

buchtipp



Hunger & Lust

Uwe Knop ist promovierter Ernährungswissenschaftler und seit Jahren im PR-Bereich der Medizin-, Ernährungs- und Pharmabranche tätig. Ihm ist es ein Ärgernis, dass laufend neue Theorien und «Erkenntnisse» zur «richtigen» Ernährung über die Medien an eine zunehmend verunsicherte Konsumentenschaft herangetragen werden. Da möchte er Gegensteuer geben: nicht durch eine noch neuere und noch «wahrere» Lehre – aber durch Anstiftung zu gesundem Zweifel und durch eine Anleitung zum Hinterfragen von Botschaften.

Und durch einen Appell an die «Essens-Vernunft» des eigenen Körpers (er nennt das die «kulinarische Körperintelligenz»), der eigentlich ganz genau wüsste, was gut ist für ihn und was nicht. Auf amüsante Weise entzaubert Knop so zahlreiche Mythen und Dogmen rund um die Ernährung und vermittelt gleichzeitig eine Fülle von lehrreichen Einsichten in grössere Zusammenhänge und Tipps für einen unbelasteten Umgang mit dem Essen. (vgn.)

buchtipp

Uwe Knop

Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz
Edition Books on Demand, 204 Seiten, ISBN 978-3-8391-7529-3, CHF 27.20