wissen: Was kann und was darf ich essen?

Hinweis:

„HUNGER & LUST“ wurde mit dem BoD-AutorenAward 2010 ausgezeichnet und gehört zur Vito von Eichborn Edition-BoD.



Ausführliche **Interviews mit Autor Knop**

[SPIEGEL ONLINE](#) (Dez. 10)

[FREIE PRESSE](#) (Feb. 11)

[DER STANDARD](#) (März 11)

PDF-Leseproben:

[Diäten machen dick & krank](#)

[Gesundes Übergewicht oder Killerkilos?](#)

[Infantile Esserziehungsprogramme](#)

Quellenhinweis: Eine Übersicht von 300 Links zu Medienberichten der neuen Studienergebnisse der dritten Auflage:

[Quellenlinks 3. Auflage HUNGER & LUST](#)

Kontakt: [Uwe Knop](#)

facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Umfrage: [Kennen Sie Ihren Echter Hunger?](#)