

Uwe Knop



INTUITIV essen

Aktiviere *dein* natürliches
Schlankheitsprogramm



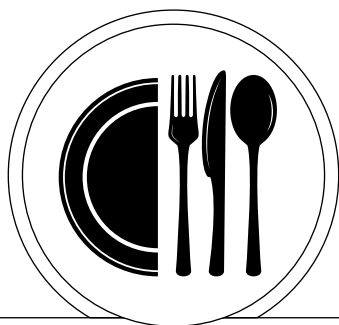
riva

Uwe Knop

INTUITIV *essen*

Aktiviere *dein* natürliches
Schlankheitsprogramm

Uwe Knop



INTUITIV ESSEN

Aktiviere *dein* natürliches
Schlankheitsprogramm

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Bei diesem Buch handelt es sich um eine überarbeitete Neuauflage des Buches *Hunger und Lust* von Uwe Knop.

Redaktion: Kerstin Weber

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: Fortyforks/Kenishirotie/Timolina/SolarCat

Satz: Carsten Klein, München

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0229-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-682-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-683-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

Inhalt

VORWORT	11
WARUM DIESES BUCH?	12
Wissenschaft <i>al gusto</i> mit fadem Beigeschmack	12
Wann glauben Sie, was Sie lesen?.....	12
Für jeden Kopf die passende Meldung	15
Abgesättigt mit Ernährungswahrheiten?	17
EINLEITUNG	19
Essenzielle Erkenntnisse als kleiner Vorgeschmack	19
ERNÄHRUNGSWISSEN IST OHNMACHT.....	23
Vergessen Sie alles über »gesunde« Ernährung	23
Nach der Kampagne ist vor der Kampagne	26
Wissenschaft, die uns zu schaffen macht	29
Essen allein macht weder krank noch gesund	31
Kommt Zeit, kommt Gesundheitsrat ... und geht wieder	33
Gesundes Obst oder »Fast Fruit«-Lüge?	35
<i>In vino veritas</i> – wer forscht, der findet.....	40
Ganz gesunder Gerstensaft	44
»2 a week« statt »5 a day«.....	47
Kaffeersatz oder Kaffeestudien lesen?.....	50
»Fast Fruit« die Zweite.....	53

Der (Süß)Stoff, aus dem die Träume sind – die der Hersteller. . .	56
Lassen Sie sich nicht »verlichten«	59
Verwässerte Empfehlungen zum Trinken	61
Fleisch, Salz, Ballaststoffe, Milch –der Glaube verzehrt Berge . . .	63
Böse Eier, fiese Fette!?	70
Wer hat von meinem Tellerchen gelesen?	74
Ernährungsstudien – außer Hypothesen nichts gewesen?	77
Ostereier sind die besseren Medikamente	80
Studienergebnisse: absolut relativ und oft geschönt?	83
1, 2, 3 – knapp an der Wahrheit vorbei	88

**ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE
HINTERGRUNDINFOS – »BEST-OF«-STATEMENTS 94**

»Bemitleidenswerte Ernährungsforschung«	94
»Nicht genügend wissenschaftliche Evidenz«	95
»Gesunde Ernährung? Kann man nicht so genau definieren« . . .	96
»Folgen Sie dem Gespür für den eigenen Körper«	97
Alter, Du machst Krebs!	104

**»ECHTES INTUITIVES ESSEN« – JEDER MENSCH
IS(S)T ANDERS! 109**

Vertrauen Sie ihrer Kulinarischen Körperintelligenz	109
Gleich und gleich gesellt sich gern. Gestatten, Geschwister Gehirn!	110
Konkret: Kulinarische Körperintelligenz	113
Jeder Mensch is(s)t anders	115
Unzertrennlich: Hunger & Lust	116
Essen ist ein vielfältiges Erlebnis	120

»Ich sterbe vor Hunger« – dann essen Sie Ihr Leibgericht!.....	123
Essen und Sex und ...?	126
Praktischer Ratgeber: »Probieren geht über Studieren«.....	129
DAS »REIN-RAUS-PRINZIP«	139
Energie löst sich nur selten in Luft auf	139
Pfundesrepublik Deutschland?	139
BMI – Ein Index auf dem Index	141
Propere Propaganda.....	143
Gesunde Pfunde: Fett hält fit!	145
Oder doch: Killerkilos – dick macht krank!?	147
Das Mobbing der Mageren	150
Kalorien & Körpergewicht – eine ganz einfache Geschichte?....	153
Schlechter Schlaf & Schlafmangel schlagen auf die Hüften	155
Das dicke Dilemma: ungebildet & krank	157
Mehr gute Gründe für viele Pfunde: Heizung, Freunde, Nachbarn	159
Das »Rein-Raus-Prinzip«	161
Unser Herr Mustermann: Franz Meier	162
Zu viel Essen, zu viel Wissen	164
Pünktchen und Ampel	166
Gegen Gewicht: Steuern, Verbote, Kontrollen	168
Wir essen zu viel! Es ist ja auch mehr als genug für alle da	173
Glücklose Glyxer	176
Erfolgreiche Abspeckprämie: Geld gegen Kilos!	178
USA – United States of Adipositas?	179

