

Alles nur gelogen?

Zu viel Salz ist ungesund, und Fleisch verursacht Darmkrebs. Richtig? Für den Echzeller Ernährungswissenschaftler Uwe Knop sind solche Aussagen nichts als Lügen, die er mit einem neuen Buch dementieren will. Es kommt immer darauf an, wer welche Interessen vertritt, sagt er über wissenschaftliche Studien. Nur: Welche vertritt er?

Von Sabrina Dämon

Jeder hat Interessen. Oft sind die aber gegensätzlich. Esst mehr Fleisch, sagen die einen. Stoppt den Fleischwahn, die anderen. Beide Gruppen beanspruchen für sich die Wahrheit und werfen der anderen Partei vor, ungesunde Ernährung zu fördern. Aber wer hat recht? Welche von diesen Hunderten Studien sind wahr? Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler und Autor aus Echzell, sagt: keine. Der einzige Maßstab, der zählt, ist der eigene Körper. Doch was ist Uwe Knops Interesse?

»Erst einmal die gnadenlose Aufklärung des Bürgers, damit er zum mündigen Essbürger wird«, sagt er. »Für mich ist Essen das Wichtigste im Leben, und von der Biologie her ist es das ebenfalls, das heißt, es ist die schönste Hauptsache der Welt.« Vor einer Woche ist sein drittes Buch erschienen, es trägt den Titel »Ernährungswahn«. Knops Ziel sei es, den Menschen die Freude am Essen zurückzugeben – denn genau die werde durch »die ganze Ernährungspropaganda« genommen. »Das alles habe ich in meinem Buch zusammengefasst. Und wenn es gekauft wird, habe ich dementsprechend nichts dagegen.«

Nach 190 Seiten will er den Leser mit vielen Fragen rund ums Thema Ernährung konfrontiert haben, die Hauptfrage allerdings ist: »Kaufe ich etwas, weil mir gesagt wird, es ist gut für mich, oder kaufe ich etwas, weil mein Körper sagt, es ist gut für mich?«, sagt Knop. Und: »Dann stelle ich die Gegenfrage: Wer außer Ihrem Körper wissen, was für Sie gute und gesunde Ernährung ist? Das heißt, ich liefere das Rüstzeug für selbstbe-

Keine Sexregeln

Was kann man denn heutzutage überhaupt noch essen? Gar nichts? So schlimm ist es nicht, sagt Uwe Knop. Eigentlich – so seine These – kann man alles essen, worauf man gerade Lust hat. Denn der Körper, sagt der Ernährungswissenschaftler, verlangt schon von sich aus, was er braucht, will und was gut für ihn ist.

Warum der »Essbürger«, wie Knop gerne sagt, nicht immer allen Studien vertrauen sollte, die sich ums Essen drehen, erzählt der Echzeller in seinem dritten Buch, »Ernährungswahn. Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen«. In Kapiteln mit Titeln wie »Keine Sexregeln, keine Ernährungsregeln«, »Staatliche Regulierungswut auf unserem Teller« oder »Ernährungsmärchen – ohne mich« schreibt Knop über Studien, was sie bedeuten und wer sie wie interpretiert bzw. instrumentalisiert.



Uwe Knop

Gemeinde hat Sportcoach für Flüchtlinge eingestellt

Ranstadt (pm). »Wir gehören zu den ersten Gemeinden in Hessen, die einen Sportcoach vorweisen können«, teilt Bürgermeisterin Cäcilia Reichert-Dietzel mit. Über den Sport könne die Integration von Flüchtlingen gut gelingen. »Da der Bund mit den Sportverbänden ein Sonderprogramm aufgelegt hat, was mir klar, wie wichtig es für die Menschen ist, diese Position zu besetzen.« Mit Joachim Weis habe sie einen Fachmann gewinnen können, der beruflich mit Flüchtlingen zusammenarbeite und sich privat und im Verein seit Jahren ehrenamtlich für die Belange von Menschen aus Krisengebieten einsetze. »Für eine fortschrittliche und moderne Kommune ist es wichtig, den Neubürgern die Möglichkeit aufzuzeigen, sich in den Vereinen einzubringen und dadurch einzubinden.«

»Power-Point« für Anfänger

Büdingen (pm). Die Volkshochschule bietet an zwei Terminen einen Kurs »Präsentation mit Power-Point – Basiswissen« an. Los geht's am Donnerstag, 12. Mai, von 18 bis 21 Uhr. Anmeldung: Tel. 06031/7176-0.



