

➤ Buchtipps

Besser Essen leicht gemacht

Sind Sie frustriert über die neuesten Meldungen über Super-Diäten, bahnbrechende Studien zu allen möglichen Nahrungsmitteln oder Wunderstoffen, die uns alle auf der Stelle schlanker, gesünder und glücklicher machen? Uwe Knop, diplomierte Ernährungswissenschaftler, zeigt in seinem Buch, wie viel solche Wahrheiten wirklich wert sind: Wie statistische Auffälligkeiten zu unumstößlichen Wahrheiten werden (um von der nächsten Statistik gleich widerlegt zu werden), wie aus Beobachtungen mit jeder Medienmeldung neue großartige Gewissheiten gefiltert werden oder wie verlässlich Befragungen zum Ernährungsverhalten sind. Doch wer gesund ist, kann sich im „Nahrungsparadies“ Deutschland eigentlich nicht falsch ernähren, solange er das isst, wozu ihm sein Appetit rät. Knop nennt dies „kulinarische Körperintelligenz“. Er ist überzeugt: Es gibt keinen „Mustermenschen“, denn auch ein Mensch mit etwas zu hohem BMI lebt oft nicht ungesünder als ein schlanker Zeitgenosse – der „Setpoint“, das festgelegte Körpergewicht, ist nur höher. Für manche diätgeplagten Diäten mag das eine erlösende Nachricht sein – und sie hoffentlich wieder zu einem Essverhalten führen, das bewusster und damit ausgeglichener ist.

Uwe Knop: Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz.

200 Seiten, Norderstedt 2010, Edition BOD Books on Demand, Paperback,

200 Seiten, ISBN 978-3-8370-5296-1, 18,20 €

