



TAG DER SCHROTHKUR: Vortrag von Uwe Knop

„Esst, was Ihr wollt, und hört auf Euren Körper.“

Diäten sind Schwachsinn. Gesunde Ernährung auch. Das sagt zumindest Uwe Knop. Der Ernährungswissenschaftler aus Echzell hat bereits drei Bücher geschrieben. Sein Ziel ist es, mit den Lügen über Ernährung aufzuräumen. Seine Botschaft: »Esst, was Ihr wollt, und hört auf Euren Körper.«

Uwe Knop, 42, ist Diplom-Ökotrophologe und Autor der Bücher „Hunger & Lust“ oder „Esst doch, was ihr wollt“ – Literatur für „mündige Essbürger“. Morgens viel Kaffee, mittags eine ordentliche Mahlzeit und abends noch eine – egal, zu welcher Uhrzeit. Uwe Knop gibt nichts auf Ernährungsmythen.

Ihr Vortrag hieß „Das Märchen der gesunden Ernährung“, wie kommen Sie darauf?

Das basiert darauf, dass es keinerlei Beweise dafür gibt, was gesunde Ernährung sein soll. Die Wissenschaft hat dazu nur Vermutungen und Hypothesen hervorgebracht, niemand weiß jedoch, was eigentlich gesunde Ernährung sein soll. Die wissenschaftlichen Forschungen zu diesen Themen gründen auf Beobachtungsstudien, die nur statistische Zusammenhänge, aber niemals Ursache-Wirkungs-Beziehungen, liefern.

Was ist denn Ihrer Erfahrung nach beim Essen wichtig?

Machen Sie sich frei von den ganzen Ernährungsregeln, die irgendwo zu hören und zu lesen sind. Vertrauen Sie ihrem Körper. Essen Sie dann, wenn Sie echten Hunger haben, und essen Sie dann das, worauf Sie Lust haben. Abends keine Kohlenhydrate, morgens unbedingt ausgiebig frühstücken: Vergessen Sie diese Regeln, sie haben keinerlei Gültigkeit. Der Einzige, der weiß was Sie wirklich brauchen, ist Ihr Körper. Der Körper sollte das Maß aller Dinge sein, unabhängig davon, was gesund oder ungesund sein soll.

Meinen Sie damit die „Kulinarische Körperintelligenz“?

Der Begriff der kulinarischen Körperintelligenz ist ein Kunstbegriff, mit dem ich das Nahrungsgedächtnis des Körpers beschreibe. Wir haben ein Darmgehirn und ein Kopfgehirn, zusammengenommen ein Riesengedächtnis. Der Körper lernt mit der Zeit, was gut und schlecht für ihn ist, er kennt den Wert der Nahrung am besten. Das ist natürlich bei jedem Mensch höchst individuell.

Sich an die Regeln zur gesunden Ernährung zu halten ist doch nichts Schlimmes, oder?

Wenn man versucht, sich primär nach dem vermeintlichen Ernährungswissen zu richten, dann verliert man den Kontakt zum eigenen Körper. Das kann bis zu einer psychischen Erkrankung gehen: Die Leute haben ein zwanghaftes Bedürfnis, sich gesund zu ernähren. Es gibt genügend Leute, die ihre Ernährung zu einer Ersatzreligion erhoben haben, das ist eine hochidelle und emotionale Diskussion. In abgessättigten Gesellschaften wie der unseren ist das ein Phänomen. Wir leiden keinen Hunger mehr und leben im Überfluss. Bei vielen Menschen erzeugt das eine gewisse Leere, die gefüllt werden muss mit einer Ideologie. Das ist eine Profilierungsgeschichte: Ich bin, was ich esse. (Anm.d.Redaktion: Siehe dazu den Infokasten links)

