



## Jeder Mensch is(s)t anders

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 Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Der streitbare Experte rät den Lesern, beim Essen nur auf den echten Hunger zu vertrauen. Das Buch liefert 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“ zu unterscheiden. „Wer wieder lernt, auf sein echtes Hungergefühl zu achten, hat die besten Chancen, sein natürliches Körpergewicht zu finden“, so Knop.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das bedenkliche „Eldorado der Kinderkampagnen zur Ernährungsaufklärung“, die allesamt zwei Eigenschaften gemeinsam haben: Erstens existiert kein gemeinsamer Qualitätsstandard, zweitens sind die langfristigen Auswirkungen auf den kindlichen Körper und die heranwachsende Psyche unbekannt. Ein Zusatzkapitel widmet sich der aktuellen Studienlage zu Nahrungsergänzungsmitteln. „Hunger & Lust“ ist ein Buch für alle mündigen Bürger, die beim Essen & Trinken lieber auf ihren Körper vertrauen. „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. Das Lesziel ist, Nahrungsaufnahme wieder als das zu sehen, was es ist: Essen ist Genuss, der uns am Leben hält.

*Uwe Knop: Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz. 3. Auflage. 240 Seiten. € 18,20. Books on Demand GmbH*