

**Interview mit der Autorin
Frankfurt, 20. Juli 2012**

Ernährungsratgeber gibt es viele. Doch was ist das Besondere an Ihrem neuen Buch „Das Prinzip GESund – FORMEL FÜR DEN ALLTAG“, Frau Eisenhauer?

M. E. Das Besondere am **Prinzip GESund** ist seine Einfachheit. Jeder kann es anwenden, der den Wunsch hat, seine Gesundheit zu fördern. Die Ernährungsweise ist vielfältig und berücksichtigt auch besondere Ernährungsformen, wie beispielsweise den Verzicht auf Fleisch oder auf Milchprodukte, und bei allen Nahrungsmittelallergien oder -intoleranzen kann sich der Leser seinen persönlichen Nahrungsmittelkreis selbst zusammenstellen.

Angesichts der Fülle an Ernährungsratgebern stellt sich die Frage, worin sich Ihr besonderes neues Prinzip zur Ernährung unterscheidet. Was ist neu daran?

M. E. Viele Ratgeber zur Gewichtsreduktion machen dem Leser Versprechungen mit dubiosen Ernährungsumstellungen, die unter Anwendung teilweise der Gesundheit enorm schaden können. Darüber wird im **Prinzip GESund** aufgeklärt. Auch erklären einige Anbieter von Ernährungsprogrammen ihr System nicht und machen den Leser mit Formeln und Punktetabellen vom Programm abhängig. Das **Prinzip GESund** klärt auf, gibt dem Leser alles Nötige an die Hand, damit er seine gesunde Ernährung nachhaltig, langfristig und seinem Alltag gerecht selbst gestalten kann.

Nachhaltig und langfristig? Gefragt sind doch schnelle Ratgeber und Rezepte.

M. E. Ja, der Mensch möchte verzaubert werden, aber deshalb ist der Markt auch so groß, weil die schnellen Programme auch schnell wieder dahin sind. Der Jo-Jo-Effekt nach Diäten ist eine genauso gewichtige Ursache für Übergewicht wie der Energieüberschuss bei Überernährung und Bewegungsmangel. Im **Prinzip GESund** lernt der Leser, es einmal richtig zu machen, sich dafür Zeit zu nehmen – vor allem auch, damit seine Psyche sich der Veränderung anpassen kann.

Für welche Zielgruppe haben Sie das Buch geschrieben?

M. E. Das **Prinzip GESund** eignet sich für jeden Menschen. Wir unterliegen teilweise einer komplett falschen Vorstellung von dem, was gesund ist. Sich darüber zu informieren ist für jedermann richtig und wichtig. Lediglich das 5. Kapitel des Ratgebers ist noch mal speziell für diejenigen geschrieben, die dauerhaft überflüssiges Fett verlieren und sich aus der entgleisten Stoffwechsellage – der Hyperinsulinämie – befreien wollen.

Muss man ein Ernährungswissenschaftler sein, um das Buch zu verstehen?

M. E. Nein, dafür habe ich ja all die komplexen Vorgänge studiert, um sie zu verstehen und verarbeitet an Menschen weiterzugeben, die das auch verstehen möchten. Das **Prinzip GESund** habe ich so geschrieben, um das Wichtigste klar und einfach zu vermitteln, damit der Leser versteht und endlich selbst handeln kann.