Bratwurst ist ungesund, weil fettig? Egal, sagt Uwe Knop. Hauptsache, es schmeckt – denn danach sollte sich der »mündige Essbürger« richten. (Foto: Nici Merz)

stimmt Entscheidungen, abnehmen kann ich sie keinem.« Aufklärung also, die zuerst mit der Beseitigung von »Ernährungslügen« einhergeht, wie Knop sagt. Vier von ihnen zählt er exemplarisch auf – und dementiert sie.

Fünfmal am Tag Obst und Gemüse ist gesund.

Uwe Knop: Es gibt keinen Beweis dafür, dass es gesünder ist, viel Obst und Gemüse zu essen. Es gibt auch keinen Beweis dafür, dass die »Fünfmal am Tag«-Kampagne die Gesundheit der Bürger fördert. Es könnte bei manchen Menschen sogar sein, dass sie die Gesundheit schädigt; Stichwort zu viele Ballaststoffe, sensibler Darm, Krämpfe. Außerdem muss man wissen, dass diese Kampagne eine Absatzförderungskampagne der EU ist, die dazu dient, die Motivation der Verbraucher dahingehend zu fördern, dass sie mehr frisches als auch verarbeitetes Obst und Gemüse kaufen. Die Gesundheit ist nur das Deckmäntelchen. Es gibt auf der anderen Seite diese Kampagne der Bundesregierung, die sich dagegen einsetzt, dass zu viel Essen weggeschmissen wird. Das meiste, was weggeschmissen wird, ist jedoch gerade Obst und Gemüse. Das ist pervers.

Zu viel Salz ist schlecht für den Blutdruck.

Knop: Das ist ein Paradebeispiel: Wir wissen, Salz ist notwendig zum Überleben, aber keiner weiß, wie viel Salz gesund ist oder nicht. Hier gibt es zwei Lager. Einmal die Oldschool-Forscher, die sagen: Die Datenlage zeigt klar, dass es einen statistischen Zusammenhang zwischen erhöhtem Blutdruck und Salz gibt. Die anderen, die eher progres-

“Wer außer Ihrem Körper sollte wissen, was für Sie gute Ernährung ist?“

Fleisch verursacht Darmkrebs.

Knop: Von Vegetarierverbänden werden gerne Studien herausgepickt, in denen diese Korrelation, die niemals ein Beweis, sondern nur ein statistischer Zusammenhang ist, gefunden wurde. Aber bei diesen Studien haben wir drei Richtungen: Es gibt einen Zusammenhang; es gibt keinen Zusammenhang; und dann gibt es sogar die Studien, die zeigen, dass mehr Vegetarier an Darmkrebs erkranken. Einen Beweis dafür, dass Fleisch ungesund ist, gibt es aber nicht.

Nehmen Sie viele Ballaststoffe zu sich.

Knop: Auch so ein Mythos. Überlegen Sie mal: Wenn Sie morgens Ihr gesundes Müsli füttern, mit vielen Ballaststoffen, kriegt der ein oder andere Blähungen, Bauchweh, Schmerzen. Das kann doch nicht gesund sein. Bei Ballaststoffen ist es so, dass sie Menschen mit sensiblen Magen-Darm-Trakt Probleme bereiten können. Das heißt, wenn sie sich an die offizielle Vorgaben halten, bekommen sie Probleme. Auch dort gilt wieder das Individuelle: Jeder sollte so viel essen, wie er verträgt. Nicht auf irgendwelche Zahlen hören und auch nicht zwanghaft versuchen, sich Ballaststoffe einzuverleiben.

Reichlich Lesestoff für die Kinder

Grundschule hat dank ING-DiBa eine eigene Schülerbücherei

Florstadt-Stammheim (pm). An der Grundschule sollte schon lange eine Schülerbücherei eingerichtet werden. An Bücher-spenden mangelte es nicht. Es war vielmehr die Zeit, die eine Inventarisierung braucht, die das Projekt immer wieder hinausschob. Schulleiterin Kristina Buhaneec hatte die zündende Idee. »Give five!« – ein Projekt der ING-DiBa AG, bei dem die Bank ihre Mitarbeiter für ehrenamtliche Tageseinsätze in gemeinnützigen Einrichtungen freistellt, sollte Abhilfe schaffen. Drei Bankmitarbeiter – Mario Würz, Buhaneec selbst und ihre Kollegin Frau Derbort – kamen in die Schule und übernahmen die mühevollen Arbeit, über 300 Bücher zu kategorisieren, katalogisieren und einzuräumen. Dann war es so weit: Zur Eröffnung hatten die Kinder der Klasse 1 bis 4 mit ihren Lehrerinnen Birgitta Viehweber und Corina Kromm ein Programm vorbereitet. Schulleiterin Viehweber bedankte sich bei den Mitarbeitern der ING-DiBa sowie den Eltern für ihre Bereitschaft, den Aufbau der Bücherei durch gespendeten Lesestoff zu unterstüt-



