

# Das beste Essen aller Zeiten

Danke, Corona. Endlich dürfen wir nach Herzenslust genießen.

VON STEFANIE HAPP



Was hat die Corona-Krise mit Essen zu tun? „Eine ganze Menge“, findet Uwe Knop. Der Oecotrophologe und Buchautor stellt seit Beginn der Pandemie einen Wandel im Ernährungsverhalten der Deutschen fest. Für ihn ist das ein Schritt in die richtige Richtung. „Wir haben jetzt die Chance zum besten Essen aller Zeiten“, sagt er. Inwiefern? Das erklärt er im Interview.

## IM INTERVIEW



Uwe Knop, Diplom-Oecotrophologe, Buchautor, Medizin-PR-Experte und schonungsloser Ernährungsaufklärer.

„Essen ist die schönste Hauptsache der Welt.“

Herr Knop, in welcher Hinsicht haben sich unsere Ernährungsgewohnheiten seit Corona verändert?

**Uwe Knop:** In Zeiten von Homeoffice und geschlossenen Gastronomiebetrieben fanden wir uns in einer völlig neuen Lebenssituation vor. Mittags gab es kein Menü aus der Kantine. Abends ins Restaurant gehen – das war für eine Weile gestrichen. Jeden Tag den Lieferservice anrufen? Keine gute Idee. Wir waren also gezwungen, unseren Rhythmus zu verändern. Das hat der Shutdown bewirkt: Routinen wurden aufgebrochen. Der gesamte Alltag brauchte einen neuen Anstrich – so auch das Essen. Manch einer hat in dieser Corona-Phase den Hobbykoch in sich entdeckt und viel Neues ausprobiert. Das war eine gute Gelegenheit, sich mit Lebensmitteln näher zu beschäftigen – und mit sich selbst. Für viele ist in dieser Krise der Startschuss zu einer Ernährungsweise gefallen, für die ich schon lange plädiere: zum intuitiven Essen.

Was verstehen Sie darunter: intuitiv essen?

**Uwe Knop:** Intuitives Essen ist meiner Meinung nach die natürlichste und reinste Ernährungsform, die es gibt. Es geht darum, auf das eigene Bauchgefühl zu hören und sich selbst diese Fragen zu stellen: Was schmeckt mir und was bekommt mir gut? Wie viel muss ich essen und zu welcher Tageszeit? Die Antworten kennt nur jeder selbst. Kein Personaltrainer und kein Diät-Berater kann je vorhersagen, welche Nahrungsmittel für uns richtig sind. Denn jeder Organismus tickt anders. Insofern gelten die allgemein gefassten Ernährungsregeln für den Einzelnen nicht. Fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag können für die einen

der pure Genuss sein. Für die anderen sind sie ein Graus, weil sie Rohkost nicht mögen, davon nicht satt werden oder vielleicht gar nicht gut vertragen. Zum intuitiven Essen gehört das Vertrauen in die ureigenen Körpersignale wie Hunger, Lust, Sättigung und Verträglichkeit. Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass diese ursprüngliche Form der Ernährung uns mehr Zufriedenheit schenken und die Lebensqualität erhöhen kann. Sie hält sprichwörtlich Leib und Seele beisammen.

Warum hat die Corona-Krise uns den Weg zum intuitiven Essen gezeigt?

**Uwe Knop:** Ganz einfach: Wir waren entschleunigt. Das Leben fand hauptsächlich zu Hause statt. Es wurde still um uns herum. In so einer Situation wird unsere innere Stimme laut, die uns klar und deutlich sagt, was wir wirklich brauchen. Der Shutdown in Corona-Zeiten hat uns die Möglichkeit gegeben, uns wieder mehr auf das Wesentliche zu besinnen: nämlich auf unsere ganz persönlichen Bedürfnisse – losgelöst von all den starren Korsetts, die uns die modernen Ernährungstrends auferlegt hatten. Vegan, Paleo, Clean eating und wie diese Hypes alle heißen, sind frei erfunden. Ich habe noch keinen einzigen wissenschaftlichen Beweis gefunden, dass solche Maßregelungen beim Essen die Gesundheit fördern oder gar Krankheiten verhindern können. Insofern hat die Corona-Krise Ketten gesprengt. Vor allem zu Beginn der Pandemie sprach das Einkaufsverhalten der Deutschen Bände: Die Menschen haben tütenweise Nudeln und Mehl gehamstert.

Wer interessierte sich also noch für Low Carb? Die leckeren Kohlenhydrate, die sich viele vor der Krise mit Bedauern verkniffen haben, standen plötzlich hoch im Kurs. Gut so! Wer Pasta gerne mag und gut verträgt, soll sie essen, bis er satt und rundum zufrieden ist. Das Gleiche gilt übrigens für alle anderen Lebensmittel auch. Intuitives Essen kennt keine Verbote. Im Gegenteil: Essen aus dem Bauch heraus erlaubt uns zum einen mehr Entscheidungsfreiheit, zum anderen ermöglicht es uns das beste Essen aller Zeiten.

Bedeutet intuitives Essen also das Ende aller Diäten?

**Uwe Knop:** Dieser Diätenquatsch ist ein Wohlstandsphänomen. Wir brauchen den Verzicht nicht, wenn wir uns vor Augen halten, wozu Ernährung eigentlich da ist: Sie dient der Lebenserhaltung. Essen soll den Hunger stillen, dem Körper Energie geben und gleichzeitig Genuss und natürliche Zufriedenheit schenken. Wer intuitiv isst, und auf seine Instinkte hört, findet automatisch zu seinem biologischen Wohlfühlgewicht – ohne Diätstress. Sich rundum wohlfühlen ist wichtiger als eine nackte Zahl auf der Waage. Die Zeit ist reif, dass wir all die Zwänge vergessen, die uns die pseudowissenschaftlichen Abnehmregeln auferlegt haben. Weg von der Selbstkasteiung, hin zu mehr Vertrauen in uns selbst, zu mehr Genuss, Freude an der Nahrungsmittelvielfalt und größerer Lebensqualität. Dann wird Essen wieder zu dem, was es sein sollte: die schönste Hauptsache der Welt.

