



Neues rowohlt-Taschenbuch macht Tabula rasa

## Schluss mit Ernährungsmärchen!

**Warum Sie essen können & sollen, was Sie wollen**

**Diese Neuerscheinung wird ab 22. April alle Menschen freuen, die gerne genussvoll essen und den krankhaften Hype um gesunde Ernährung satt haben: Das neue rowohlt-Taschenbuch „Ernährungswahn – Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen“ räumt radikal mit allen Ernährungsmythen auf [1]. Der Autor, Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, analysierte für sein Buch die vergangenen neun Jahre Ernährungsforschung (2007 bis 2015) anhand von über 1.000 Studienergebnissen – objektiv und ideologiefrei. Basierend auf dieser wissenschaftlichen Grundlage ist sein Fazit klar und einfach: „Kein Mensch weiß, was gesunde Ernährung ist. Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel. Es gibt nur einen, der weiß, welches Essen für Sie persönlich gut und gesund ist: Ihr eigener Körper“, so Knop, „vertrauen Sie daher beim Essen nur auf Ihren Körper - hören Sie auf seine Signale Hunger, Lust und Sättigung. Essen Sie nur, was Ihnen gut schmeckt und was Sie gut vertragen.“**

Auf 180 Seiten räumt Knop in kurzweiligen Kapiteln\* nicht nur mit allen Mythen rund um gesunde Ernährung, ungesunde Lebensmittel, Übergewicht und Diäten auf, er erklärt auch leicht verständlich die wissenschaftlichen Hintergründe. „Ernährungsforschung ist vergleichbar mit Glaskugellesen. Das liegt daran, weil die zugrunde liegenden Studien niemals Beweise liefern – stattdessen lassen sie nur äußerst gewagte Hypothesen und Vermutungen zu. Und das heißt im Umkehrschluss: Jeder, der Ihnen Wissen zur gesunden Ernährung auftischt, erzählt Märchen“, erklärt Knop.

### **Aufklärungsbuch für mündige Essbürger**

Sein neues „Aufklärungsbuch für mündige Essbürger“ liefert damit nicht nur essenzielles Wissen für die eigene Ernährung, es bringe auch einen weiteren praktischen Nutzen: „Nach der Lektüre können Sie der Angstmacherei von Veganern, Paleos, Clean-Eatern, Slow-Carbern & Co. mit klaren Fakten kontern und deren Gesundheitslügen ins Leere laufen lassen – mit Fakten, die jeder sofort versteht.“ Aber viel wichtiger sei: „Wer das Buch gelesen hat, wird nichts mehr zu vermeintlich gesunder Ernährung glauben – stattdessen entwickelt sich ein ganz neues Körpergefühl, das Ernährung wieder zu dem macht, was es ist: genussvolles Essen zur Lebenserhaltung oder einfach: die schönste Hauptsache der Welt!“

[1] [Ernährungswahn – Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen](#), rowohlt, Verlag rororo, Taschenbuch, 160 Seiten, 9,99 € (D), erhältlich in D/A/CH, Erscheinungstermin 22.04.2016 (Grundlage des neuen Taschenbuchs bildet das 50-Seiten-ebook-only „Esst doch, was ihr wollt!“, das nicht mehr erhältlich ist. ERNÄHRUNGSWAHN macht konsequent da weiter [2012-2015], wo HUNGER & LUST im Jahr 2012 aufgehört hat).

**Journalisten** können **Rezensionsexemplare** anfordern unter folgender Adresse: [hanna.biresch@rowohlt.de](mailto:hanna.biresch@rowohlt.de) Die PDF-Fahne wird Ihnen umgehend zugesandt, das Print-Buch folgt in KW15. Autor Uwe Knop steht für weitere Auskünfte und Interviews gerne zur Verfügung. Seine Kontaktdaten finden Sie auf Seite 3.

## WISSENSCHAFTLICHE HINTERGRUNDINFOS

### „Bemitleidenswerte Ernährungsforschung“

Der desolatte Zustand ökotrophologischer Forschung ist in der Fachwelt schon lange bekannt. So erklärte der Direktor des deutschen Cochrane-Zentrums, das die Qualität wissenschaftlicher Studien bewertet, Prof. Gerd Antes bereits 2011: „Die Ernährungswissenschaften sind in einer bemitleidenswerten Lage. Studien in diesem Bereich sind von vielen unbekanntem oder kaum messbaren Einflüssen abhängig. Deswegen gibt es immer wieder völlig widersprüchliche Ergebnisse“ [2]. Nur ein Jahr später ergänzte sein „Studienbewertungskollege“ vom staatlichen IQWiG (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen), Dr. Klaus Koch, zur Kernschwäche von Ernährungs-Beobachtungsstudien: „Epidemiologische Studien können normalerweise keine Beweise liefern. Punkt“ [3]. Daher ist für Prof. Gabriele Meyer, ehemalige Vorsitzende des DNEbM e.V. (Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin) und aktuell Mitglied im Sachverständigenrat von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe, klar: „Beobachtungsstudien sind nicht geeignet, präventive oder therapeutische Empfehlungen abzuleiten“ [4]. Einer der Gründe: Beobachtungsstudien liefern ausschließlich **Korrelationen**, jedoch niemals **Kausalitäten** (Ursache-Wirkungs-Beziehungen/Beweise).

