

Brian Wansink

Essen ohne Sinn und Verstand

Wie die Lebensmittelindustrie uns manipuliert

Aus dem Englischen von Sonja Hauser

2008, kart., 217 Seiten

EUR 17,90/EUA 18,40/SFR 32,00

ISBN 978-3-593-38415-3

Erscheinungstermin/Sperrfrist: 14. Februar 2008

Die aktuelle Nationale Verzehrsstudie beweist es schwarz auf weiß: Die Deutschen werden immer dicker. Fehlendes Ernährungsbewusstsein der Konsumenten und eine mangelhafte Informationspolitik der Produzenten gehören zu den Ursachen, Aufklärung tut not. Brian Wansink deckt in seinem wissenschaftlich fundierten Buch die heimlichen Essensverführer auf und zeigt, wie man es schafft, sich bewusst zu ernähren.

Die Ergebnisse der ersten gesamtdeutschen Ernährungsstudie, die Verbraucherminister Horst Seehofer Ende Januar in Berlin vorstellte, sind alarmierend. 66 Prozent aller Männer und 51 Prozent aller Frauen sind übergewichtig. Jeder fünfte ist sogar fettleibig. Es stellt sich Frage: Wissen wir eigentlich, was wir tun, wenn wir essen?

Brian Wansink, Experte für die Wechselwirkung von Essen, Psychologie und Marketing, fand heraus, dass der Mensch im Durchschnitt täglich mehr als 200 Entscheidungen trifft, die mit Essen zu tun haben – die meisten davon leider unbewusst. Was und wie viel wir essen, bestimmen wir meist nicht selbst, sondern hängt von äußeren Faktoren ab: Familie und Freunde, Verpackung und Werbung, Farben und Formen, Geruch und Geschmack. Die meisten Menschen ahnen nicht, wodurch ihre Essensgewohnheiten beeinflusst werden. Die Folge: wir essen zuviel und oft das Falsche.

Wansink hat in den letzten zehn Jahren rund 250 Studien durchgeführt und über hundert Artikel für wissenschaftliche Zeitschriften verfasst, die die Grundlage seines Buches bilden. Er entlarvt die heimlichen Essensverführer in unserem Leben und zeigt, wie wir sie erkennen und ausschalten können. Es geht dem Autor dabei nicht um Extremdiäten, sondern darum, mit Sinn und Verstand und mit Freude zu essen. Das Buch hilft dem Leser, die Faktoren zu beseitigen, die ihn dazu verleiten, zu viel zu essen und seine Küche und Essensgewohnheiten umzustellen. Denn die beste Diät ist immer noch die, die man gar nicht wahrnimmt.

Der Autor

Brian Wansink ist Professor für Marketing und Ernährungswissenschaften an der Cornell University. Er leitet dort sein eigenes Forschungslabor, das Cornell Food and Brand Lab. Wansink hat mehrere Fachbücher zum Thema Essen und Konsumentenverhalten geschrieben, und er mag Fritten ebenso wie die Haute Cuisine.

Kontakt

Kathrin Franz, 069-976516-25, franz@campus.de

Campus Verlag GmbH
Presseabteilung
Kurfürstenstraße 49
60486 Frankfurt/Main
Tel. 069 976516-20
Fax 069 976516-78
presse@campus.de
www.campus.de