

BoD informiert

AUTORENAWARD-GEWINNER UWE KNOP

→ Mit Leidenschaft für Hunger und Lust

Kulinarische Körperintelligenz. Was für eine Marke! Der 37-jährige Frankfurter Ernährungswissenschaftler Uwe Knop schrieb sich damit in Herz und Kopf der Juroren des diesjährigen AutorenAwards von BoD. Und nicht nur in deren. Selten hat jemand so unabhängig und positiv über Hunger und Lust am Essen geschrieben und gesprochen wie Uwe Knop. Schreiben kann er. Sein Handwerk stellt er täglich in einer PR-

umfangreiche und professionelle Pressemappe, die an Ernährungs- und Gesundheitsredaktionen aller Mediengattungen in den vier deutschsprachigen Ländern DACH und Liechtenstein verschickt wurde.

Uwe Knop ist sich sicher: Nur das Buch zu schreiben reicht nicht. Für ihn beginnt der „wahre Spaß an seinem Herzensprojekt“ erst nach der Veröffentlichung. „Mein neues Hobby ist die professionelle Buch-PR“, freut sich Knop. Stöbern Sie in seinen PR-Materialien, stoßen Sie unter anderem auf die deutsche Stimme von Dr. House. „Die Stimme kennt fast jeder. Er ist bekannt dafür, dass er unkonventionell, aber erfolgreich ist. Das gefällt mir, denn es passt zur These der Kulinarischen Körperintelligenz.“ Er hatte über das Internet die Agentur ausfindig gemacht, die den Sprecher vertritt, hat Preise erfragt und für erschwingliches Geld eine professionelle Aufnahme der ersten beiden Kapitel seines Buches geordert. Diese zwei „Hörbuch-Appetizer“ lagen als CD der umfangreichen Pressemappe bei – und sind nun dauerhaft auf der Buchwebsite www.echte-esser.de anzuhören. Warum auch sollte er nicht die klassischen Regeln der PR für sein Buch nutzen, die er tagtäglich in seinem Job einsetzt. Lediglich die Routinen will er durchbrechen, mit besonderen Informationen oder einer unkonventionellen Aufbereitung derselben.

„Wenn ein Journalist über das Buch schreiben will und sich mit mir unterhält, dann spürt er meist auch die ungezügelte Leidenschaft, die aus meinen Worten spricht. Denn das Buch, das bin auch ich sozusagen. Sonst hätte ich es nicht mit so großer Freude und innerer Motivation schreiben können. Ja, die intuitive Freude, der natürliche Antrieb, der Wunsch, den Menschen was Gutes zu tun, das ist es, was nötig ist. Sowohl am Schreiben selbst als auch an der PR und am Marketing. Das darf einem nie als Arbeit erscheinen, sondern sollte ein Lebenshobby sein – meines ist mein Engagement für mehr mündige Essbürger, und das kommt aus tiefer Überzeugung“, resümiert er.

Hunger – für viele Menschen leider oft ein negatives Gefühl, stetig assoziiert mit Abhängigkeit, Diäten, Verzicht, Kontrolle, Wertungen wie gut und schlecht, gesund oder schädigend etc. „Schuld daran sind die Myriaden ‚fantastischer‘ Ernährungsweisheiten und die stets wechselnden Tipps selbsternannter Ernährungspäpste, die viele Menschen verunsichern“, mahnt Knop. Das erkannt, begann er einfach. Er schrieb, was er schon lange sagen wollte, frei von der Leber weg genau das, was ihm am Herzen liegt. Der Fachmann für Ernährung und PR bietet den Tunnel durch den Berg von Diäten, Ratgebern, Nahrungsergänzungsmitteln, Heilsversprechen, Ernährungsexperten und Projekten. Hinter sich lassen sollen die Leser nach der Lektüre diesen Berg. Sie sollen sich auf ihre



Uwe Knop:
Hunger & Lust
ISBN 978-3-8370-5296-1, PB, 156 S., € 13,80



Agentur unter Beweis. Und Ahnung vom Essen hat der Ernährungsexperte auch. So viel, dass ihm unlängst der Kragen platzte und er seiner Kritik endlich mal Platz verschaffte. In seinem eigenen Buch. Er kritisiert zwar, plädiert aber in seinem strukturierten und unterhaltsam-informativen Buch vorrangig für etwas zutiefst Menschliches, was sich nicht kaufen lässt, aber lernen, wieder erlernen. Das eigene Körpergefühl. Das Vertrauen in die eigenen Körpersignale. „Das macht unabhängig!“, sagt er. „Das macht frei und glücklich. Das kostet kein Geld und fördert den Genuss an dem, was wir täglich tun, um uns am Leben zu erhalten. Ohne Reue kann jeder gesunde Mensch dann, wenn er wieder gelernt hat, wann er wirklich Hunger hat, essen, worauf er Lust hat.“ Das klingt fantastisch.

Unabhängigkeit bedeutet dem freiheitsliebenden und kreativen Menschen Uwe Knop viel. Deshalb ist er bei BoD auch bestens aufgehoben. „Da redet mir niemand rein, weder in Gestaltung und Inhalt meines Buches noch in die PR, die oft schnell und situativ erfolgt.“ Für diese PR hat er unter anderem einige hundert seiner eigenen Bücher bei BoD gekauft, um damit Meinungsmachern, Testimonials und Experten ein „genussvolles Geschenk zu kredenzen“. Kern der PR aber war die

Körpersignale konzentrieren, selbst Experten werden für ihren eigenen Körper. „Denn nur Ihr Körper weiß, was gutes Essen für Sie ist, nicht Ihr Verstand und schon gar nicht irgendein anderer Mensch.“

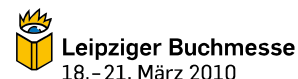
Dieses eine Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz empfiehlt er ihnen. Mehr brauchen viele dann nicht mehr zum „essenziellsten Trieb der Lebenserhaltung“ zu lesen. Ausgelesen und ausleben – so sollte das postbelesene Lebensmotto lauten.