Foto – Frau: eric; Besteck: exophel/stock.adobe.com · Porträt: © WDR A.nette Kiefer

**PICO GREEN**  
natürlich antibakteriell



beseitigt  
über **99%** der  
Bakterien

**Duschen Sie  
sicher mit  
PICO GREEN**

- ✔ der schlaue Stuhl für Dusche und Bad
- ✔ wirkt antibakteriell
- ✔ nachhaltig mit Holz
- ✔ sicherer Stand

Wir beraten Sie auch telefonisch:  
**07562 700-398**



Made in  
Germany

[www.picogreen.de](http://www.picogreen.de)

► **Gesunde Ernährung – Das beste Essen aller Zeiten**



## Intuitiv essen – So geht's

Uwe Knop gibt 7 Tipps:

1. Essen Sie nur dann, wenn Sie Hunger haben.
2. Gönnen Sie sich das, worauf Sie Lust haben und was Ihnen schmeckt.
3. Achten Sie auf Bekömmlichkeit und Verträglichkeit.
4. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind.
5. Lesen Sie keine Kalorientabellen.
6. Akzeptieren Sie Ihr biologisches Wohlfühlgewicht.
7. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Alles ist erlaubt.

### Weiterlesen

Uwe Knop  
**Dein Körpernavigator**  
Zum besten Essen aller Zeiten  
Polarise-Verlag  
240 Seiten  
ISBN 978-3-947619-23-8  
14,95 Euro



Foto – Frau: eric, Illustration: artbesouro/stock.adobe.com · Buchcover: Polarise-Verlag

Foto – Fläschchen: Eskymaks, Hagebutte: kapnikfoto, Blüte: Tamara Kulikova/stock.adobe.com

Kleine Kräuter-Kunde

# Hagebutte

(*Rosa canina*)

Früher gab es Juckpulver. Heute verwenden wir die Hagebutte zu hautfreundlicheren Zwecken.

VON STEFANIE HAPP

**H**agebutten kennen wir noch aus Kindertagen. Die roten Früchte der Hundsrose mit den kleinen Kernen und winzigen Widerhaken eignen sich hervorragend zur Herstellung von Juckmittel. Aus diesem Alter sind wir zum Glück heraus und haben inzwischen die echten Vorzüge der *Rosa canina* erkannt.

### Gesunder Genuss

Kaum eine andere heimische Frucht ist so gesund wie sie. Mit ihrem extrem hohen Vitamin-C-Gehalt wirkt die Hagebutte immunstimulierend. Sie stärkt die Abwehr, wenn die Ansteckungsgefahr hoch ist – so wie jetzt in Corona-Zeiten. Weitere Inhaltsstoffe, z. B. Pflanzen-Flavonoide, machen die Hagebutte temperaturresistent. Das bedeutet: Selbst in heißen Aufgussgetränken bleibt Vitamin C weitgehend erhalten. Arzneitees mit Hagebutte sind in Apotheken daher besonders beliebt.

### Wirksam für die Gelenke

Schonend getrocknet und gemahlen. So entsteht Hagebuttenpulver, das bei rheumatischen Beschwerden empfohlen wird. Enthalten sind aktiv wirksame Substanzen, die aus Fettsäuren und einem Zuckeranteil bestehen. Die Rede ist von sogenannten Galaktolipiden (GOPO), die nachweislich entzündungshemmend und schmerzlindernd bei Arthrose und Arthritis wirken. Studien haben gezeigt, dass Hagebuttenpulver bei regelmäßiger Einnahme den Gelenken guttut und die Beweglichkeit verbessert. Die Morgensteifigkeit, die typisch bei Arthrose-Patienten ist, wird deutlich verringert. Hagebuttenpulver gibt es in Kapselform in Ihrer Apotheke.

### Schönheitselixier

Unzählige Mineralstoffe, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren stecken im Fruchtmark und insbesondere in den steinharten Nüsschen der Hagebutte. Die feinen Härchen, die den Juckreiz auslösen, werden bei der Verarbeitung entfernt. Auf diese Weise wird ein Öl gewonnen, das in der Naturkosmetik eine Rolle spielt. Hagebuttenöl gilt als wahres Schönheitselixier, das die Haut zum Strahlen bringt. Vitamin C beugt der Faltenbildung vor. Es kann sogar helfen, Alters- und Pigmentflecken aufzuhellen. Enthalten ist auch Lycopin, ein Pflanzenfarbstoff, der die Haut vor schädlichen Einflüssen schützt. Selbst für unreine Haut ist Hagebuttenöl geeignet, weil die Linolen-Fettsäuren die Talgproduktion ausgleichen und Entzündungen lindern können.

### Süß und duftend

Die Hagebutte ist ein Allroundtalent. In der Natur zeigt sie sich als robuster Rosenstrauch mit Dornen, der sogar an kargen Böschungen und Wegrändern gedeiht. Aus seinen duftenden, rosa-weißen Blüten entwickeln sich leuchtend-rote, ellipsenförmige Früchte, die säuerlich-süß schmecken und bis in den Winter geerntet werden können. Frei übersetzt heißt Hagebutte übrigens „Heckenfässchen“. Sie ist wie ein Füllhorn guter Eigenschaften.



**Hagebutte gibt es als Arzneitee,  
als Hautöl und in Kapselform  
in Ihrer Apotheke!**