GENAU FESTGELEGT – UNSER NATÜRLICHES ESSVERHALTEN	189
Gleiches Leben gleich gleiches Gewicht?	191
Der Mensch: GENialität inklusive.	192
Medikamente zur Fettschmelze? Pille-palle!	196
Es war einmal ... ein Mangel an Nahrung	199
Vom Regen in die Traufe	201
Diäten: unwirksam, aber unsterblich.	203
Alle Diäten wirken gleich – sie machen dicker!	206
Jo-Jo kennt jeder	208
Da kommt's gleich doppelt dick: Diäten machen fett und krank!	214
Diät und Ehe: »Bis dass der Tod uns scheidet«	217
Doppelt wahr: Fett spielt eine gewichtige Rolle	221
»Ich habe mich mit Adipositas angesteckt!«	223
»Der kann essen, was er will, und wird nicht dick!«	225
DIE FITTEN FIDGER	233
Versteckte Bewegungen versus versteckte Kalorien	233
Erinnern Sie sich an Franz Meier?	235
Fidgeting – das Genglück der Dünnen?	236
LAST, BUT NOT LEAN	240
Sie haben die Wahl	240
Essen Sie nur, wenn Sie echten Hunger haben!	240
Vergessen Sie alles über gesunde Ernährung!	241
Vertrauen Sie Ihrer Kulinarischen Körperintelligenz!	242
Erfreuen Sie sich an Schlaraffia Germania!	243

Seien Sie sich im Klaren, wer Sie sind!	245
Mustermenschen gibt es nicht	246
Sie haben die Wahl	248
EXKURS: (NAHRUNGS)ERGÄNZUNGSKAPITEL	250
Früher Tod durch viele Vitamine?!	251
Gefährlicher Irrglaube: »Vitamine können ja nicht schaden ...«	253
Vitamin D-Dilemma & Kalzium-Katastrophe	256
Omega-3 – oh, Mega-Fake!	258
Dem Vitaminmangel mangelt es an Glaubwürdigkeit	261
Die Frage nach dem »Warum?«	264
»Functional Food ist in – und auch gefährlich!«	266
DAS 1x1 DES INTUITIVEN ESSENS	271
AKTUELLE STUDIEN BESTÄTIGEN IE.	277
QUELLENHINWEIS	283
DER AUTOR	285
NEUE BÜCHER	286

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Buch ist für Sie geschrieben, wenn Sie grundsätzlich körperlich und geistig gesund sind, frei essen und trinken können und in einem Nahrungsparadies wie beispielsweise Deutschland, Österreich oder der Schweiz leben – und im wahrsten Sinne die »Schnauze voll« haben von der omnipräsenten Propaganda zu gesunder Ernährung und Schlankmacherdiäten der selbsternannten Essapostel, die es in unüberschaubarer Vielzahl gibt.

Intuitiv essen erhebt keinen Anspruch darauf, Ihnen statt veralteter Halbwahrheiten und frei erfundener Ernährungs(nase)weisheiten die »neue Esswahrheit« aufzutischen – denn die Wahrheit liegt nur in Ihrem eigenen Körper. Dieses Buch möchte stattdessen einen Beitrag dazu leisten, dass es immer mehr mündige Essbürger gibt, die intuitiv und selbstbewusst entscheiden, was auf den Teller und in ihren Bauch kommt!

Nun aber erst einmal: Viel Spaß beim Lesen!

Warum dieses Buch?

Wissenschaft *al gusto* mit fadem Beigeschmack

Wissen Sie, was PR ist? **PR** steht für Public Relations, auf Deutsch: **Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**. Eine der Hauptaufgaben der PR besteht darin, Journalisten neue Informationen zu liefern, meist in Form von Pressemeldungen. Die Medienmacher bringen diese Informationen anschließend in ihre Zeitungen, Magazine und anderen Medien wie TV oder Internetportale – vorausgesetzt, die Neuigkeit hat Potenzial, das Interesse ihrer Zielgruppe zu wecken. Der Unterschied zur Werbung ist die »Freiwilligkeit« der Redakteure, den Inhalt der zahlreichen PR-Mitteilungen in ihren Beiträgen zu verarbeiten: Sie können, müssen aber nicht. Werbung hingegen wird bezahlt und definitiv gedruckt oder gesendet, ist als solche gekennzeichnet und besticht durch positive Inhalte. Was nur logisch ist, denn Werbung kommt direkt vom Anbieter einer Ware, der natürlich von seinem Produkt überzeugt ist. Es liegt also in der Natur der Dinge, dass es Werbung häufig an Objektivität und Glaubwürdigkeit mangelt.

Wann glauben Sie, was Sie lesen?

