

Bild  
der  
Frau

## Schlank & fit

Entdecken Sie die Lust  
am Genießen neu!

# Intelligent essen

*Unser Körper ist schlauer, als wir denken. Er weiß genau, was er braucht. Hören Sie beim Essen deshalb einfach auf Ihren Bauch*

**D**er Ernährungswissenschaftler Uwe Knop wirft in seinem neuen Buch alle bisherigen Ernährungsregeln über Bord. Man soll nur dann essen, wenn man Hunger hat, und zwar nur das, worauf man Lust hat. Wir sprachen mit dem Autor. **Dürfen wir uns tatsächlich von unseren Lieblingsessen wie Pommes, Burger und Schokolade ernähren?**

Ja. Man muss kein schlechtes Gewissen haben, wenn man mal Cola trinkt und Fast Food isst. Der Körper verlangt automatisch danach, was er braucht. Zudem isst ein „gesunder Mensch“ nicht jeden Tag das Gleiche. Der Körper will Vielfalt. Das Problem: Viele haben dafür kein „Bauchgefühl“ mehr.

**Warum essen denn viele falsch?**

Weil sie sich von „Verboten“ leiten lassen. Beispiel: Aus Gründen der Vernunft greifen sie zum Salat, weil sie denken, dass er schlank macht. Eigentlich haben sie aber mehr Lust auf einen Teller Spaghetti. Zufrieden und

Greifen Sie zu und essen Sie, was Ihnen schmeckt

## = schlank bleiben

satt fühlen Sie sich nach dem Salat nicht. Bald kriegen sie wieder Appetit und essen doch noch Pasta. Dann fühlt man sich doppelt schlecht: Man ist pappsatt und ärgert sich über sich selbst.

**Soll ich also nur essen, wenn ich Hunger habe und mir dann alles erlauben?**

Richtig. Das klappt ganz gut, wenn Sie Ihren Hunger mal ausreizen. Das heißt: Warten Sie doch mal, bis der Magen knurrt. Essen Sie dann das, worauf Sie Lust haben und so viel, dass Sie sich anschließend satt und zufrieden fühlen.

**Kann man sich Hunger auch einbilden?**

Ja. Oft will man damit Stress kompensieren, sich trösten, oder es ist einem einfach nur langweilig. Tun Sie sich dann etwas Gutes: Spaziergang, Lektüre, Anrufe. Gegen Stress hilft langfristig zum Beispiel eine Entspannungsmethode wie Yoga, Meditation oder autogenes Training.

**BUCH**

„Hunger & Lust - Das erste Buch zur kulinarischen Körper-Intelligenz“, Uwe Knop, Books on Demand, 13,80 Euro.