



Was **Hungrige** wollen

Uwe Knop räumt in seinem Buch „Hunger & Lust“ mit Diäten, Ernährungswissenschaft und Gesundheitsratgebern auf und ermutigt nicht nur Endverbraucher dazu, deren Mythen zu hinterfragen.

Fred Fisch steht an der Bäckertheke. Eigentlich hat er so richtig Appetit auf ein großes Stück Sahnetorte. Aber er bleibt eisern, ignoriert seinen verlangend knurrenden Bauch und bestellt ein Vollkornbrötchen, denn diese sind ja viel gesünder. Beim Anblick der saftigen Plunderstücke, Spritzkuchen und Eclairs muss er an seinen Bäckerkollegen Micky Makrele denken. Micky hatte Fred Fisch neulich ausgelacht, als der ihm erzählte, dass er solche Kalorienbomben und Dickmacher aus seinem Speiseplan gestrichen hat. „Du spinnst“, hatte Micky gesagt. „Mir rennen die Leute die Bude ein, um meinen guten Puddingstreusel zu kaufen. Auch damit kann man richtig Geld machen, denn zum Glück gibt es noch Leute, die auf ihren Bauch hören.“ Dann hatte er Fred ein Buch in die Hand gedrückt: „Hier, lies das mal. ‚Hunger

& Lust‘ von Uwe Knop. Dann weißt du, warum dein Geschäft schwächelt, seit bei dir überall Kalorientabellen an der Theke kleben.“ Zu Hause angekommen und immer noch hungrig beginnt Fred zu lesen.

Übersättigt. Täglich erreichen uns unzählige Meldungen über neue Erkenntnisse in der Ernährungswissenschaft, in den Regalen der Buchläden reihen sich die Ernährungsratgeber, Zeitungsartikel verkünden die neuesten Diättrends und überall prangt Werbung mit dem Versprechen auf lockere, leichte und gesunde Produkte. Was gesunde Ernährung ist meint jeder zu wissen und doch gibt es jedes Jahr Schlagzeilen, dass die Menschheit in den Industriestaaten immer dicker werde. Es gibt Foodcoaches, selbsternannte Ernährungsberater und eine gewal-

tige Marketingindustrie, die auf das Essverhalten des Verbrauchers einwirkt. Autor Uwe Knop zog mit seinem Buch „Hunger & Lust“ jetzt die Reißleine.

Für jede Erkenntnis einen Gegenbeweis. Knop ist selbst studierter Ernährungswissenschaftler und – was noch viel wichtiger ist – er hat jahrelang in der PR-Branche gearbeitet. Er weiß, mit welchen Methoden welche Interessenten ihre Zielgruppe ansprechen und manipulieren wollen, um sie zum Kauf oder Boykott bestimmter Produkte zu bewegen. Dabei ist es längst kein Geheimnis mehr, dass auf jeden in einer Studie erbrachten Beweis kurz darauf ein Dementi im Umlauf ist. Ob Rotwein das Risiko für Herzinfarkte steigert oder senkt, ob rotes Fleisch Darmkrebs verursacht oder nicht: Uwe Knop möchte den Verbraucher dafür sensibilisieren, nachzufragen, von wem solche Studien in Auftrag gegeben wurden und wie und von wem sie durchgeführt wurden. Anhand dieser Fakten wird meist ganz schnell erkennbar, welchen Interessen diese Studie tatsächlich dient. Dabei kommt die Medizin allmählich zu der (wenig überraschenden) Erkenntnis, dass jeder Körper individuell auf bestimmte Ernährungsgewohnheiten reagiert. Viele Zusammenhänge sind noch längst nicht erforscht, aber das gegenläufige Bild wird dem Verbraucher durch diesen Informationsüberfluss vermittelt.

Hunger? Dann iss was! Knop ist nach umfassender Recherche und aufgrund seiner gesammelten Erfahrungen zu einem Schluss gekommen, der das Bild so manches vermeintlich gesundheitsbewussten Verbrauchers auf den Kopf stellen wird: Iss und trink, was du willst, aber nur dann, wenn du wirklich richtig Hunger hast. Das hört sich allerdings leichter an, als es getan ist, denn in unserer heutigen Esskultur bestimmen feste Zeiten, Termine und das Umfeld, was wann gegessen wird. Ein „echter Esser“ zu werden, wie Knop sich ausdrückt, kann man aber lernen. Dazu ist es zunächst erforderlich, sämtliche Ratgeber und angebliche Essensweisheiten aus dem Kopf zu verbannen. Laut Autor besitzt jeder Mensch von Natur aus so etwas wie eine kulinarische Körperintelligenz. Übersetzt: Der Körper allein sagt uns, was er an Nahrung braucht und wie viel davon. Das gilt allerdings für den gesunden Körper. Eines seiner Argumente: Warum sollen nur Schwangere ihren instinktiven Gelüsten nachgeben und warum wird es bei ihnen toleriert? Und so lange dem Kind eine abwechslungsreiche Ernährung geboten wird, bei dem es neue Geschmäcker ausprobieren darf, sieht Knop keinen Grund für eine schulische Indoktrination zum „gesunden“ Essen.