PR-Meldungen haben dieses »Problem« meist nicht. Denn dadurch, dass deren Botschaften in redaktionellen Beiträgen der Journalis-

ten erscheinen – beispielsweise in den Zeitungsartikeln, die Sie lesen –, wirkt der Inhalt glaubhaft. Redakteure haben ein sauberes Image. Wir wollen ihren Worten glauben, denn es ist schließlich ihre Aufgabe, objektiv und produktneutral zu berichten. Mittels Public Relations schaffen es Unternehmen, Institutionen und Wissenschaftler also, »ihre« Botschaften werbefrei und glaubwürdig in die Medien zu bringen. Und damit auch zu Ihnen, den Zeitungs- und Magazinlesern, den Fernsehzuschauern oder Internetsurfern.

Als Beispiel: Wem würden Sie in Ihrer Tageszeitung eher glauben, dass »laut Studien ein bis zwei Gläser Rotwein pro Tag gesund sind«? Den Werbeanzeigen des »Verbands französischer Rotweinersteller« oder einem normalen Zeitungsartikel auf der Wissenschaftsseite? Sicherlich sind sich fast alle Leser einig, dass ein redaktioneller Zeitungsartikel glaubwürdiger ist. Kein Wunder, oder? Genau deshalb machen sich heutzutage fast alle Unternehmen, Verbände und Lobbyisten diesen Weg des Wissenstransfers zunutze. Die Tatsache an sich ist unproblematisch, aber die Qualität zahlreicher PR-Meldungen befindet sich im Sinkflug. Um es kurz zu machen: War PR früher ein seriöses und sehr gezielt eingesetztes Kommunikationsmittel, so ist es inzwischen häufig qualitätsfreie Massenware, mit der die Redaktionen täglich aufs Neue zugeschüttet werden. **Nicht die PR ist das Problem, sondern die Flut an Meldungen, aus denen der objektive Journalist den »unabhängigen Weizen« von der »werblichen Spreu« trennen muss. Insbesondere im Bereich Ernährung und Gesundheit flattern pro Tag Dutzende deutschsprachige Pressemeldungen auf die Schreibtische der Redakteure.** Sowohl Organisationen und »gemeinnützige« Vereine als auch Hersteller sowie deren Lobbyverbände buhlen mittels PR um die Gunst der Journalisten,

um ihre Botschaften in die Medien und damit zu ihrer Zielgruppe zu bringen. Hinzu kommen eilig verbreitete Forschungsergebnisse übereifriger Pressestellen von Universitäten und anderen Forschungseinrichtungen. Denn so mancher Wissenschaftler sieht sich wohl lieber allzu schnell in den Medien zitiert, anstatt weiterzuforschen, um mit nachfolgenden Studien erste Erkenntnisse bestätigen zu können.

Im harten, schnelllebigen Wettbewerb um die beste Story sind viele Journalisten natürlich froh über griffige Schlagzeilen. Und da der Alltag eines Medienmachers oft hektisch ist, bleibt mit Zeitdruck im Nacken und Redaktionsschluss vor Augen kaum Zeit, den Wahrheitsgehalt jener Meldungen, die für die geplante Berichterstattung benötigt werden, kritisch zu überprüfen. Das gilt vor allem für jene wissenschaftliche Untersuchungen, deren Ergebnissen Originalstudien von mehr als zehn Seiten in einem englischsprachigen Medizinjournal zugrunde liegen ... So übernehmen viele Nachrichtenagenturen und Medien in gutem Glauben an die Verfasser deren Pressemeldungen, ohne die News auf Seriosität zu hinterfragen. Das Kürzel **PR** könnte in diesen Fällen leider häufig für »Pseudowissenschaftlich Recherchiert« stehen. (Ein echtes Beispiel aus der harten PR-Realität finden Sie im Diätkapitel.)

Und das ist ein wachsendes Problem, denn oftmals unterziehen die Verfasser der PR-Texte die Studienergebnisse einer »Datenmassage«, um die gewünschte Botschaft zu transportieren. So auch im Fall des »gefährlichen roten Fleisches«, aber dazu später mehr. Auf diese Art gelangen zahlreiche Informationen an die Bevölkerung, die mehr beeinflussen und bevormunden, als nützliches, objektives Wissen zu vermitteln. Wie bereits angedeutet verdienen der Bereich Ernährung und die Diätindustrie hier besondere Erwäh-

nung. Tagtäglich überschlagen sich die Meldungen zu neuen Erkenntnissen, wie gesund gewisse Lebens- und Ernährungsformen, Nahrungsmittel oder gar einzelne Inhaltsstoffe seien. Häufig stehen dahinter das Verkaufsinteresse der Hersteller oder das Profilierungsbedürfnis von selbst ernannten »Ernährungsexperten«, die nicht selten von Firmen bezahlt werden. »Essen Sie dies, lassen Sie jenes, und wenn Sie das nicht schaffen, nehmen Sie am besten ein Nahrungsergänzungsmittel« – natürlich alles »wissenschaftlich untermauert«, die Medien sollen die PR ja glauben.