Auch in zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen wurde jüngst immer wieder auf die systemimmanente Kernschwäche der Ernährungsforschung hingewiesen: Viele Ergebnisse der Ernährungsforschung seien „völlig unglaubwürdig“ – und auch eine „weitere Million Beobachtungsstudien“ würde keine endgültigen Lösungen liefern [5]. Aufgrund zahlreicher Schwächen dieser Untersuchungen werden Politiker zu „größerer Vorsicht bei Ernährungsempfehlungen“ angemahnt, da diese primär auf Beobachtungsstudien basieren, die nicht durch klinische Studien bestätigt wurden [6].

### „Nicht genügend wissenschaftliche Evidenz“

Dem entsprechend war es nur eine Frage der Zeit, bis im Februar 2016 Prof. Peter Stehle, Präsidiumsmitglied der DGE e.V. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) öffentlich offenbarte, dass die Ernährungsforscher ein Problem haben: „Wir können nicht genügend wissenschaftliche Evidenz liefern.“ Denn das sei „tatsächlich schwierig, das Liefern von Belegen.“ Die beobachteten Ergebnisse der Ernährungsforschung seien daher „argumentativ natürlich sehr, sehr schwach. Aber das war immer so und wird so bleiben.“ Denn zu diesen Studien, die harte Evidenz, also Beweise für beispielsweise gesunde Ernährung liefern, erklärt Stehle: „Solche Interventionsstudien wird es nie geben.“ Auch auf die Frage, wie hoch der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit (Verfassung) ist, spricht Stehle Klartext: „Das lässt sich nicht quantifizieren. Niemand weiß das“ [7].

[2] [Süddeutsche Zeitung „Falsche Früchtchen“](#)

[3] [Spiegel online, „Überschätzte Gesundheitsstudien: Wer zu viel glaubt, bleibt dumm“](#)

[4] [Novo Argumente, „Ernährungsregeln – wo bleiben die Daten?“](#)

[5] [Implausible results in human nutrition research – Definitive solutions won't come from another million observational papers or small randomized trials](#)

[6] [Limitations of Observational Evidence: Implications for Evidence-Based Dietary Recommendations](#)

[7] [Bonner General Anzeiger, „Der Verbraucher versteht das Wort Risiko nicht“](#)

**Kontakt:**

Uwe Knop  
Diplom-Oecotrophologe  
Postfach 1206  
D-65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735  
E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de)

Website: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)  
facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Gastbeitrag für → [brand eins](#) (05/14)  
Interview auf → [ze.tt](#) (08.03.16)

**„Ernährungswahn. Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen“**

Originalausgabe, 180 Seiten, 978-3-499-63149-8, rororo  
Erscheinungstermin: 22. April 2016

\* *Kapitelverzeichnis*

**Ernährungswahn im Schlaraffenland  
Gesunde Ernährung, Sie wissen schon ...**

Warum dieses Buch? · Keine Sexregeln, keine Ernährungsregeln

**Forschung ohne Beweise**

Schwarze Strümpfe und Diabetes Glaube(n) statt Wissen · Ernährungsmärchen – ohne mich!

**Kampagnen, Fördergelder, Volksgesundheit**

5-mal am Tag – aber was? · Staatliche Regulierungswut auf unserem Teller

**Essen als Ersatz**

Kulinarische Glaubenskrieger · Trendfalle vegane Ernährung · Essen, Ethik und Ideologie  
· Krankhaft gesunde Ernährung

**Die Propaganda der Fleischverzichter**

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt · Veganer-Mythen

**Die bösen Buben**

Freispruch für Fleischeslust · Prügelknaben Salz und Zucker · Im Land der unbegrenzten Unverträglichkeiten

**Absolut relativ – Warum 18 in Wahrheit 0,1 ist**

Olivenöl stoppt Diabetes · WHO: Die Wurst-Krebs-Panikmache

**Frauenfalle Diäten**

Versagen als Geschäftsmodell · Eine Wissenschaftslüge geht um die Welt

**Dicke leben länger**

Unsinn BMI · Das dicke Dutzend · Süßstoffe: Mehr Schaden als Nutzen · Gesunde Ernährung – nutzlos

**Ihr Körper weiß Bescheid**

Der echte Hunger · Das Hunger-Märchen · Befrei' den Hunger in Dir! Der Schlüssel zum Wunschgewicht?

**Unsinnige Regeln und ein Leitfaden für intuitives Essen**

Die zehn Regeln der DGE – ideologiefrei interpretiert · Elf Essenzen der echten Esser

**Besondere Zielgruppen**

Special 1: Kinderernährung zwischen Wahn, Wunsch und Wirklichkeit

Special 2: Sporternährung

Special 3: Ernährung in den Wechseljahren

**Weiche Angst, von meinem Teller!****Quellenhinweis**

Dieser Presstext wurde am 13. März 2016 versandt.

