



Neuer nativer „Ernährungstrend“

Intuitiv essen (IE) löst Besser-Esser-Hypes ab

Die natürlichste Ernährungsform gewinnt an Awareness:

- **Zahlreiche Medien berichten derzeit über IE** ¹⁻⁷
- **Deutsche Unis erforschen „Psychologie des IE“** ^{8,9}
- **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) empfiehlt: „Wieder mehr auf den eigenen Körper hören“** ¹⁰
- **Aktuelle wissenschaftliche Studien stützen IE** ¹¹⁻²⁵
- **Natürliches Wohlfühlgewicht im Fokus**

1. Oktober 2019 – Heute berichtete ARD Planet Wissen¹ in einer einstündigen Sendung über den neuen Trend „Intuitives Essen“ (IE). Zu Gast im Studio war Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, Buchautor und „Sprachrohr der Bewegung für intuitives Essen“²⁶. Der Ökotrophologe, der sich bereits seit mehr als zehn Jahren öffentlich für IE stark macht, beriet zuvor auch beim „großen IE-Ernährungsexperiment“ der WDR-Wissenschaftssendung Quarks² sowohl TV-Team als auch Teilnehmer. „Es ist höchst erfreulich, dass nach unserem ‚Experiment‘ auch zahlreiche weitere namhafte Medien³⁻⁷ jüngst ausführlich über IE berichteten – denn das ist kein ‚Trend‘, sondern: Essen mit Selbst-Vertrauen in die eigenen Körpergefühle Hunger, Lust, Genuss, Sättigung und Verträglichkeit ist die ursprünglichste und natürlichste Ernährungsform des Menschen“, erklärt Knop. IE wird bereits seit vielen Jahren wissenschaftlich untersucht – sowohl an deutschen Universitäten und Hochschulen⁸⁻⁹ als auch in zahlreichen aktuellen Studien¹¹⁻²⁵. „Die Ergebnisse lassen darauf schließen, dass IE den Menschen wirklich gut tut und nicht nur zum biologischen Wohlfühlgewicht, sondern auch zu mehr Zufriedenheit, Lebensqualität und Freiheit¹ führen kann“, so Knop. Begrüßenswert sei daher auch das klare Statement der Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE), das dem Bundesministerium für Gesundheit angehört - Dr. Margareta Büning-Fesel empfiehlt: „Wir sollten wieder unserem Grundgefühl vertrauen, mehr auf den eigenen Körper hören und lernen zu reflektieren, was uns schmeckt und uns wirklich guttut.“¹⁰

Hingegen sollte sich niemand von frei erfundenen Ernährungshypes wie low carb, vegan, pegan, paleo, clean eating, basen-/intervallfasten, keto & Co. sein biologisch-natives Essverhalten diktieren und verderben lassen, denn „alle Besser-Esser-Hypes haben zwei Dinge gemeinsam: Sie versprechen einerseits den heiligen Gral gesunder Ernährung – und zwar stets exklusiv für die eigene kulinarische Diaspora -, können aber andererseits keinen einzigen wissenschaftlichen Beweis zur Förderung der Gesundheit oder Vorbeugung von Krankheiten vorlegen. Es ist frei-von-Kost – frei von Evidenz“, so Knop. Das Gleiche gelte für alle Diäten. Daher plädiert der Diplom-Ökotrophologe für mehr Vertrauen in den eigenen Körper: „Wer außer Ihrem Organismus kann wissen, welche Nährstoffe Sie wann benötigen und welches Essen gut, verträglich und gesund für Sie ist? Ganz einfach: niemand. Hören Sie daher beim Essen auf Ihren intuitiven Ernährungsnavigator – und finden Sie so den natürlichen Weg zu Ihrem besten Essen aller Zeiten.“

Für IE braucht man: Nur sich selbst!

Dazu bedarf es keiner teuren Personaltrainer, Online-Coachings, Seminare oder gar spezieller Lebensmittel. „Ganz im Gegenteil – man braucht nur sich selbst und im doppelten Sinne Selbst-Bewusstsein und -vertrauen in seine einzigartigen Körpersignale. Dabei ist unser Hunger als essenziellster Trieb zur Lebenserhaltung das Leitgefühl: Essen Sie nur dann, wenn Sie echten, körperlichen Hunger haben, worauf Sie Lust haben, was Ihnen schmeckt und – ganz wichtig – was Ihnen gut bekommt, was Sie gut vertragen.“