Für jeden Kopf die passende Meldung

Die Flut an Meldungen hat ein dermaßen absurdes Stadium erreicht, dass sich manche Nachrichten geradezu kannibalisieren. Zwei Beispiele: Der einen Meldung zufolge schützt Vitamin C vor Erkältung, in der nächsten Nachricht liest man, es sei wirkungslos. Eine Untersuchung ergibt den klaren Zusammenhang zwischen Softdrinks und Übergewicht bei Kindern, der jedoch gemäß einer anderen Studienanalyse sicher ausgeschlossen wird.

Für die Medien heißt das: Sie können aus der Vielzahl unterschiedlicher Nachrichten gezielt jene Informationen auswählen, die in ihre Storys passen und die die Bedürfnisse ihrer Zielgruppen befriedigen. Dazu folgendes, bereits angedeutetes Beispiel, mit fiktiven Medien, aber realen Fakten: Im *Vegetariermagazin* lesen Sie, dass »rotes Fleisch laut zahlreicher Untersuchungen Darmkrebs verursacht. Ballaststoffe aus viel Obst und Gemüse hingegen schützen vor Darmtumoren«. In der Zeitschrift *Mein Steak* werden Studien zitiert, die keinen Zweifel zulassen: »Rotes Fleisch hat kei-

nen Einfluss auf die Entstehung von Darmkrebs. Und gerade wurde widerlegt, dass viel Obst und Gemüse vor Krebs jedweder Art schützt.«

Die Devise lautet: **Jeder Zielgruppe ihre Meinung**. Deshalb lesen Vegetarier auch nicht *Mein Steak*, weil sie von solchen Meldungen nichts wissen möchten – im Gegensatz zu den Fleischessern. Die wiederum haben kein Interesse an den Berichten im *Vegetariermagazin*. Aber jede Redaktion hat nun mal ihre spezielle Leserschaft zufriedenzustellen, sonst verliert das Medium seine Käufer und damit seine Existenzgrundlage. Zahlreiche PR-Meldungen der unterschiedlichsten Interessengruppen aus dem Bereich Ernährung und Gesundheit ermöglichen jedem Journalisten, »seine Inhalte für seine Leser« zu finden und gezielt redaktionell zu verarbeiten – und die entsprechenden Experten mit genau dieser Meinung sind dann auch sehr schnell gefunden. Auch dazu gibt es ein ganz konkretes, reales Beispiel im weiteren Verlauf des Buchs – wo, das wird an dieser Stelle nicht verraten, aber seien Sie sicher: Sie werden Ihr »Déjà-vu« bemerken.

Darüber hinaus wurde hierzulande kollektiv ein schlechtes Ernährungsgewissen gezüchtet, das inzwischen ebenfalls stets medial genährt und immer wieder in offiziellen Ernährungsberichten der DGE, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., bestätigt wird: »Wir sind zu dick und essen zu viel. Wir ernähren uns ungesund und bewegen uns zu wenig.« Hier kommen Politik, staatliche Organisationen und die Akteure des Gesundheitssystems ins Spiel. Noch mehr PR, noch mehr Meldungen. Noch mehr Meinungsmache und Bevormundung unter dem Deckmantel der redaktionellen Glaubwürdigkeit, um der »Epidemie der Fettleibigkeit« Herr zu werden und die Bürger zur Kollektivdiät zu motivieren.

Ernährungsbezogene Pressearbeit ist zu einer unüberschaubaren Massenveranstaltung verkommen, deren Teilnehmer häufig zum Zweck des Geldverdienens pseudowissenschaftlich untermauerte Meldungen verbreiten, die leider allzu oft an »Volksverdummung« grenzen.

Woher ich das alles weiß? Ich bin Ernährungswissenschaftler und arbeite seit fast 20 Jahren im PR- und Kommunikationsbereich der Medizin- und Gesundheitsbranche. Jeden Tag lese ich zahlreiche Newsletter für die medizinische Fach- und Laienpresse, für Ärzte, Apotheker und Verbraucher. Ein wahrer PR-Tsunami, der täglich meinen Maileingang überflutet. Dabei erfahre ich stets aufs Neue, wie die eine Meldung pseudowissenschaftliche Esswahrheiten verbreitet und die andere Meldung diese Informationen wieder relativiert. Was maßgeblich davon abhängt, welcher »Ernährungsphilosophie« der jeweilige Absender angehört.

Abgesättigt mit Ernährungswahrheiten?

