DR. KLAUS POSTMANN

PRESSEMITTEILUNG

Wer entscheidet, was wir essen?

In seinem neuen Buch „Die Ernährungsmatrix" zeigt Ernährungsökonom Klaus Postmann, wie Lebensmittelbranche, Alltag und Gewohnheiten unsere Essensentscheidungen prägen.

Wien, 19. Oktober 2026 – Zucker oder Süßstoff, Fleisch oder pflanzliche Alternative, Kohlenhydrate oder Protein, Alkohol oder Low&Zero: Über einzelne Lebensmittel wird leidenschaftlich gestritten. Viel seltener geht es um die Bedingungen, unter denen wir sie auswählen. Dabei beginnt eine Essensentscheidung oft lange vor dem ersten Bissen – beim Sortiment im Supermarkt, bei der Platzierung im Regal, beim Preis, bei der Werbung und bei Produkten, die für einen Alltag unter Zeitdruck entwickelt wurden.

In seinem neuen Buch „Die Ernährungsmatrix", das am 2. November 2026 im Braumüller Verlag erscheint, richtet Ernährungsökonom und Handelsexperte Dr. Klaus Postmann den Blick auf das System hinter unserem Essen. Seine zentrale These: Nicht nur Wissen und Willenskraft bestimmen, was auf unseren Tellern landet. Auch Verfügbarkeit, Gewohnheiten, Produktdesign und wirtschaftliche Interessen lenken unsere Entscheidungen – häufig, ohne dass wir es bemerken.

„Wir diskutieren ständig darüber, welches Lebensmittel gesund oder ungesund ist. Dabei übersehen wir, wie stark die Umgebung beeinflusst, wann, was und wie viel wir essen", so Postmann. *„Wer sein Essverhalten verändern will, muss deshalb nicht nur die Lebensmittel verstehen, sondern auch die Mechanismen, die zur Auswahl führen."*

Wenn Gesundheitsversprechen vom Produkt ablenken

Die Lebensmittelbranche bietet mehr Auswahl als je zuvor – und konkurriert zugleich um Aufmerksamkeit und Konsumanlässe. Besonders kritisch betrachtet

Postmann Produkte, die mit Begriffen wie High Protein, Zuckerfrei, Low-Carb, Vegan oder Alkoholfrei beworben werden. Solche Versprechen können einzelne Eigenschaften hervorheben und gleichzeitig davon ablenken, wie stark ein Produkt verarbeitet ist und welchen Stellenwert es in der gesamten Ernährung einnimmt.

Postmann vergleicht dieses Prinzip mit einem modernen Ablasshandel: Konsumentinnen und Konsumenten sollen weitermachen können, wie bisher, solange das Produkt auf der Verpackung das richtige Gesundheitsversprechen trägt. Doch ein Lebensmittel werde nicht automatisch gesund, nur weil etwas fehle oder ein einzelner Nährstoff besonders betont werde.

Fünf Ernährungstypen zeigen den eigenen Handlungsspielraum

Mit der von ihm entwickelten Ernährungsmatrix verbindet Postmann Essverhalten und Lebensführung. Daraus entstehen fünf Ernährungstypen – vom Autopilot-Esser bis zum matrixbewussten Esser. Sie sollen Leserinnen und Lesern helfen, das eigene Muster zu erkennen: Wann entscheide ich bewusst? Wann aus Gewohnheit? Und wann greife ich vor allem zu dem, was gerade sichtbar, bequem oder verfügbar ist?

Ein Ernährungsselbsttest erleichtert den Einstieg und zeigt anhand von Zucker, Fleisch und Weißmehl, an welchen Stellen konkrete Veränderungen möglich sind. *„Dabei geht es nicht um die perfekte Ernährung nach fremden Regeln, sondern um mehr eigenen Handlungsspielraum*", betont Postmann. *„Produkte als Ganzes zu beurteilen, Routinen zu hinterfragen, häufiger selbst zu kochen und Essen wieder bewusst zu genießen.*"

Nach seinem Erfolgsbuch „Der Körper brennt" über Silent Inflammation aus dem Jahr 2025 erweitert Postmann damit die Perspektive: Vom individuellen Stoffwechsel auf die gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bedingungen, unter denen Ernährung stattfindet. Im Mittelpunkt steht nicht Selbstoptimierung um

jeden Preis, sondern die Frage, wie Gesundheit, Energie, Belastbarkeit und Lebensfreude langfristig erhalten und in Balance gehalten werden können.

Zu den brennenden Themen des Buchs gehören:

- Verkauft uns die Lebensmittelindustrie Lösungen für Probleme, die sie selbst mitverursacht hat?
- Warum wählen wir Kalorien, statt Lebensmittel als Ganzes zu verstehen?
- Kann ein Lebensmittel gesund sein, wenn es uns dazu bringt, immer mehr davon zu essen?
- Warum essen wir hochverarbeitete Produkte und kaufen anschließend weitere Produkte, die unseren Darm retten sollen?
- Macht uns die Suche nach ewiger Gesundheit am Ende krank?

„Die Ernährungsmatrix" lädt dazu ein, das eigene Essverhalten nicht isoliert zu betrachten, sondern als Teil eines Systems. Wer dessen Mechanismen erkennt, kann bewusster entscheiden – und den eigenen Weg durch das Netz finden.

Zum Buch
Die Ernährungsmatrix als Schlüssel zu Gesundheit, Energie und Longevity
Dr. Klaus Postmann
Erscheinungstermin: 2. November 2026, Braumüller Verlag
ISBN 978-3-99100-447-9

Buchvorstellung im Rahmen der Buch Wien 26
28. November 2026, 13-16 Uhr
Stand D18, Braumüller Verlag

Buchpräsentation bei Thalia Wien
2. Dezember 2026, 19 Uhr
Mariahilfer Straße 99
1060 Wien

DR. KLAUS POSTMANN

Über Dr. Klaus Postmann

Dr. Klaus Postmann ist Ernährungsökonom, Autor und Keynote Speaker im Bereich Gesundheit, Ernährung und nachhaltige Lebensstile. Seine Schwerpunkte liegen auf der strategischen Analyse von Wertschöpfungsketten in der Lebensmittelbranche und den damit verbundenen gesundheitlichen Folgen moderner Ernährungsweisen. Er vereint wissenschaftliche Tiefe mit verständlicher Praxisnähe und wurde für seine Sachbücher bereits mehrfach ausgezeichnet (u.a. Der Körper brennt/2025, kleine gourmandise Lavendel/2024, kleine gourmandise Tafeltraube/2023, Das große Buch vom Kräutertee/2020, Alles Chili/2019, Vegan Würzen/2018 – ausgezeichnet mit dem Gourmand Award als „Best Cookbook of the Year 2019" in der Kategorie Food Culture Vegan, Das große Gewürzbuch/2017).

Presserückfragen

Public Relations Atelier, Mag. Eva Nahrgang
Kaasgrabengasse 109/2, 1190 Wien
0664/5348400, en@pr-atelier.at
www.pr-atelier.at