IE: Wohlfühlgewicht im Fokus

Auch wenn die Ergebnisse einer aktuellen Meta-Analyse²⁵ (Auswertung mehrerer wissenschaftlicher Publikationen) aus August 2019 ergaben, intuitives Essen reduziere das Gewicht vergleichbar mit konventionellen Diäten und könne ein „praktischer Ansatz zur Gewichtskontrolle“ sein, so sollten beim Einstieg in IE jedoch keine falschen Hoffnungen geweckt werden – denn: „IE ist keine Diät, damit lässt sich nicht automatisch abnehmen“, erklärt Knop. „Es kann sein, dass man abnimmt, möglich ist aber auch eine leichte Gewichtszunahme. Am wahrscheinlichsten wird sein, dass gesunde Menschen ihr biologisches Wohlfühlgewicht erreichen – und das völlig frei von Diätstress.“ Auch das BZfE empfiehlt: „Nur wer den für sich richtigen Weg zu seinem persönlichen Wohlfühlgewicht findet und geht, wird sich rundum wohlfühlen. Das ist wichtiger als die Zahl auf der Waage.“²⁶ Das könne jeder nur selbst herausfinden – im ganz persönlichen IE-Eigenversuch. „Wenn man IE dann als seinen Wunschernährungsstil auserwählt hat, ist folgendes zu erwarten: Diese evolutionsbiologisch natürlichste Art des Essens kann nicht nur zum Wohlfühlgewicht, sondern auch zu mehr Lebensqualität, -freude, Genuss und Zufriedenheit sowie zu gesteigerten Gefühlen des Selbstwerts und der Selbstliebe führen. Und darauf kommt es letztlich an.“ Der Weg dorthin führt dabei auch ...

... zum besten Essen aller Zeiten

Seit Juli 2019 ist das neue Buch von Uwe Knop erhältlich, das auf der objektiven Analyse von mehr als 5.000 aktuellen Studien basiert: *Dein Körpervnavigator zum besten Essen aller Zeiten*²⁸. Darin erklärt der Ernährungswissenschaftler, wie wichtig zuerst die „kulinarische Katharsis“ ist – also dass man sein Hirn von Märchen, Fake News und Science-Fiction zu „gesunder“ Ernährung befreit und reinigt – um darauf aufbauend ganz einfach IE zu erlernen und (er)leben. Das Buch bietet eine lukullische Lektüre für alle, die genug haben von Besser-Esser-Besserwissern, Superfood und Ernährungswahn, und die wissen wollen, worauf es beim Essen wirklich ankommt:

„Es wird Zeit, dass Ernährungshypes, -hybris und -hypochonder vom Teller verschwinden und Ernährung wieder das wird, was sie ist – und zwar die wichtigste und schönste Hauptsache der Welt: entspannt und genussvoll essen zur Lebenserhaltung.“

Gesunde Lebensmittel? Gibt es nicht!

Knop hat auch die 7 großen ernährungswissenschaftlichen D-A-CH-Institutionen zur „Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel“ befragt, die im neuen Buch erstmals gemeinsam konzertiert zu Wort kommen – und der Konsens von DGE (D), SGE (CH), ÖGE (A), DIfE (D), BZfE (D) sowie VDOE (D) und VEÖ (A) ist nicht nur für „Gesundesser“ überraschend einstimmig ... (→ [Auszug/Leseprobe](#))

¹ IE schenkt neue Essfreiheit, denn IE macht

- **frei von Essstress, Gesundheitsterror & Ernährungszwängen**
- **frei von Fremdbestimmung**
- **wieder essmündig – da nur man selbst entscheidet**

Die „IE-Kurzanleitung“

Schritt 1: Glauben Sie keine Ernährungsmärchen – weder denen der Besser-Esser-Gurus und Gesundheitspäpste noch den „Regeln gesunder Ernährung“

Schritt 2: Erkennen Sie Ihre eigenen essenziellen Gefühle Hunger, Lust, Genuss, Sättigung, Verträglichkeit und das „Stöhnen aus der Tiefe des Bauches“

Schritt 3: Spüren Sie den Unterschied zwischen Emotional Eating & echtem Hunger

Dabei helfen folgende **11 praktische Alltagstipps:**

1. Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben.
2. Essen Sie nur, worauf sie Lust haben und was Ihnen schmeckt.
3. Achten Sie auf gute Verträglichkeit & Bekömmlichkeit.
4. Geben Sie sich Zeit (gerade am Anfang).
5. Wiegen Sie nichts ab oder lesen in Kalorientabellen.
6. Lernen Sie, wieder satt zu sein.
7. Keine/Wenig Ablenkung beim achtsamen Essen.
8. Akzeptieren Sie Ihr natürliches Gewicht (=biologisches Wohlfühlgewicht).
9. Keine Lebensmittel sind verboten. Alles ist erlaubt.
10. Inspirieren Sie sich an unbekanntem Genüssen / probieren Sie stets Neues.
11. Erleben Sie Lebensmittel mit allen Ihren Sinnen.