Im Endeffekt führt dieses System der konfusen Informationsverbreitung gerade in puncto Essen und Trinken dazu, dass viele Menschen gar nicht mehr wissen, was eigentlich noch richtig und was bereits falsch ist. Den – meist finanziell motivierten – »Wissenschaftlern« sei Dank. Mittlerweile sagen mir auch zahlreiche Freunde und Bekannte, dass sie übersättigt seien von den stets neuen Ratschlägen zu gesunder Ernährung. Sie haben es im wahrsten Sinne des Wortes satt, dass immer neue Ernährungsformen aus den Medien sprießen, deren Erfinder behaupten, der »Essweisheit letzten Schluss« entdeckt zu haben. Die allgegenwärtige mediale

Beweihräucherung zu gesundem und ungesundem Essen, zu guten und schlechten Nahrungsmitteln, zu Idealgewicht und perfekten Körpermaßen hat beängstigende Dimensionen angenommen. Nicht nur ausgewiesene Ernährungsexperten, sondern auch Personal Trainer, Foodcoaches und wie sie alle heißen, meinen zu wissen, »wie man sich heutzutage gesund ernährt«, und platzieren sich mit Vehemenz in den Medien. Aber **»gesundes Essen« lässt sich nicht mit dem Verstand erlernen** – erst recht nicht, wenn dieser mit interessen geleiteten PR-Meldungen gefüttert wird. **Um zu dieser ausufernden Fremdbestimmung ein möglichst naturnahes Gegengewicht zu schaffen, habe ich dieses Buch geschrieben.**

Einleitung

Essenzielle Erkenntnisse als kleiner Vorgeschmack

»*Du isst, was Du bist.*« Wahrscheinlich haben Sie auf den ersten Blick gedacht, »alter Hut, kenne ich«, aber dann schnell bemerkt: Etwas ist anders. Richtig erkannt. Die Umkehr des geläufigen Sprichwortes bringt den Kern dieses Buchs auf den Punkt und soll gleichzeitig dazu animieren, auch Essen und Trinken aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Und zwar weg vom rationalen Ansatz: »Das ist gesund und das ist ungesund, das sind gute und das sind schlechte Kalorien«, hin zur instinktiv-emotionalen Betrachtung: **Essen und Trinken befriedigen tagtäglich unser elementarstes Bedürfnis der Lebenserhaltung, was unsere menschliche Natur mit starkem Wohlgefühl belohnt.**

Ernährung ist *kein* rationales Abarbeiten einer lästigen Pflicht, die nur Zeit kostet, um unserem Körper Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate plus einige Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. Wir sind keine emotionslosen Maschinen, die nur Treibstoff brauchen. Die Nahrungsaufnahme ist nicht reduziert auf standardisiertes, mechanisches Nachfüllen leerer Körpertanks. Ernährung ist *kein* notwendiges Übel. Ganz im Gegenteil, wie bereits der große Anthropologe unserer Zeit, Claude Lévi-Strauss – der fast 101 Jahre alt wurde – wusste: **Der wahre Wert des Essens ist das A & O unserer Existenz.** Und genau deshalb hat die Natur auch dafür

gesorgt, dass dieses **essenzielle** Lebenserhaltungssystem an vorderster Gefühlsfront verankert ist – damit wir uns ausgewogen ernähren: Wir können mehrmals am Tag mit Wohlgefühl belohnt werden, allein dadurch, dass wir uns mit Essen und Trinken am Leben halten – vorausgesetzt, wir können genießen. Das ist ebenso genial wie einfach und zweckerfüllend. Es ist ein Naturgesetz. Jede Mahlzeit kann ein lukullisches Erlebnis zur Erhaltung unserer Existenz sein – wenn wir uns schlicht und einfach nach den natürlichen, hoch entwickelten Ernährungsmechanismen unseres Körpers richten: **Essen Sie nur dann, wenn Sie wirklich Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie echte Lust verspüren und was Ihnen gut schmeckt – denn jeder Mensch is(s)t anders!**

Die konsequente Empfehlung unabhängiger Wissenschaftler, die ich voll und ganz unterstütze, lautet: **Vergessen Sie all die guten Ernährungsratschläge und streifen Sie das »wissenschaftliche Esskorsett« ab.** Weg mit Regeln, Vorgaben und Bevormundung – denn die meisten Ernährungsempfehlungen sind wissenschaftlich kaum zu belegen. Im Bereich der »gesunden Ernährung« kursieren mehr Mythen und Märchen als gesicherte Erkenntnisse. **Daher besteht der beste Ernährungsratschlag darin, keine Ernährungsratschläge zu befolgen.** Auch deshalb, weil »sich hierzulande jeder, der kauen kann, Ernährungsberater nennt«, wie Professor Hans Konrad Biesalski, Universität Hohenheim, im Dezember 2008 in der *Welt* klarstellte.

Fakt ist: **Die »gut gemeinten« Erkenntnisse und Ratschläge zu gesunder Ernährung stiften viel Verunsicherung und überwuchern die natürliche innere Verbindung zur natürlichen, echten Ernährung.** Je mehr rational erlerntes Wissen über die Auswahl der Nahrungs- und Genussmittel entscheidet, desto stärker wird

das Essverhalten vom Verstand kontrolliert – und ein Teufelskreis beginnt: die schleichende Entkopplung der Ernährung von den instinktiven Emotionen, die über Hunger und Lust die optimale Versorgung mit Nährstoffen steuern. Diese Entkopplung kann zu Essstörungen mit entsprechenden Folgen führen. »Die permanenten Empfehlungen, sich gesünder zu ernähren, machen die Menschen nur noch kränker. Wahrscheinlich müsste man die Ernährungswissenschaften abschaffen und die Menschen endlich in Ruhe essen lassen, worauf sie Lust haben«, mahnen die drei Gesundheitswissenschaftler Marantz, Bird und Alderman vom Albert Einstein College of Medicine in New York.

