

# Vertrauen Sie beim Essen nur Ihren Gefühlen

„Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“

Jüngst wurde auf der Buchmesse in Leipzig das erste Buch zur „Kulinarischen Körperintelligenz“ mit dem bod-AutorenAward ausgezeichnet. Die Kernbotschaft von HUNGER & LUST lautet: Essen Sie nur dann, wenn Sie Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie echte Lust verspüren und was Ihnen schmeckt. „Es kommt weniger darauf an, was Sie essen, sondern dass Sie sich dabei gut fühlen

und genießen“, erklärt Autor Uwe Knop. Der Ernährungswissenschaftler und Medizin-PR-Experte hat in den vergangenen drei Jahren sowohl die allgemeine Ernährungskommunikation als auch über 150 neue wissenschaftliche Studienergebnisse kritisch analysiert. Dabei kommt er

zu der klaren Erkenntnis: „Vergessen Sie alles, was Sie über gesunde Ernährung zu wissen glauben. Es existieren keine gesicherten Beweise für die gängigen Ernährungsregeln.“ Eher das Gegenteil sei der Fall: Kaum ein

Uwe Knop

Forschungszweig liefere derart widersprüchliche Ergebnisse wie die Ernährungswissenschaft. Daher sollten wir beim Essen ausschließlich auf unser Körpergefühl vertrauen, denn „jeder Mensch is(s)t anders“.

Books on Demand, ISBN 978-3-8370-5296-1, Paper-

back, 156 Seiten, EUR 13,80

**Die Alster Rundschau verlost 3 Exemplare. Senden Sie bis zum 07.05.2010 eine Postkarte mit dem Stichwort „Hunger & Lust“ an: A&C Druck und Verlag, Waterloohain 6-8, 22769 Hamburg. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**

HUNGER & LUST  
Das erste Buch zur **Kulinarischen Körperintelligenz**



**Alster Rundschau, 28.04.2010**