QUELLEN:

[1] ARD Planet Wissen, Diätlos glücklich – Wie wir auf unseren Körper hören können, 01.10..2019

[2] WDR Quarks, Das große Ernährungsexperiment: Intuitiv essen, 06.08.2019

[3] WELT kompakt, INTUITIVES ESSEN - Deswegen solltest du lieber nicht auf Diät gehen, 21.09.2019

[4] FLOW, Intuitiv essen: Dem Bauchgefühl folgen, September 2019

[5] BILD der FRAU, Intuitives Essen: Hören Sie auf Ihren Körper!, 19.09.2019

[6] Basler Zeitung, In drei Schritten zu einem besseren Körpergefühl, 14.09.2019

[7] myself, Intuitiv essen: Dem Bauchgefühl folgen und Diäten vergessen, 20.08.2019

[8] Ulrike Ruzanska, Universität Potsdam / Deutsche Version der Intuitive Eating Scale-2

[9] Prof. Beate Herbert, Hochschule Fresenius / Universität Tübingen

[10] Kompass Ernährung; Ernährungsmymthen aufgedeckt, August 2019

[11] Obesity (Silver Spring). 2016 May;24(5):1154-61. Epub 2016 Mar 17; Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population-based NutriNet-Santé study

[12] Mil Med. 2016 Jun;181(6):589-95; Normal Weight Status in Military Service Members Was Associated With Intuitive Eating Characteristic

[13] Appetite. 2016 Jan 1;96:454-72.; Epub 2015 Oct 22; A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women

- [14] Am J Health Promot. 2015 Jan-Feb;29(3):e91-9; Intuitive eating: associations with physical activity motivation and BMI
- [15] Appetite. 2015 Dec;95:158-65. Epub 2015 Jul 3; Maternal intuitive eating as a moderator of the association between concern about child weight and restrictive child feeding.
- [16] Appetite. 2016 Feb 1;97:58-63. Epub 2015 Nov 22; Recollections of pressure to eat during childhood, but not picky eating, predict young adult eating behavior
- [17] Public Health Nutr. 2014 Aug;17(8):1757-66. Epub 2013 Aug 21; Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review
- [18] Nutr Hosp. 2014 Oct 3;31(3):995-1002; Intuitive eating: an emerging approach to eating behavior
- [19] Am J Mens Health. 2012 Mar;6(2):164-71. Epub 2011 Nov 21; Are men more intuitive when it comes to eating and physical activity?
- [20] Public Health Nutr. 2012 Dec;15(12):2272-9. Epub 2012 Mar 23; Eating in response to hunger and satiety signals is related to BMI in a nationwide sample of 1601 mid-age New Zealand women
- [21] Appetite. 2013 Jan;60(1):13-9. Epub 2012 Oct 11; Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors?
- [22] J Acad Nutr Diet. 2014 May;114(5):734-60. Epub 2014 Mar 14; A review of interventions that promote eating by internal cues
- [23] Eat Weight Disord. 2018 Aug 28. [Epub ahead of print]; Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students.
- [24] J Consult Clin Psychol. 2019 Jan;87(1):106-11. A combined mindfulness-prolonged chewing intervention reduces body weight, food craving, and emotional eating.
- [25] Obes Rev. 2019 Aug 1. [Epub ahead of print] Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis.
- [26] Express, Dr. Sieglinde Neumann: Besser essen nach Gefühl, 14.01.2018
- [27] Bundeszentrum für Ernährung, Wohlfühlgewicht: Das passende Körpergewicht finden

Die IE-Studien [11-24] finden Sie in einer deutschen Zusammenfassung als kompaktes Kapitel in *Dein Körpervnavigator zum besten Essen aller Zeiten* sowie als separates PDF [hier](#) zum Download.

[28] Bibliografische Daten: Dein Körpervnavigator zum besten Essen aller Zeiten. Dipl.oec.troph. Uwe Knop. 240 Seiten, Polarise-Verlag, Print 14,95 € [D] / 15,40 [A], 16,95 SFr. [CH]; ISBN: 978-3-947619-23-8

Das erste und einzige Buch für alle Menschen

- *die genug haben von Ernährungswahn & Besser-Esser-Hybris*
- *die wissen wollen, warum Beweise für gesunde Ernährung fehlen*
- *denen klar ist: Essen ist die schönste Hauptsache der Welt*
- *die intuitiv auf ihren Körper(navigator) vertrauen möchten*
- *die (wieder) gut, gerne und genussvoll essen wollen*
- *auf dem Weg zu Ihrem natürlichen Wohlfühlgewicht*

Journalisten können ein Rezensionsexemplar anfordern bei wohlab@polarise.de (Martin Wohlrab, Polarise-Verlag, ein Imprint der dpunkt.verlag GmbH, Heidelberg) mit der Info, ob Sie eine PDF-Fahne oder eine haptische Buchfassung wünschen. Interviewanfragen können Sie direkt an den Autor richten: presse@echte-esser.de

UWE KNOP

DEIN KÖRPERNAVIGATOR

ZUM BESTEN ESSEN ALLER ZEITEN