»Was will ich essen, worauf habe ich Lust, wenn ich hungrig bin?« Mit diesen Gefühlen wählt Ihre einzigartige **Kulinarische Körperintelligenz** aus der Vielfalt der Ihrem Genussgedächtnis bekannten Nahrungsmittel diejenigen aus, die das liefern, was Sie zum Leben benötigen. Das ist gesunde Ernährung, das ist **»Echtes Essen«** mit all seinen positiven Auswirkungen auf Körper *und* Geist: **die natürlich-ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen *und* Genuss**. Es kommt weniger darauf an, was Sie essen, als viel mehr darauf, wie Sie sich dabei fühlen: je besser, desto besser. »Echtes Essen« ist Lebensfreude und Lebensqualität in evolutionär-menschlicher Reinstform. Und was Sie gerade lesen, ist ein Buch für »Echte Esser«, für intuitive Genießer.

Dabei erfahren Sie zuerst, warum Ernährungswissen fast ausschließlich Verwirrung stiftet und schlimmstenfalls Essstörungen auslöst. Im Anschluss daran möchte dieses Buch Ihr Vertrauen in Ihre Kulinarische Körperintelligenz, also Ihr individuell-intuitives Körperwissen über den Wert von Nahrung, stärken – denn nur Ihr *Körper* weiß, was gutes Essen für Sie ist, nicht Ihr Verstand. Und

wenn Sie sich fragen, wieso in »Schlaraffia Germania« manche dick und andere dünn sind, obwohl sie den gleichen Lebensstil pflegen, dann finden Sie **genau diese Antworten** und mehr in der zweiten Hälfte des Buchs.

Eine genussvolle literarische Reise wünscht Ihnen
Ihr Dipl.oec.troph. *Uwe Knop*

Ernährungswissen ist Ohnmacht

Vergessen Sie alles über »gesunde« Ernährung

»Ich weiß, dass ich nichts weiß.«

Sokrates

Bevor Sie das folgende Kapitel lesen, führen Sie sich bitte noch einmal vor Augen, was Sie über »gesunde Ernährung« zu wissen glauben. Und dann verabschieden Sie sich vielleicht schon jetzt von diesem »Wissen«. Denn die kommenden Seiten servieren Ihnen zahlreiche Studienergebnisse der anderen Art, die Ihre Sicht auf die Ernährungswissenschaft und unser »allgemeingültiges« Wissen über gesundes Essen und Trinken infrage stellen möchten. Um Missverständnissen vorzubeugen, sei ein Hinweis erlaubt: Im weiteren Verlauf des Buchs folgt *keine* wissenschaftliche Beweisführung, um mit einer Studie eine andere zu widerlegen und Ihnen »neue Wahrheiten« aufzutischen. Denn die Erkenntnis des bereits in der Einleitung zitierten Hohenheimer Universitätsprofessors Biesalski brachte es Ende 2008 in der *Welt* auf den Punkt: »Die meisten Studien sind medial völlig überbewertet. Zu jeder Studie findet sich alsbald eine Gegenstudie.« Die folgende Darstellung zahlreicher, in den Medien veröffentlichter Studienergebnisse

hat daher nur ein Ziel: **Sie sollen auf Ihrem Weg zum »mündigen Essbürger« zum unabhängigen Nachdenken und kritischen Hinterfragen angeregt werden, um anschließend selbst zu entscheiden, was Sie persönlich zur »gesunden Ernährung« glauben oder eben nicht.**

»Was ist gesunde Ernährung?« – Fragen Sie die Menschen auf der Straße, so antworten sicher die meisten gebetsmühlenartig: viel Obst und Gemüse, reichlich Vollkornbrot (soll gelerntermaßen gesünder sein als Weißbrot), besser weißes Fleisch als rotes, ab und zu Fisch und viel Wasser. Was ungesund ist, wissen wir auch, wir haben es oft genug gehört und gelesen: zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Alkohol. Somit scheinen die millionenschweren Ernährungskampagnen à la »Fünf am Tag« (Obst und Gemüse) ihren Zweck erfüllt zu haben: Die Deutschen wissen so gut wie nie zuvor über »gesunde Ernährung« Bescheid. Doch wissen wir es wirklich?