Dank ihres Einsatzes hat die Grundschule Stammheim eine eigene Bücherei (v.l.): Mario Würz, Kristina Buhaneec, Lehrerin Corina Kromm und Schulleiterin Birgitta Viehweber.

28-jähriger Büdinger vermisst: Polizei setzt Spürhunde ein

Reichelsheim/Büdingen (pob). Seit Dienstagabend sucht die Polizei rund um Blofeld nach einem 28-jährigen Mann aus Büdingen. Neben einer Vielzahl an Polizisten kamen dabei ein Hubschrauber und Personenspürhunde zum Einsatz. Wegen der Suche musste die Straße zwischen Blofeld und der Kreuzung nach Reichelsheim/Leidhecken vorübergehend gesperrt werden. Hinweise auf ein Verbrechen gibt es laut Polizei derzeit nicht.

Senior prallt gegen Wand und setzt Ampel außer Gefecht

Florstadt (pob). Ein 81-Jähriger hat am Dienstagnachmittag einen Schaden von 17 000 Euro bei einem Unfall auf der B275 verursacht.

Der Senior aus Schöneck war gegen 13.20 Uhr von Staden nach Florstadt unterwegs, als er in einer leichten Linkskurve in Ober-Florstadt die Kontrolle über seinen Audi verlor. Der Wagen kam nach rechts von der Straße ab und stieß gegen eine Hauswand und einen Verteilerkasten, was zur Folge hatte, dass eine Fußgängerampel ausfiel. Der Mann blieb unverletzt. Wie es zu dem Unfall kommen konnte, ist laut Polizei noch unklar.

Kein Zugang zum Friseur

Echzell (pob). An der Eingangstür eines Friseursalons in der Hauptstraße scheiterten am Wochenende unbekannte Einbrecher. Der oder die Täter schlugen irgendwann zwischen 13 Uhr am Samstag und 8.40 Uhr am Dienstag zu. Die Hebelversuche schlugen zwar fehl, dennoch muss die Tür repariert werden, was rund 500 Euro kosten wird.

Die Polizei bittet Zeugen, sich unter Tel. 06031/6010 zu melden.

Reh stirbt bei Zusammenstoß

Florstadt (pob). Ein Reh überlebte den Zusammenstoß mit dem Auto eines 33-jährigen Echzellers am Mittwochmorgen nicht. Gegen 5.25 Uhr ereignete sich der Zusammenstoß auf der L3188 zwischen Leidhecken und Staden. An dem Golf entstand ein Schaden von etwa 3500 Euro.

Morgen: Vögeln auf der Spur

Altenstadt (pm). Raus in die Natur und genießen – dazu lädt der NABU für den morgigen Samstag ein. Bei einer Vogelstimmenwanderung sollen die Teilnehmer die verschiedenen Vogelarten in der Gegend kennenlernen. Früh aufstehen ist nicht nötig: Die Tour beginnt um 17 Uhr an der Naturschutzhütte am Domok. Sven-Eric Wagner führt die Naturfreunde entlang des Waldgrundstücks nahe der Vereinshütte. Im vergangenen Jahr konnte die Gruppe dabei 36 verschiedene Vogelarten beobachten. Im Anschluss wird gemeinsam gegrillt.

Mehr Infos bei Angelika Bobrich, Tel. 06047/4406.

Bauernmarkt am Muttertag

Nidda-Bad Salzhausen (pm). Der nächste Bauernmarkt findet am Muttertag – Sonntag, 8. Mai – von 10 bis 17 Uhr in der Kurallee statt. Das Angebot wie frische Hausmacher Wurst, Räucherforellen, Senf und Süßwaren, Lammspezialitäten, Bauernbrot und Käse, Edelpilze, Blumen und Sträucher wird hauptsächlich in Familienbetrieben hergestellt.