

Hunger & Lust
Das erste Buch zur
kulinarischen Körper-
intelligenz

Uwe Knop, Books
on Demand GmbH,
Norderstedt 2009

156 Seiten
ISBN 978-3-8370-
5296-1
Preis: 13,80 Euro



Hunger und Lust

Das erste Buch zur Kulinari-
schen Körperintelligenz

Wer weiß besser, was unser Körper braucht? Die zahlreichen Ernährungsratgeber oder unser Körpergefühl? Für Uwe Knop, den Autor dieses Buches, steht es fest: Es ist unser Körper, der durch Hunger und Lust die Nahrungsmittel auswählt, die er benötigt. Und was ist mit denjenigen

unter uns, die zu dick sind? Verantwortlich sind hier hauptsächlich die Gene, die jedem Körper ein individuelles Idealgewicht zuweisen. Angesichts dieser Thesen werden sich viele Leser beruhigt zurücklehnen, denn wer hört nicht lieber „Iss das, worauf Du gerade Appetit hast“, als gute Ratschläge zu maßvollem Verzicht umsetzen zu müssen. Und Uwe Knop scheint ja handfeste Beweise für seine Theorie zu haben. Er nimmt die Flut der Ernährungsratgeber aufs Korn und entlarvt die widersprüchlichen Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, die jede beliebige Meinung empirisch untermauern. Den Leser ermutigt er, alle bisherigen Ernährungsregeln über Bord zu werfen und sich von nun an auf den wahren Berater zu konzentrieren: seine „kulinarische Körperintelligenz“. Sie sorgt für eine optimale Nährstoffversorgung und übernimmt die Qualitätskontrolle. Hunger ist ein instinktives Gefühl und wir sollen nur dann essen, wenn wir echten Hunger haben. Ob wir dann zu- oder abnehmen, hängt davon ab, ob wir dem Körper mehr

Energie zuführen als er verbrauchen kann. Aber niemand soll Knop zufolge einen Kampf gegen das eigene Naturell führen. Es komme weniger darauf an, was wir essen, sondern mehr, dass wir uns wohl fühlen und genießen.

Wer jetzt immer noch an die Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft glaubt, den sollen zahlreiche Untersuchungen überzeugen, die vermeintlich gesunde Lebensmittel „entzaubern“ und genau das Gegenteil von dem beweisen, was wir gelernt haben. Schade, dass der Autor trotz guter Anregungen eine so einseitige Sichtweise vertritt. Alle Formen der Ernährungserziehung verurteilt er, denn den Verstand einzuschalten öffnet, laut Knop, Essstörungen Tür und Tor. Sollten wir uns nicht doch lieber über unseren Verstand freuen, als ihn ständig auszuschalten, wo unser Appetit für die Lebensmittelindustrie längst zum Jagdrevier geworden ist und so manche „kulinarische Körperintelligenz“ leicht auszutricksen ist?

Marianne Petzke, Bonn