Warum gelten dann gemäß des 13. DGE-Ernährungsberichts aus 2017 knapp **sechs von zehn Männern und vier von zehn Frauen als übergewichtig?** Und warum liebt das deutsche Volk anscheinend auch beim Gewicht Gewohntes und Konstanz, denn: Laut Statistischem Bundesamt waren 2003 ebenfalls 58 Prozent der erwachsenen Männer und 41 Prozent der Frauen übergewichtig, 1999 lagen die Werte noch ein paar Prozent niedriger. Warum verursachen **»ernährungsmitbedingte Erkrankungen« mehr als ein Drittel der Kosten im Gesundheitssystem, satte 70 Milliarden Euro jährlich?** Und warum scheint Übergewicht keine Frage des Geldes zu sein, **denn je geringer der Verdienst, desto höher der Anteil an Fettleibigen?** Die Gesundheitspolitiker und Ernährungsgesellschaften haben wahrscheinlich keine adäquate

Antwort parat, denn deren erzieherische »Fünf am Tag«-Bemühungen waren entgegen des ersten Eindrucks bislang eher zum Scheitern verurteilt. Am Rande erwähnt: **Der pragmatischen Empfehlung, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, auf der die gleichnamige Kampagne basiert, fehlt der wissenschaftliche Beweis. Warum gerade fünf ? Das kann keiner mit Sicherheit sagen**, auch nicht der Deutsche Fruchthandelsverband (DFHV), der die Aktion mit beträchtlichem Aufwand unterstützt(e). Trotzdem trommelte dessen Vizepräsident Thomas Bittel noch im Februar 2010 die Warnung ins Land: »In Deutschland wird nach wie vor viel zu wenig Obst und Gemüse verzehrt.« Doch wozu eigentlich »mehr, mehr« pflanzliche Kost? Nur zwei Monate später kam die bittere Ernüchterung in Form der weltweit größten Ernährungsstudie EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition; wörtlich: Prospektive europäische Studie über Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs) und ihres Endergebnisses: Ein Krebschutz durch Obst- und Gemüseverzehr ist de facto **nicht** nachweisbar. Andere gesundheitsfördernde Effekte sind rein spekulativer Natur. Da erscheint es nicht weiter tragisch, dass sich fast niemand an die Fünfer-Fantasie-Vorgabe hält – nur etwa 10 Prozent der Deutschen und Österreicher essen fünfmal am Tag Obst und Gemüse.

Fazit: Kein Nutznachweis und keine Unterstützung in der Bevölkerung – die »Fünf am Tag«-Pflanzenkost-Marketingkampagne ist damit wohl reif für den Kompost ...

Nach der Kampagne ist vor der Kampagne

Aber ohne die zahlreichen Aufklärungskampagnen, zwar nur pseudowissenschaftlich untermauert, aber stets verstandgesteuert, hätten viele Leute keinen Beruf und manche keine Berufung mehr. Und für irgendetwas muss ja auch das Präventionsbudget der Bundesregierung eingesetzt werden. So wurde neben »Fünf am Tag« und dem darauffolgenden Fünf-Punkte-Paket »Fit statt Fett« Mitte 2008 gleich die nächste Kampagne losgetreten: Mit dem Nationalen Aktionsplan »IN Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung« möchten unsere bundesrepublikanischen Minister für Gesundheit und Landwirtschaft/Verbraucherschutz dem Übergewicht zahlreicher Deutscher zu Leibe rücken. Beide Ministerien speisen die noch bis 2020 laufende Aufklärungsaktion zur »Vorbeugung von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und daraus resultierenden Erkrankungen« zusammen mit jährlich zehn Millionen Euro. Diese Summe soll dafür sorgen, »Prävention als einen gesellschaftlichen Wert zu verankern«. Ob weniger als 0,014 Prozent der Kosten, die pro Jahr für die Behandlung ernährungsbedingter Krankheiten aufgewendet werden, dafür ausreichen?

Unabhängig von der vergleichsweise geringen Höhe des Präventionsbudgets liegt die Vermutung sehr nahe, dass auch diese Kampagne viele Millionen Euro Steuergelder verschlingen und dabei vergleichbare Effekte wie alle Aufklärungsversuche davor haben wird: sicher kaum einen Übergewichtigen weniger, dafür neue Unsicherheit in puncto »gesunder Ernährung«. Aber wenn die Staatsorgane anhand der Datenlage feststellen: Die Deutschen werden weiterhin immer dicker, dann muss natürlich auch weiterhin was

passieren. Also her mit einer neuen Kampagne »weniger Ungesundes essen, dafür mehr Obst und Gemüse auf den Speiseplan sowie mehr Sport treiben«! Kommt Ihnen das bekannt vor? Genau: Alter Wein in neuen Schläuchen. Die recycelten Ratschläge bleiben in etwa die Gleichen, nur die Verpackung ändert sich: Aus »Fünf am Tag« wird »Fit statt Fett« wird »IN Form«.

