

Ab sofort in D/A/CH: Neues Springer-Sachbuch

## **Erfolgreich abnehmen *und* schlank bleiben**

### **Das wissenschaftliche Fazit nachhaltiger Gewichtsreduktion**



- **Das perfekte Buch, um Corona-Kilos loszuwerden und den Neujahrsvorsatz „Abnehmen“ endlich erfolgreich umzusetzen**
- **Basierend auf dem aktuellen Stand und Konsens der Forschung**
- **Das erste Buch zum neuen Konzept I DIET MY WAY, denn:**
- **Die Epoche klassischer Diäten ist vorbei, der Paradigmenwechsel heißt: Individuell passgenau abnehmen**
- **Der optimale Wegweiser für alle, die nicht nur abnehmen, sondern auch dauerhaft schlank(er) bleiben möchten**

#### **SERVICE-HINWEIS FÜR MEDIEN**

Flankierend zur redaktionellen Berichterstattung können Sie gemeinsam mit Autor und Ernährungswissenschaftler Uwe Knop gerne folgende zeitgemäße virtuelle Aufklärungsformate als Leser-/Zuschauer-/Hörerservice realisieren:

##### **Live-Video-Session via Zoom/Teams zu den Themen (Vorschläge):**

- „Gute (Neujahrsvorsätze: So nehmen Sie richtig *und* nachhaltig ab“
- „Die Weihnachts-Festtage gesund genießen – ohne zuzunehmen“
- „Klartext zu Diätmythen – was ist dran an Intervallfasten & Co. ..“
- „Ihre Fragen zum Abnehmen: Was Sie schon immer wissen wollten..“

**Heidelberg, Oktober 2021. Abnehmen ist und bleibt ein Megatrend – und das nicht nur als alljährlicher Neujahrsvorsatz: Ob aktuelle Coronakilos, jahrzehntelang etabliertes Genussgewölbe samt Hüftgold oder zu viele Feierpfunde - immer mehr Menschen möchten aus unterschiedlichen persönlichen Gründen abnehmen: So gaben fast 60 Prozent der Deutschen in 2020 an, bisher mindestens eine Diät ausprobiert zu haben [1]. Ab sofort können auch sie im neuen Springer-Sachbuch des Ernährungswissenschaftlers Uwe Knop nachlesen, wie erfolgreiches Abnehmen und dauerhaftes Schlankbleiben wirklich**

**funktioniert [2]. Darin löst der Autor auch die „Gretchenfrage“ auf, die zahlreiche Menschen bewegt: Wie nehme ich erfolgreich ab und vor allem – wie halte ich mein neues schlankes Wunschgewicht langfristig? Knops aktuelles Sachbuch unterscheidet sich dabei deutlich von allen bislang erschienenen Ratgebern zum Abnehmen: „Das Zeitalter klassischer Diäten von der Stange ist vorbei. Denn in der Wissenschaft setzt sich auch beim nachhaltigen Abnehmen ein klarer Paradigmenwechsel durch: Nur mit maßgeschneiderten, genussfokussierten Lebensstilumstellungen, die perfekt zum individuellen Charakter und zur eigenen Persönlichkeit passen, ist es nach einer erfolgreichen Gewichtsreduktion möglich, auch das große Ziel zu erreichen: sein neues Wunschgewicht langfristig zu halten.“ Dazu müsse man den aktuellen Stand der Forschung kennen, um zu wissen, wie man diesen Wissenschaftskonsens in seinen eigenen Lebenskosmos überträgt – und das sei „viel leichter als die Meisten denken.“**

In seinem neuen Buch vermittelt der evidenzfokussierte Diplom-Ökotrophologe den LeserInnen auf einfach-verständliche Art das nötige Fachwissen, das den aktuellen Stand der Forschung zur nachhaltigen Gewichtsreduktion widerspiegelt. Dabei wird zuerst mit Diätmythen aufgeräumt und Tacheles zu Trenddiäten geredet.