Dann sind sie beim Essen hoffentlich frei im Kopf. Frei von zu zählenden Kalorien, frei von schlechtem Gewissen, das sich leider oft aufgrund pseudowissenschaftlicher Ernährungshalbwahrheiten ohne Beweiskraft in den Köpfen bildet. „Für das Buch habe ich mehr als 150 aktuelle Studienergebnisse aus 2007 bis 2009 kritisch analysiert. Und die Erkenntnis lautet: Vergessen Sie alles über gesunde Ernährung. Es gibt keine Beweise für irgendeine der gängigen Regeln. Vertrauen Sie Ihrem Körper, Ihren intuitiven Gefühlen Hunger und Lust.“ Er bedient sich dabei etwas zutiefst Menschlichem. Was offensichtlich alle haben, was nicht käuflich ist und was sie selbst wieder lernen können. Zumindest traut er das seiner Zielgruppe, „dem mündigen Essbürger mit eigener Meinung“ aus

tiefstem Herzen zu: „Wir alle sind mündige Essbürger oder sollten es wieder werden!“ Konsequenter folgt er seinem Prinzip der maximal möglichen Gestaltungsfreiheit rund um sein Buch. Unabhängig von einem Verleger übernimmt er die Verantwortung für sein Werk, für dessen PR und die gesamte Kommunikation. Wenn Sie heute schon aufhorchen, es bei Ihnen „klingelt“, wenn Sie die Begriffe „Kulinarische Körperintelligenz“ oder „Echte Esser“ hören, ist das nicht ungewöhnlich.

Über seine fast provokant wirkende These haben in den ersten sieben Monaten nach Erscheinen bereits über 40 namhafte Medien in den deutschsprachigen Ländern berichtet – hinzu kommen zahlreiche Internetberichte in Blogs & Co. Nicht alle stimmen ihm zu – warum auch, seine „Darstellung einer Wahrheit“ polarisiert. So aber kann er als unabhängiger Experte hinzugezogen werden, wenn seine These kontrovers diskutiert wird. Entscheiden muss eh jeder Esser selbst – jeder „Echte Esser“. Er selbst fühlt sich glücklich mit seiner Unabhängigkeit, möchte sie teilen. Danach zu hungern scheint es vielen – wenn Sie jetzt neugierig auf ihn und sein Werk geworden sind: Guten Genuss!

→ BoD auf der Leipziger Buchmesse 2010



Am 18. März ist es wieder so weit: Die Leipziger Buchmesse, der wichtigste Frühjahrstreff der Buch- und Medienbranche, öffnet Autoren, Journalisten, Buchhändlern und Lesern aller Länder ihre Tore zur Welt der Literatur. Natürlich ist auch BoD wieder mit einem eigenen Stand in Halle 3 / D-200 vertreten. Auf über 90 Quadratmetern stellen wir eine Auswahl unseres Programms rund um Belletristik, Lyrik, Sach- und Wissenschafts- sowie Kinder- und Jugendbücher vor. Entdecken Sie bei einem Latte Macchiato oder Cappuccino an der BoD Schreibbar die große Vielfalt der Literatur von BoD, kommen Sie ins Gespräch mit anderen Autoren, potenziellen Lesern, Buchhändlern, Pressevertretern oder mit dem BoD-Team. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und stehen Ihnen bei Fragen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite!

→ BoD-Autor Uwe Knop gewinnt den begehrten BoD AutorenAward!

Bereits seit 2002 verleiht BoD jedes Jahr auf der Leipziger Buchmesse den begehrten und prestigeträchtigen, mit 500 Euro dotierten BoD AutorenAward. Neben der inhaltlichen Qualität werden die Buchgestaltung, das Vermarktungskonzept und der messbare Erfolg anhand der Verkaufszahlen bewertet. Auch in diesem Jahr wurden zahlreiche Bewerbungen eingereicht, sodass die Entscheidung der fachkundigen Jury um Anna Tente (Random House), Jödis Schulz (Meyersche Buchhandlung) und Rainer Groothuis (Groothuis, Lohfert, Consorten) nicht leichtfiel. Doch am Ende waren sich alle einig: Der BoD AutorenAward-Gewinner 2010

heißt Uwe Knop! Sein Ernährungsratgeber „Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“ überzeugte die Jury sowohl inhaltlich als auch durch eine „kreative Covergestaltung“ und eine „weitreichende Marketingstrategie“. „Mit einer nachvollziehbaren Argumentation unter Einbeziehung von verschiedenen Studienergebnissen setzt sich der Autor auf eine unterhaltsame und informative Art für eine Rückbesinnung auf das eigene Körpergefühl beim Essen ein“, so Anna Tente von Random House. Zusätzlich nutzte Uwe Knop seit Veröffentlichung des Titels jede Möglichkeit, den Bekanntheitsgrad zu steigern, wobei insbesondere seine umfassende Medienpräsenz von allen Seiten gelobt wurde. Alles in allem sprechen die Verkaufszahlen des Buches für sich.

Auch wenn es leider nur einen Gewinner pro Jahr geben kann, wurde die Qualität aller Einsendungen von der Jury positiv hervorgehoben. Sollten Sie am Samstag, den 20.03. noch nichts vorhaben, laden wir Sie herzlich zur Verleihung des BoD AutorenAwards ein. Los geht's um 16.30 Uhr mit guter Musik und Freigetränken an unserem Messestand (Halle 3 / D-200). Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