Statt aufpolierte Aktionen zu propagieren, sollten sich die verantwortlichen »Kampagneros« besser die Anregung von Udo Pollmer, sogenanntes »Enfant terrible der Ernährungswissenschaften«, zu Herzen nehmen, der anregt, verstärkt zu erforschen, *warum* die bisherigen Maßnahmen gescheitert sind. Vielleicht deshalb, weil die Rolle der Ernährung bei der Entstehung von krankmachendem Übergewicht noch unklar ist? Ernährungsmediziner Professor Andreas Pfeiffer von der Berliner Charité meint dazu vielsagend in einem dpa-Interview: »Je mehr wir forschen, umso deutlicher wird, dass jeder Mensch unterschiedlich auch auf Ernährung reagiert.« Was den einen krank macht, hält den anderen vielleicht gesund. Daher ist Ernährung wohl »viel zu komplex für einfache Botschaften«, wie Professor Helmut Hesecker, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in der *Welt* zu bedenken gibt. Doch nicht nur die essenziellen Probleme der Ernährung an sich machen erfolgreiche Kampagnen zu einem äußerst schweren Unterfangen. Darüber hinaus müssen sich die missionarischen Minister auch mit der Begrifflichkeit der »gesunden« Ernährung auseinandersetzen, da das Prädikat leider ein schlechtes Image hat: »Gesunde Nahrungsmittel machen zwar nicht dick, schmecken aber auch nicht besonders lecker.« Gesundes Essen ist für viele Menschen gleichbedeutend mit lästiger Pflichterfüllung, die wenig Genuss bietet – muss man essen, will man aber nicht wirklich.

Dabei ist die Einteilung in gesund und ungesund Unsinn. Es gibt im Grunde keine gesunden Nahrungsmittel, genauso wenig wie es ungesundes Essen gibt. Das sieht übrigens auch die DGE so. Deren Sprecherin Antje Gahl stellte in einem dpa-Artikel zu diesem Buch klar: »Die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel hat keinen Sinn.« Dieser Meinung sind (auf Nachfrage des Autors) auch das Deutsche Institut für Ernährungsforschung DIfE, die Schweizer Gesellschaft für Ernährung SGE und der unabhängige Verbraucherdienst *aid*, seit 2017 BZfE Bundeszentrum für Ernährung. Nicht die Einteilung der Lebensmittel, sondern die Menge und die Häufigkeit des Verzehrs sind entscheidend. Oder wie schon der »Systemkritiker« Paracelsus vor über 500 Jahren wusste: »Allein die Dosis macht das Gift.« Sie sollten Ihre Wahl aufgrund der Eigenschaften »schmeckt« oder »schmeckt nicht« treffen, denn für gesunde Menschen ist nur genussvolles Echtes Essen auch wirklich gesund – für Körper *und* Geist (siehe auch Kapitel 4: »Echtes Essen«). Aufklärungskampagnen, die hingegen zum Ziel haben, »gesunde Nahrungsmittel« mit dem *Verstand* auszuwählen, können nur scheitern, denn sie ignorieren den stärksten lebenserhaltenden Trieb des Menschen: die *Lust* am Essen, wenn wir *Hunger* haben. Begrüßenswert, dass Ex-Bundesverbraucherministerin Ilse Aigner der Meinung ist, jeder Mensch müsse selbst entscheiden, was für ihn das Beste sei. Nur ist das meist nicht die propagierte »gesunde« Ernährung ... »Der Zusammenhang zwischen Ernährungswissen und Ernährungsverhalten liegt in der Größenordnung null«, erklärte in einem dpa-Interview Mitte 2011 auch Joachim Westenhöfer, Professor für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg.

Wissenschaft, die uns zu schaffen macht

Es scheint also ein Fehler im System zu stecken, wenn gelerntes Wissen zu »gesunder« Ernährung nicht zum entsprechenden Handeln führt: »Wir ernähren uns jetzt gesund!« Ergo wurde das Ziel der Aktion(en) leider verfehlt, denn die Zahl der Übergewichtigen sinkt nicht. Ganz im Gegenteil: Statistisch betrachtet werden wir Deutschen von Jahr zu Jahr dicker, obwohl wir so aufgeklärt sind wie noch nie. Haben die Kampagnen etwa das Gegenteil erreicht? Kollidiert Wunsch mit Wirklichkeit? Was auch immer der Grund für die Diskrepanz zwischen avisiertem Ziel und tatsächlichem Effekt sein mag, eines ist klar: Mit der rein rationalen Vermittlung von Wissen über gesunde Ernährung und der gewünschten verstandesmäßigen Kontrolle des Essens wird nichts erreicht – fast nichts, bis auf den Effekt, der allen Kampagnen gemeinsam ist und die Menschen von Jahr zu Jahr mehr verunsichert:

Wir wissen zu viel zum Thema »gesunde Ernährung«! Eine der Hauptursachen dafür ist die permanente mediale Informationsflut insbesondere durch Fernsehen, Zeitschriften und Internet – laut Nationaler Verzehrsstudie sind die Medien Informationsquelle Nummer eins zum Thema Ernährung, weit vor dem Hausarzt. Aus allen Kanälen lassen wir uns von Ratschlägen zu gesundem Essen berieseln und vor allem zu Mitteln und Wegen, wie wir das schlanke Schönheitsideal erreichen. Doch woher kommt diese unüberschaubare Fülle an Informationen? Die »Fünf am Tag«-Aufklärungsbemühungen von Vater Staat spielen dabei sicherlich eine Rolle. Außerdem führen sowohl Hersteller bestimmter Nahrungsmittel als auch wissenschaftliche Institutionen zahlreiche Studien durch, die in immer neue, vermeintlich gut gemeinte Handlungs-