Die Grundlage der Forschung

Beobachtungsstudien sind das Fundament aller Ernährungserkenntnisse, -regeln und -pyramiden. Diese Studienform gehört zu den epidemiologischen Untersuchungen: Menschengruppen (Kohorten) werden nach ihrem Essverhalten, Lebensstil und Krankheitsverlauf befragt – und dann zu gewissen Zeitpunkten „beobachtet“, also analysiert. Die Befragungen finden einmalig oder periodisch statt. Ein stark vereinfachtes Beispiel: 100.000 Menschen werden nach ihrem Essverhalten befragt. Problem: Ob die Eigenangaben der Probanden wahr sind, ist nicht nachprüfbar, also ist die Datengrundlage nicht valide. Nun wird nach zehn Jahren beobachtet, dass die Probanden mit dem höchsten Bananenverzehr am längsten leben. Und wenn dann Korrelationen zu Kausalitäten umgedeutet werden, lautet die nächste Schlagzeile: „Bananen verlängern das Leben.“ Heutzutage sind die Ernährungskommunikateure vorsichtiger, denn ihnen wird öffentlich auf die Finger geschaut (z. B. durch den „Ernährungsunsinn des Monats“ [E.U.L.E e.v] oder die „Unstatistik des Monats“ [rw]). Was letztlich für das längere Leben der Bananen-Vielverzehrer verantwortlich ist, weiß niemand. Die Statistiker bereinigen Korrelationen zwar rechnerisch um gewisse Einflussfaktoren, aber es bleibt nicht mehr als eine schön gerechnete Korrelation. Und dieses Ergebnis unterliegt noch immer dem Einfluss zahlreicher Störfaktoren, die für das Ergebnis verantwortlich sein können (z. B. soziale und sexuelle Zufriedenheit, Stress-Level, Lebenseinstellung, pekuniäre Sicherheit, Schadstoffexposition, Ärger mit der Frau/dem Mann/den Kindern/auf der Arbeit, Drogen). Für Professor Gerd Antes, Direktor des Deutschen Cochrane Zentrums, das für die Bewertung wissenschaftlicher Studien zuständig ist, sind die Ernährungswissenschaften aufgrund der Abhängigkeit von Beobachtungsstudien in einer „bemitleidenswerten Lage“.



42 scene

Aber als überzeugter Vegetarier lebe ich doch gesünder, richtig?

Wenn man nicht möchte, dass ein Tier für die eigene Nahrung stirbt, dann ist das nachvollziehbar und absolut berechtigt. Auch wenn man beispielsweise Bio isst, weil man damit regionale Bauern unterstützen möchte, dann geht das natürlich auch ethisch und moralisch begründet. Bei einer Pseudowissenschaft aber, wenn man beispielsweise hört, dass die Vegetarier gesünder leben und später sterben, dann ist das etwas anderes. Hier herrscht Glaube vor Wissen, denn es gibt keinerlei Beweise, wieso eine bestimmte Weise von Ernährung schlank, dick, krank oder gesund macht. Rein statistisch betrachtet ist es ja so, dass Übergewichtige die höchste Lebenserwartung haben. Im Prinzip müsste man also, wenn man treu nach Schema geht, eine Kampagne für moderates Übergewicht lancieren. Das tut aber keiner.

Was halten Sie von der „5 am Tag“ - Kampagne?

Die derzeit größte Ernährungsstudie EPIC hat herausgefunden, dass es keinen Zusammenhang zwischen Krebsentwicklung und dem Konsum von Obst und Gemüse gibt. Aber genau auf dieser Annahme beruht die „5 am Tag“-Kampagne. Sie kann nur bis heute keinerlei Nutznachweise bieten, eine absolute Luftnummer ohne Beweise. Das ist aber ein gutes Beispiel dafür, wie die Industrie ins Spiel kommt, die ja ein grosses Interesse hat, diese Kampagne weiterzuführen – denn die Menschen sollen weiter viel Obst und Gemüse kaufen, weil es ja „so gesund“ ist. Da ist auch viel Geld im Spiel.



Präsidentin des Deutschen Schrotverbandes Dr. Vera Brosig bedankt sich beim Autor Uwe Knop für seinen interessanten Vortrag und bei den anwesenden Gästen, die der Einladung gefolgt sind.

Tag der Schrotkur

Mittwoch, 22. Oktober 2014 ab 14 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Gemeindehaus
Montfortweg 7, Oberstaufen

Begrüßung

Dr. Vera Brosig
Präsidentin des Deutschen Schrotverband e.V.

„Das Märchen von der gesunden Ernährung“

Uwe Knop
Dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor

„Hat die Schrotkur eine Zukunft?“

Eckehard Ernst
Vorstand der Gesundheitsreise AG

„1000 Schritte – kurze Wege, große Wirkung“

Sanfte Wanderung mit Schrittzählern
unter Anleitung mit Theo Palacek.

Rahmenprogramm/Partner: Propstei-Apotheke

- Blutzuckermessung
- Blutdruckmessung
- Kostenloser Tausch von Blutzuckermessgeräten „Alt gegen Neu“
- Verkauf von Schrittzählern



Uwe Knop, Dr. Vera Brosig, Bianca Keybach und Eckehard Ernst

GESUNDHEITLICHE ERFOLGE - STARKE VITALITÄT

Die Original Schrotkur in Oberstaufen seit 65 Jahren

Die Schrotkur ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren,
bei dem der Körper gründlich entsäuert und entgiftet wird.

Grosse Erfolge bei Diabetes

Mehr Info unter: www.schrothkur.de