

Uwe Knop



---

# INTUITIV ESSEN

---

Aktiviere *dein* natürliches  
Schlankheitsprogramm

**riva**

© des Titels »Intuitiv essen« von Uwe Knop (978-3-7423-0229-8)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Inhalt

VORWORT .....	11
WARUM DIESES BUCH? .....	12
Wissenschaft <i>al gusto</i> mit fadem Beigeschmack .....	12
Wann glauben Sie, was Sie lesen?.....	12
Für jeden Kopf die passende Meldung .....	15
Abgesättigt mit Ernährungswahrheiten? .....	17
EINLEITUNG .....	19
Essenzielle Erkenntnisse als kleiner Vorgeschmack .....	19
ERNÄHRUNGSWISSEN IST OHNMACHT.....	23
Vergessen Sie alles über »gesunde« Ernährung .....	23
Nach der Kampagne ist vor der Kampagne .....	26
Wissenschaft, die uns zu schaffen macht .....	29
Essen allein macht weder krank noch gesund .....	31
Kommt Zeit, kommt Gesundheitsrat ... und geht wieder .....	33
Gesundes Obst oder »Fast Fruit«-Lüge? .....	35
<i>In vino veritas</i> – wer forscht, der findet.....	40
Ganz gesunder Gerstensaft .....	44
»2 a week« statt »5 a day«.....	47
Kaffeersatz oder Kaffeestudien lesen?.....	50
»Fast Fruit« die Zweite.....	53

Der (Süß)Stoff, aus dem die Träume sind – die der Hersteller. . .	56
Lassen Sie sich nicht »verlichten« . . . . .	59
Verwässerte Empfehlungen zum Trinken . . . . .	61
Fleisch, Salz, Ballaststoffe, Milch –der Glaube verzehrt Berge . . .	63
Böse Eier, fiese Fette!? . . . . .	70
Wer hat von meinem Tellerchen gelesen? . . . . .	74
Ernährungsstudien – außer Hypothesen nichts gewesen? . . . . .	77
Ostereier sind die besseren Medikamente . . . . .	80
Studienergebnisse: absolut relativ und oft geschönt? . . . . .	83
1, 2, 3 – knapp an der Wahrheit vorbei . . . . .	88

**ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE  
HINTERGRUNDINFOS – »BEST-OF«-STATEMENTS . . . . . 94**

»Bemitleidenswerte Ernährungsforschung« . . . . .	94
»Nicht genügend wissenschaftliche Evidenz« . . . . .	95
»Gesunde Ernährung? Kann man nicht so genau definieren« . . .	96
»Folgen Sie dem Gespür für den eigenen Körper« . . . . .	97
Alter, Du machst Krebs! . . . . .	104

**»ECHTES INTUITIVES ESSEN« – JEDER MENSCH  
IS(S)T ANDERS! . . . . . 109**

Vertrauen Sie ihrer Kulinarischen Körperintelligenz. . . . .	109
Gleich und gleich gesellt sich gern. Gestatten, Geschwister Gehirn! . . . . .	110
Konkret: Kulinarische Körperintelligenz . . . . .	113
Jeder Mensch is(s)t anders. . . . .	115
Unzertrennlich: Hunger & Lust. . . . .	116
Essen ist ein vielfältiges Erlebnis . . . . .	120

»Ich sterbe vor Hunger« – dann essen Sie Ihr Leibgericht!.....	123
Essen und Sex und ...? .....	126
Praktischer Ratgeber: »Probieren geht über Studieren«.....	129
<b>DAS »REIN-RAUS-PRINZIP« .....</b>	<b>139</b>
Energie löst sich nur selten in Luft auf .....	139
Pfundesrepublik Deutschland? .....	139
BMI – Ein Index auf dem Index ... .....	141
Propere Propaganda.....	143
Gesunde Pfunde: Fett hält fit! .....	145
Oder doch: Killerkilos – dick macht krank!? .....	147
Das Mobbing der Mageren .....	150
Kalorien & Körpergewicht – eine ganz einfache Geschichte?....	153
Schlechter Schlaf & Schlafmangel schlagen auf die Hüften ....	155
Das dicke Dilemma: ungebildet & krank .....	157
Mehr gute Gründe für viele Pfunde: Heizung, Freunde, Nachbarn ... .....	159
Das »Rein-Raus-Prinzip« .....	161
Unser Herr Mustermann: Franz Meier .....	162
Zu viel Essen, zu viel Wissen .....	164
Pünktchen und Ampel .....	166
Gegen Gewicht: Steuern, Verbote, Kontrollen .....	168
Wir essen zu viel! Es ist ja auch mehr als genug für alle da .....	173
Glücklose Glyxer .....	176
Erfolgreiche Abspeckprämie: Geld gegen Kilos! .....	178
USA – United States of Adipositas? .....	179

<b>GENAU FESTGELEGT – UNSER NATÜRLICHES ESSVERHALTEN</b> .....	<b>189</b>
Gleiches Leben gleich gleiches Gewicht? .....	191
Der Mensch: GENialität inklusive. ....	192
Medikamente zur Fettschmelze? Pille-palle! .....	196
Es war einmal ... ein Mangel an Nahrung .....	199
Vom Regen in die Traufe .....	201
Diäten: unwirksam, aber unsterblich. ....	203
Alle Diäten wirken gleich – sie machen dicker! .....	206
Jo-Jo kennt jeder .....	208
Da kommt's gleich doppelt dick: Diäten machen fett und krank! .....	214
Diät und Ehe: »Bis dass der Tod uns scheidet« .....	217
Doppelt wahr: Fett spielt eine gewichtige Rolle .....	221
»Ich habe mich mit Adipositas angesteckt!« .....	223
»Der kann essen, was er will, und wird nicht dick!« .....	225
<b>DIE FITTEN FIDGER</b> .....	<b>233</b>
Versteckte Bewegungen versus versteckte Kalorien .....	233
Erinnern Sie sich an Franz Meier? .....	235
Fidgeting – das Genglück der Dünnen? .....	236
<b>LAST, BUT NOT LEAN</b> ... ..	<b>240</b>
Sie haben die Wahl .....	240
Essen Sie nur, wenn Sie echten Hunger haben! .....	240
Vergessen Sie alles über gesunde Ernährung! .....	241
Vertrauen Sie Ihrer Kulinarischen Körperintelligenz! .....	242
Erfreuen Sie sich an Schlaraffia Germania! .....	243

Seien Sie sich im Klaren, wer Sie sind! .....	245
Mustermenschen gibt es nicht.....	246
Sie haben die Wahl .....	248
<b>EXKURS: (NAHRUNGS)ERGÄNZUNGSKAPITEL .....</b>	<b>250</b>
Früher Tod durch viele Vitamine?!.....	251
Gefährlicher Irrglaube: »Vitamine können ja nicht schaden ...«...	253
Vitamin D-Dilemma & Kalzium-Katastrophe .....	256
Omega-3 – oh, Mega-Fake!.....	258
Dem Vitaminmangel mangelt es an Glaubwürdigkeit.....	261
Die Frage nach dem »Warum?« .....	264
»Functional Food ist in – und auch gefährlich!«.....	266
<b>DAS 1x1 DES INTUITIVEN ESSENS .....</b>	<b>271</b>
<b>AKTUELLE STUDIEN BESTÄTIGEN IE.....</b>	<b>277</b>
<b>QUELLENHINWEIS.....</b>	<b>283</b>
<b>DER AUTOR .....</b>	<b>285</b>
<b>NEUE BÜCHER .....</b>	<b>286</b>