



**Ab 19. Juli: Neues Buch von Dipl.oec.troph. Uwe Knop**

## **Der natürliche Weg zum besten Essen aller Zeiten**

### **Das erste und einzige Buch für alle Menschen**

- die genug haben von Ernährungswahn & Besser-Esser-Hybris
- die wissen wollen, warum Beweise für gesunde Ernährung fehlen
- denen klar ist: Essen ist die schönste Hauptsache der Welt
- die intuitiv auf ihren Körper(navigator) vertrauen möchten
- die (wieder) gut, gerne und genussvoll essen wollen

**19. Juli 2019 - Ab heute ist das neue Buch von Ernährungswissenschaftler Uwe Knop erhältlich, das auf der objektiven Analyse von mehr als 5.000 aktuellen Studien basiert: *Dein Körpernavigator zum besten Essen aller Zeiten* [1]. „Das jüngste Jahrzehnt Ernährungswissenschaft hat klar bestätigt: Es gab nie Beweise für gesunde Ernährung, es gibt bis heute keine und es wird sie auch niemals geben. Die Märchenstunde von schlank-machendem Essen, das vor Krankheiten und Alterung schützt sowie Körperzellen `detoxt` und verjüngt, die ist endgültig vorbei“, erklärt Knop. Stattdessen plädiert der Diplom-Ökotrophologe für mehr Vertrauen in den eigenen Körper: „Wer außer Ihrem Organismus kann wissen, welche Nährstoffe Sie wann benötigen und welches Essen gut, verträglich und gesund für Sie ist? Ganz einfach: Niemand. Hören Sie daher beim Essen auf ihren intuitiven Ernährungsnavigator – und finden Sie so den natürlichen Weg zu Ihrem besten Essen aller Zeiten.“**

**Knop hat auch die 7 großen ernährungswissenschaftlichen D-A-CH-Institutionen zur „Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel“ befragt, die im neuen Buch erstmals gemeinsam konzertiert zu Wort kommen – und der Konsens von DGE (D), SGE (CH), ÖGE (A), DIfE (D), BZfE (D) sowie VDOE (D) und VEÖ (A) ist nicht nur für „Gesundesser“ überraschend einstimmig ... (→ [Auszug/Leseprobe](#))**

### **Phase 1: Kulinarische Katharsis**

In ersten Teil von *Körpernavigator* demaskiert der Diplom-Ökotrophologe - basierend auf dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand - die extrem limitierte „Glaskugel Ernährungsforschung“, die auf schwachen Beobachtungsstudien basiert und daher nur vage Korrelationen (statistische Zusammenhänge) aber niemals Kausalitäten (Ursache-Wirkung-Beziehung) liefert. Die Leser\*innen erfahren anschließend die Mechanismen öffentlicher Meinungsmache, mit denen trotz absoluter Abwesenheit von Kausalevidenz (Beweisen) die Bürger bevormundet werden – und

das nicht nur mit traditionellen Regeln zu gesunder Ernährung, sondern auch und insbesondere durch diverse Besser-Esser-Diaspora, die allesamt den „heiligen Gral des erlösenden Essens“ exklusiv und vehement für sich beanspruchen: vegan, paleo, keto, low-carb, pegan, intervallfasten, clean-eating, raw-food ... Mit ihrem neu erlesenen Buchwissen können die Bürger diese manipulative Desinformation künftig ganz einfach als wissenschaftliche Fakenews entlarven.

### **Aktuelle repräsentative Umfrage: Bürger sind verunsichert, aber ...**

Und das wird sicher insbesondere die 61 Prozent der Bundesbürger erfreuen und erleichtern, die der aktuellen repräsentativen Umfrage (Juni 2019) einer deutschen gesetzlichen Krankenkasse zufolge völlig verunsichert sind: „Es gibt so viele unterschiedliche Empfehlungen zur Ernährung. Ich weiß gar nicht mehr genau, was richtig oder falsch ist.“ [2] Dabei bestärkt das neue Buch auch die etwa 70 Prozent der Menschen, die bei dieser Befragung angaben: „Essen sollte schmecken und satt machen. Das ist das Wichtigste. Was gesund für mich ist, kann nur ich selbst entscheiden.“

### **Phase 2: Der natürliche Weg zum besten Essen aller Zeiten**

Um diese eigene Entscheidung zu festigen liefert der neue Ratgeber nach der „kulinaren Katharsis“ die praktische und leicht verständliche Anleitung, wonach man sich denn nun richten soll, da es keine Beweise für gesunde Ernährung gibt: „Nichts leichter als das: Lassen Sie sich ganz natürlich von Ihrem Körper zu Ihrem besten Essen aller Zeiten navigieren“, so Knop, „und dieser Weg ist für jeden einzigartig: Es gibt so viele gesunde Ernährungen, wie es Menschen gibt - denn: Jeder Mensch is(s)t anders.“ Sein neues Buch fokussiert daher vollumfänglich die individuelle Persönlichkeit und eigenen Körpergefühle: „Vertrauen Sie auf Ihren einzigartigen inneren Ernährungsnavigator, der Ihnen mit den essenziellen Gefühlen Hunger, Lust, Sättigung und Verträglichkeit ganz intuitiv zeigt, welches Essen das richtige für Sie persönlich ist.“ Wie einfach das geht erklärt der Ernährungswissenschaftler in seinem neuen Buch – eine lukullische Lektüre für alle, die genug haben von Besser-Esser-Besserwissern, Superfood und Ernährungswahn, und die wissen wollen, worauf es beim Essen wirklich ankommt:

**„Es wird Zeit, dass Ernährungshypes, -hybris und -hypochonder vom Teller verschwinden und Ernährung wieder das wird, was es ist – und zwar die wichtigste und schönste Hauptsache der Welt: Entspannt und genussvoll essen zur Lebenserhaltung.“**

Journalisten können ein Rezensionsexemplar anfordern bei [wohlab@polarise.de](mailto:wohlab@polarise.de) (Martin Wohlrab, Polarise-Verlag, ein Imprint der dpunkt.verlag GmbH, Heidelberg) mit der Info, ob Sie eine PDF-Fahne oder eine haptische Buchfassung wünschen. Interviewanfragen können Sie direkt an den Autor richten: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de)

[1] Bibliografische Daten: Dein Körpernavigator zum besten Essen aller Zeiten. Dipl.oec.troph. Uwe Knop. 240 Seiten, Polarise-Verlag, Print 14,95 € [D] / 15,40 [A], 16,95 SFr. [CH]; ISBN: 978-3-947619-23-8

[2] [Gesundheit 2019 - Bevölkerungsrepräsentative Umfrage zum Thema Diäten](#). Die Schwenninger; 11.06.2019 (o.a. Ergebnisse auf S. 7)

