



Hanni Rützler,  
Wolfgang Reiter  
**Muss denn Essen Sünde sein?**  
**Orientierung im Dschungel der  
Ernährungsideologien**  
ISBN 978-3-85033-857-8  
E-Book: 978-3-85033-904-9  
€ 19,90 sfr 28,50  
Format 13,5 x 21 cm  
192 Seiten  
Hardcover  
9. Februar 2015

**Pressekontakt:**  
Friederike Harr  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
f.harr@brandstaetterverlag.com  
T ++43-(0)1-5121543-232  
F ++43-(0)1-5121543-231

# Gutes Essen, böses Essen?

**Ein Buch gegen die herrschende Verbotskultur und die Mythen der gesunden Ernährung**

**Ein Leitfaden für einen entspannten Umgang mit dem Essen**

**Wie man den Genuss wiederentdeckt!**

## Die Autoren

Hanni Rützler ist Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitspsychologin und eine renommierte Foodtrendexpertin. Internationale Aufmerksamkeit erlangte die Autorin zahlreicher Bücher über Esskultur und die Zukunft unserer Ernährung (u.a. *Food Change – 7 Leitideen für eine neue Esskultur*) durch die weltweit erste Verkostung eines In-Vitro-Burgers 2013 in London.

Wolfgang Reiter ist Kulturwissenschaftler. Er arbeitete lange auch als Kulturredakteur (u.a. für *profil* und die *Neue Zürcher Zeitung*) und Theatermacher (als künstlerischer Leiter am Theater Neumarkt in Zürich) und publizierte u.a. gemeinsam mit Hanni Rützler die erste interdisziplinäre Studie zur Esskultur in Österreich.

WAS FRÜHER DIE DIÄTEN waren, sind heute die zum korrekten Lebensstil erklärten Essmarotten. Ob vegan, laktose- oder glutenfrei – radikale Ernährungsweisen sind Dauerthema in Zeitschriften, Ratgebern und Talkshows. Anders als bei den meisten Diäten geht es bei diesen Ernährungsweisen aber nicht nur um persönliche Gesundheit oder Fitness. Sondern um das „richtige Leben“. Essen wird damit zu einem Schlachtfeld weltanschaulicher Auseinandersetzungen, die vor allem eines bewirken: Dass wir zu genießen verlernen.

Neben dem Veganismus finden auch andere Spielarten des Ernährungsfundamentalismus zunehmend Verbreitung: Von den überzeugten Free Froms, die Laktose und Gluten wie künstliche Zusatzstoffe meiden, bis zu sektenhaft agierenden Kulinarikern, die in Glutamat ein Elixier des Teufels sehen und in jedem neuen Convenience-Produkt ein Indiz für den Untergang des Abendlandes.

Bei aller Kritik am weitgehend industrialisierten Ernährungssystem: Alarmismus und Hysterie werden daran nichts ändern. Ein kritischer und zugleich gelassener Umgang mit dem Essen eröffnet dagegen neue Wege in eine bessere kulinarische Zukunft.

Die bekannte Ernährungswissenschaftlerin und Foodtrendexpertin Hanni Rützler und der Kulturwissenschaftler Wolfgang Reiter analysieren in diesem Buch die auf unterschiedlichsten Fronten geführten ideologischen Debatten um das „richtige Essen“, die – im Übergang von der Industrie- zur Wissensgesellschaft – auch stellvertretend für Kontroversen über das „richtige Leben“ stehen.

Ihr Plädoyer für mehr Gelassenheit beim Essen bietet zugleich auch praktische Orientierungshilfen abseits fundamentalistischer Konzepte. Und es macht deutlich, dass Genuss nicht das Gegenteil von Gesundheit ist, sondern der Schlüssel dafür, um nicht nur gesund, sondern auch gut zu leben.