Gesund – was ist das eigentlich? Kein Lebensmittel ist von Natur aus gesund oder ungesund, konstatiert Uwe Knop. Das Maß und die Mischung macht's. Er fordert seine Leser auf, sich vom Kalorienzählen zu verabschieden und vor allem von der Schablone, in die der Körper gepresst werden soll. Denn allein die genetische Veranlagung bestimme, ob eine Frau Kurven oder dünne Beine hat und ob manche Männer eher zum Bierbauch neigen als andere. Das Ernährungsverhalten kann dieser Veranlagung nur zeitweilig entgegenwirken. Jede Diät ist der Versuch, gegen seine natürlichen Bedürfnisse zu handeln und wird meist belohnt mit Heißhungerattacken und Jojo-Effekt – laut Knop verzweifelte Warnsignale des Körpers, die benötigte Nahrung zu bekommen. Er plädiert statt Zwangskuren dafür, sich der Vielfalt an Körpertypen bewusst zu werden und sie anzuerkennen. Natürlich fallen stark Übergewichtige in unserer Gesellschaft auf – aber wie viele „Normale“ sehen wir im Verhältnis zu ihnen? Auch diese Wahrnehmung

ist medial gesteuert und insbesondere Kinder und Jugendliche reagieren höchst sensibel darauf, wie die steigende Zahl an Essgestörten beweist.

Ein echter Esser werden. Uwe Knop möchte aufrütteln und motivieren, gemäß dem Motto: Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen und werde ein kritischer, mündiger Essbürger. Frage, hinterfrage und lerne wieder hören, was dein Körper dir sagt. Unterwirf dich nicht Trends und Zwängen, sondern bewahre dir die Freude am Genuss und an der Bewegung. Denn der gesunde Körper weiß, wieviel Kraftstoff und Training er benötigt, um fit und funktionstüchtig zu bleiben. Ebenfalls in unserer heutigen Food to go-Gesellschaft gern vergessen: Essen ist eines der elementarsten physischen Bedürfnisse. Wird es befriedigt, ist Essen auch ein Genusserebnis. Essen aus Gewohnheit, als Kompensationshandlung und anderen Zwängen ist unbefriedigend. Habe man wieder gelernt, seinem Bauchgefühl wieder zu vertrauen, pendelt sich laut Knop das genetisch vorgegebene Wohlfühlgewicht ganz von selbst ein.

Fazit. Knop sagt: Der gesunde Mensch brauche keine Ernährungswissenschaft. Gegen wie viele Vorurteile er noch angehen möchte, zeigt das fast schon zu detaillierte Inhaltsverzeichnis: Auf 233 Seiten, unterteilt in acht Haupt- und mehr als 70 Unterkapiteln mit treffend witzigen Überschriften, beleuchtet er unter anderem das Essverhalten in Deutschland, beurteilt (pseudo)wissenschaftliche Studien hierzulande und Anti-Fett-Kampagnen in den USA und Asien, schreibt über den Einfluss der Medien auf unsere Ernährung und Wahrnehmung, kritisiert Nahrungsergänzungsmittel und Functional Food, plädiert für das Bauchgefühl und propagiert sein Rein-Raus-Konzept der kulinarischen Körperintelligenz. Starker Tobak, viele Fakten und Zitate von Professoren, Mitwirkern und Entscheidern aus Politik, Forschung und Nahrungsmittelindustrie, alles im kompakten Format und recht salopp geschrieben. Es wird nicht nur den Landesinnungsverband für das bayerische Bäckerhandwerk freuen, dass Knop den Ampelkennzeichnungen auf Lebensmitteln eine klare Abfuhr erteilt. Allerdings fehlt ein Kapitel zu den Inhaltsstoffen und Produktionsbedingungen unserer industriell gefertigten Lebensmittel. Und eine Auseinandersetzung mit Geschmacksverstärkern, Aromen & Co., die bereits bei Kindern das natürliche Essverhalten zerstören und sowohl in Obst und Gemüse als auch besonders in Fast Food und Knabereien vorkommen. Dies würde seine Pauschalaussage, es gäbe kein gesundes oder ungesundes Nahrungsmittel, relativieren, denn leider bestimmt eben nicht mehr die direkt vom Feld oder Baum gewonnene natürliche Frucht unseren Speiseplan. Bäcker werden sich als Leser bei manchen seiner Gedankengänge Knops an Udo Pollmer erinnern fühlen, die Idee ist also nicht ganz neu, aber grundsätzlich lobenswert.

Juliane Schmalisch

DAS BUCH UND DER AUTOR

Das Buch: Uwe Knop: Hunger & Lust. Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz. 236 Seiten; Edition BoD; ISBN: 978-3-8391-7529-3; 18,20 Euro

Der Autor: Uwe Knop ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und kann auf eine zwölfjährige Tätigkeit als PR- und Kommunikationsexperte in der Ernährungsmedizin- und Pharmabranche zurückblicken. Für sein Buch analysierte er mehrere hundert wissenschaftliche Studien im Zeitraum von 2007 bis 2010. „Hunger & Lust“ löste in der Ernährungsbranche und unter Verbrauchern eine breite Diskussion aus.

