



Ernährungstipps oft falsch Ist Schweinefleisch wirklich schädlich?

Reinbeißen und einfach nur genießen – ohne ängstliche Hintergedanken

Verboten und Regeln – vor allem auch bei der Ernährung. Da stellt sich die Frage, ob manche Ratsschläge wirklich so gut sind ...

Der Frankfurter Ernährungsexperte Uwe Knop fragt sich dies schon länger und ärgert sich über all die Studien und Ratgeber, die uns Normalsterbliche oft verunsichern: „Gestern verursachte rotes Fleisch (von Schweinen und Rindern) Darm-

krebs, heute haben angeblich Vegetarier ein erhöhtes Darmkrebs-Risiko“, schimpft er.

Von festgeschweißten Ernährungsregeln hält der Buchautor („Hunger & Lust“) gar nichts. Man soll nur essen, wenn man Hunger hat, und zwar nur das, worauf man Lust verspürt und was einem gut schmeckt – das ist seine Überzeugung, die er auch „kulinarische Körper-Intelligenz“ nennt. Mehr aufs Bauchgefühl vertrauen? Zumindest ein bisschen. Und lernen, wieder zu genießen ...

Guter Rat ist nicht mehr teuer heutzutage, im Gegenteil: Wir werden geradezu bombardiert mit Tipps, neuen Erkenntnissen,