### **„Ernährung ist Pflicht, Sport die Kür“**

Denn abnehmen „kann jeder“, das reduzierte Wunschgewicht anschließend langfristig zu halten, daran jedoch scheitert das Gros. „Gleich nach dem Einstieg ins Buch wird den Menschen sehr schnell klar, warum ihre bisherigen Abnehmversuche gescheitert sind – und sie fragen sich zurecht: Wie funktioniert das denn nun wirklich mit dem dauerhaften Schlankbleiben? Genau darum geht es, den Menschen diesen Weg aufzuzeigen – und zwar offen und ehrlich, nicht nur mit den schönen Seiten und Chancen, sondern auch mit den Herausforderungen und Risiken, die man kennen muss, wenn man dauerhaft abnehmen will“, so Knop. Dabei beantwortet der Autor auch die kontrovers diskutierte „Glaubensfrage“ nach der besseren Wirksamkeit von Ernährung oder Sport: „Die Antwort ist klar: Ernährung ist Pflicht, Sport die Kür.“

### **I DIET MY WAY – Erfolg hat nur, wer *seinen* Weg geht**

Genauso wie sich bei gesunder Ernährung derzeit ein Paradigmenwechsel vollzieht - weg von allgemeinen Standardregeln hin zu persönlich-passender

Ernährung („precision nutrition“) – genau so sieht der wissenschaftliche Konsens nachhaltiger Gewichtsreduktion aus. „Dauerhaft schlank bleiben, das schafft nur, wer seinen ganz eigenen, absolut individuellen Erfolgsweg langfristig beibehält. Der Schlüssel, sein neues Schlankgewicht dauerhaft zu halten, liegt dabei vollumfänglich in einem selbst: Der intensive (Herzens)Wunsch, seinen Körper, sein Ich, sein Leben zu ändern und neu zu definieren, muss da sein - gepaart mit starkem Willen und fundiertem Wissen, um sein persönliches `Projekt Wunschgewicht´ engagiert anzugehen und aktiv dranzubleiben“, so Knop, „und dieser einzigartige Weg heißt: I DIET MY WAY.“

### **„Wer auf viel verzichtet, muss mehr genießen.“**

Dabei spielt der Genuss eine essenzielle Rolle, denn: „Wer auf viel verzichtet, muss mehr genießen.“ Damit auf diesem lukullischen Weg zum Wunschgewicht keine unnötige Furcht vor vermeintlich „ungesunden“ Lebensmitteln entsteht, vermittelt Knop einen klaren evidenzbasierten Blick hinter die Kulissen der Ernährungswissenschaft und offenbart ihre systemimmanenten Schwächen und Limitierungen. „Bei einem derart persönlichen `Lebens-Umbruch-Projekt´ formen sowohl das Vertrauen in den eigenen Körper als auch der harmonische Einklang von Denken und Fühlen die essenzielle Grundlage für den langfristigen Erfolg – und dabei sollte man sich nicht von den Myriaden Märchen und Mythen zu gesunder Ernährung ausbremsen oder verunsichern lassen.“ Jeder, der abnehmen möchte, kann ab sofort im neuen Springer-Sachbuch nachlesen, wie die individuelle Erfolgsformel I DIET MY WAY nachhaltig zu einem bewussteren Lebensstil und schlankeren Ich führt.

*Interessierte Medienschaffende können ein **digitales PDF-Rezensionsexemplar** des Buchs zur persönlichen redaktionellen Verwendung bestellen. Schreiben Sie dazu einfach eine E-Mail an [uschi.kidane@springernature.com](mailto:uschi.kidane@springernature.com)*

**Presse-/Interviewanfragen** richten Sie bitte direkt an den Autor Dipl.oec.troph. Uwe Knop: E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de) | Telefon: 0049 69 17071735

[1] [Umfrage zur Nutzung von Diäten nach Art in Deutschland im Jahr 2020](#), statista.de, 10.05.2021

[2] [Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben - Nachhaltige Gewichtsreduktion wissenschaftlich belegt](#); Uwe Knop. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, ISBN 978-3-662-63244-4, Softcover € 19,99 (D), € 20,55 (A), sFr 22.50 (CH), eBook 14,99 €

**Kontakt:**

Uwe Knop  
Diplom-Oecotrophologe  
Postfach 1206  
D-65742 Eschborn

Telefon: +49 / (0)69 / 1707 1735  
E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de)  
Website: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)

Gasteitrag VFED aktuell (Mai 2021): [Ernährungsregeln sind passé – Essen Sie individuell!](#)

