



Endlich richtig satt

Esst weniger Kohlenhydrate! Esst mehr Eiweiß! Esst weniger Fett! Für alle, die solche Regeln satt haben, gibt es gute Nachrichten. Wir befragten dazu Ernährungsexperte Uwe Knop.

■ Was ist „Kulinarische Körperintelligenz“?

Die Kulinarische Körperintelligenz ist das individuelle Körperwissen, das über die instinktiven Gefühle Hunger und Lust unsere Ernährung bedarfsgerecht steuert. Dieses intuitive Wissen wächst mit jeder Mahlzeit, die Sie in Ihrem Leben zu sich nehmen. Als Beispiel: Wenn Sie sich eine Kiwi kaufen, weil Sie denken „die hat viel Vitamin C“, dann handeln Sie aufgrund verstandesgesteuerter Intelligenz. Möchten Sie jedoch eine Kiwi essen, weil Sie spüren „darauf habe ich jetzt richtig Lust“, dann ist Ihre Kulinarische Körperintelligenz aktiv.

■ Wie haben Sie diese Intelligenz entdeckt?

„Wieder-entdeckt“ kommt der Frage näher. Nur der Begriff ist neu, die Kulinarische Körperintelligenz selbst „arbeitet“ schon seit Generationen in uns. Ich habe mehr als 150 aktuelle Studienergebnisse analysiert und Zitate von über 50 namhaften Experten ausgewertet. Ich

habe zudem mit sehr vielen Menschen darüber gesprochen, was sie essen und trinken und kam zu dem Schluss, dass jeder Mensch einzigartig ist in seiner Ernährungsweise. Jeder von uns braucht ganz unterschiedliche Nahrungsmittel zu unterschiedlichen Zeiten. Ich möchte die Leute daher ermutigen, mehr auf ihre Körpersignale zu achten.

■ Sie sprechen auch oft von „Echten Essern“. Was ist darunter zu verstehen?

„Echte Esser“ vertrauen auf ihre intuitiven Körpergefühle Hunger und Lust. Sie essen sich mit Genuss satt. Und: Sie lassen sich nicht von irgendwelchen Ernährungsregeln beeinflussen.

■ Wie wird man ein „Echter Esser“?

Sie sollten genau wissen: „wann habe ich echten Hunger“ und „wann verspüre ich ein kompensatorisches Essverlangen“, wann also esse ich aus Langeweile, Routine, Frust, Stress oder wegen gesellschaftlicher Verpflichtungen. Essen Sie nur, wenn Sie echten Hunger haben und zwar nur das, worauf Sie Lust verspüren und was Ihnen schmeckt. Es geht darum, dass Sie das Vertrauen in Ihren Körper zurückgewinnen. Ganz wichtig ist es, die Routine zu durchbrechen. Außerdem ist Vielfalt bei der Ernährung empfehlenswert. Wenn Sie immer wieder neue Lebensmittel probieren, entwickelt sich auch Ihre Kulinarische Körperintelligenz weiter.

Foto: Peter Wöhr

■ Welche Vorteile hat man davon?

Sie erlangen im wahrsten Sinn mehr Selbstbewusstsein und einen höheren Grad an körperlicher Harmonie, weil Sie im Einklang mit Ihren intuitiven Gefühlen leben. Das macht zufriedener, denn Sie befriedigen die Bedürfnisse Ihres Körpers, statt ihm verstandesgesteuert andere Lebensmittel einzuverleiben, die er und damit Sie gar nicht wollen. Ein weiterer Effekt: Sie werden Ihr natürliches Körpergewicht erreichen, den sogenannten Setpoint. Das ist jener individueller Gewichtslevel, den ihr Körper erlangen möchte. Sie werden auch dadurch bestätigt, dass Sie sich nach dem Essen sehr wohlfühlen. Diesen Effekt haben Sie dagegen nicht, wenn Sie rein verstandesgesteuert essen und beispielsweise zum berühmten „Salat mit magerer Putenbrust“ greifen. Dabei tun Sie das nur, weil Sie denken, der Salat sei gesund. Und in Wirklichkeit haben Sie viel mehr Lust auf einen Teller Spaghetti Bolognese.

■ Was halten Sie von Diäten?

Von zeitlich begrenzten Diäten: gar nichts. Diese temporären Abspeckkuren machen nicht dünner, sondern im Endeffekt nur dicker, wenn Sie danach wieder zu Ihren lieb gewonnenen Essgewohnheiten zurückkehren. Der Jo-Jo-Effekt und Heißhungerattacken lassen grüßen. |



Uwe Knop ist Ernährungswissenschaftler und PR-Experte. Seiner Meinung nach wird zu viel „gesundheitsfördernder Unsinn“ veröffentlicht. Sein Buch „Hunger & Lust“ (13,80 Euro, zu bestellen unter 0711/5206-306) soll dazu ein Gegengewicht sein. Mehr Infos: www.echte-esser.de