



Mit seinem Buch „Dein Körpernavigator“ will der Oecotrophologe Uwe Knop Menschen auf den natürlichen Weg zum besten Essen aller Zeiten führen. Welche Auswirkungen hat eine individuelle intuitive Ernährung auf die Gemeinschaftsgastronomie?

# Jetzt mal ehrlich!

**Herr Knop, Sie zeigen in Ihrem Buch, dass der Körper intuitiv weiß, was das beste Essen für ihn ist. Heißt das auch, dass Süßes oder Fastfood einer gesunden Ernährung entsprechen?**

Vorab muss man dazu sagen: Es gibt keine gesunde Ernährung. Die Wissenschaft hat keine Beweise dafür. Demnach gibt es auch keine Beweise dafür, dass ein Lebensmittel gesünder bzw. ungesünder ist als ein anderes. Vielmehr kommt es auf die Menge an und auf die Intention, warum man dieses Lebensmittel isst. Wenn man richtig Hunger und Lust auf ein vermeintlich ungesundes Stück Kuchen oder Fastfood hat, dann muss man sich vor Augen führen, dass es keinen Grund gibt, dies abzulehnen. Vorausgesetzt: ein gesunder Körper und ein gesunder Geist.

---

## STECKBRIEF

**Name:** Uwe Knop

**Alter:** 47 Jahre

**Tätigkeit:** Dipl.-Oecotrophologe, Fokus auf PR & Kommunikation in den Bereichen Medizin und Gesundheitspolitik, Veröffentlichung mehrerer Bücher, auch als Referent tätig

**Buchtipps:** Sein neues Buch basiert auf der objektiven Analyse von mehr als 5.000 Studien und zeigt, warum Beweise für eine gesunde Ernährung fehlen und wie sich jeder intuitiv für das beste Essen entscheiden kann. U. Knop: Dein Körpernavigator zum besten Essen aller Zeiten. Heidelberg: Polarise, 240 Seiten, 14,95 Euro.

**Müssen GV-Betriebe eine möglichst große Auswahl bieten, damit jeder Gast gemäß seiner Intuition ein für sich bestes Essen wählen kann?**

Es wäre ein Traum, könnte jeder Gast sich seine Mahlzeiten ganz individuell und maßgeschneidert zusammenstellen – aber dort, wo viele Menschen gepflegt werden, gelten auch noch ein paar andere Regeln und Gesetze.

GV-Betriebe, die mehrere Menüs anbieten und bei einem Gericht noch eine Eiweißkomponente wie Geflügel, Fisch oder Ziegenkäse zusätzlich zur Wahl stellen, werden dieser individuellen, intuitiven Entscheidung schon sehr gerecht. Denn der Hunger ist mit einem sehr breiten Spektrum versehen; sprich: wenn man Hunger empfindet, dann hat man nicht nur auf ein spezielles Lebensmittel oder Gericht Lust.

**Hängt eine „gesunde“ Ernährung auch mit der Esskultur zusammen?**

Achtsames bzw. bewusstes Essen ist wichtig: Während der Nahrungsaufnahme soll man sich mit dem Essen beschäftigen und dieses mit allen Sinnen genießen. Den Rat, sich durch Handy, Fernsehen oder Computer nicht vom Essen ablenken zu lassen, halte ich aber für zu vermessen – denn andererseits heißt es ja häufig, dass man in Gesellschaft essen soll. Für mich macht das keinen Unterschied. Denn sitze ich in einer Gruppe von fünf sich miteinander unterhaltenden Personen beim Essen zusammen, ist das genauso eine Ablenkung.

**Was bedeutet Essen für Sie?**

Essen ist für mich die schönste Hauptsache der Welt. Daher sollte nach der genussvollen Nahrungsaufnahme immer ein gutes Gefühl folgen.

**Herzlichen Dank für das Gespräch!**

sar

