

Neuerscheinung

„Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“

Inhalt Pressemappe:

- Presstext (Standardversion und Meldung)
- Kerninhalte der Kapitel
- Übersicht zitierter Experten
- Kurzportrait und Kontaktdaten Autor (Uwe Knop)
- Inhalt Website www.echte-esser.de

- CD
 - Kapitel 1 und 2 als Hörbuch; gesprochen von der deutschen Synchronstimme des TV-Arztes „Dr. House“ / einfach in den CD-Spieler einlegen oder am PC anhören

Zur Info: Alle Materialien finden Sie auch im Pressebereich auf www.echte-esser.de

Vertrauen Sie beim Essen nur Ihren Gefühlen

„Hunger & Lust –

Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“

Frankfurt, 03.08. – Ab sofort ist das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz erhältlich. Die Kernbotschaft lautet: **Essen Sie nur dann, wenn Sie Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie echte Lust verspüren und was Ihnen schmeckt. „Es kommt weniger darauf an, was Sie essen, sondern dass Sie sich dabei gut fühlen und genießen“, erklärt Autor Uwe Knop. Der Ernährungswissenschaftler und Medizin-PR-Experte hat in den vergangenen drei Jahren sowohl die allgemeine Ernährungskommunikation als auch über 150 neue wissenschaftliche Studien kritisch analysiert. Dabei kommt er zu der klaren Erkenntnis: „Vergessen Sie alles, was Sie über gesunde Ernährung zu wissen glauben. Es existieren keine gesicherten Beweise für die gängigen Ernährungsregeln.“ Eher das Gegenteil sei der Fall: Kaum ein Forschungszweig liefere derart widersprüchliche Ergebnisse wie die Ernährungswissenschaft. Daher sollten wir beim Essen ausschließlich auf unser Körpergefühl vertrauen, denn „jeder Mensch is(s)t anders“. Gestützt werden die Botschaften des Buchs durch Zitate von über 50 namhaften deutschen und internationalen Wissenschaftlern.**

Die Kulinarische Körperintelligenz ist das individuelle Körperwissen, das über die instinktiven Gefühle Hunger und Lust unsere Ernährung bedarfsgerecht steuert. Dieses intuitive Wissen wächst mit jeder Mahlzeit, die ein Mensch in seinem Leben zu sich nimmt. Damit diese Informationen zur optimalen Lebenserhaltung eingesetzt werden, stehen unsere beiden „Gehirnzwillinge“, das Kopf- und das Darmhirn, in ständigem Dialog – und belohnen uns mit Wohlgefühl, wenn wir nach den gefühlten Signalen des Körpers essen. „Nur unser Körper weiß, welche Nahrung gut für uns ist, sicher nicht unser Verstand“, sagt Knop. Gesunde Ernährung lasse sich daher nicht verstandesgesteuert (er)leben.

Ernährungswissen ist Ohnmacht

Der Leser erfährt im Buch zuerst, wie die grundlegenden Mechanismen der Ernährungskommunikation funktionieren und Meinungen zu „gesunder“ Ernährung in die Köpfe der Menschen gelangen. Anschließend werden die systembedingten Schwächen der Ernährungsforschung und zahlreiche Studien der letzten drei Jahre einander gegenübergestellt, die Knop zufolge nur einen Schluss zulassen: „Wissen ist Macht, aber Ernährungswissen ist Ohnmacht.“ Daher sollte man am besten alle Meldungen zu diesem Thema ignorieren – denn gesicherte Beweise für propagierte Ernährungsempfehlungen suchen Forscher bislang vergebens. Stattdessen kannibalisieren sich die Meldungen stets aufs Neue: „Gestern verursachte rotes Fleisch Darmkrebs, heute haben Vegetarier ein erhöhtes Risiko für Darmtumoren und morgen wird den Fleischliebhabern wieder aufgrund der neuesten Studie ein schlechtes Gewissen eingeredet.“ Es sei so einfach wie banal: Da wir alle Individuen sind, könne es auch keine allgemeingültigen Regeln zur „gesunden“ Ernährung geben. Das Buch biete daher den richtigen Lesestoff für mündige Essbürger mit eigener Meinung – und all jene, die auf diesem Weg zum „Echten Esser“ sind.

Kalorienbilanz + Gene = Körpergewicht

Im weiteren Verlauf des Buchs klärt Knop vereinfacht über die Grundlagen des menschlichen Energiehaushalts auf. Dabei stellt er auch den einzig maßgeblichen Faktor vor, der uns zu- oder abnehmen lässt: die Energiebilanz. So basieren beispielsweise alle Diäten auf dem gleichen Prinzip einer negativen Energiebilanz. „Nach der Lektüre des Buches ist auch klar, warum der Erfolg zeitlich begrenzter Abspeckkuren meist nur von kurzer Dauer ist und die Diätler danach oft dicker werden als vorher“, so Knop, „denn dauerhaftes Abnehmen ist eine Lebensaufgabe.“ Der Autor erläutert darüber hinaus die essenzielle Rolle unseres Erbguts in der Ernährung und der daraus resultierenden, zahlreichen Körperformen. In diesem Zusammenhang erfährt der Leser auch, warum Speichergenetiker in Schlaraffia Germania häufig in die „Genetische Zwickmühle“ geraten. Das Genglück schlanker Menschen hingegen laute „Fidgeting“ – die kleinen, oft unbewussten Bewegungen im Alltag, die das Verschwenden überflüssiger Kalorien ermöglichen.

Frühzeitiger Tod mit Vitaminpillen & Co.?

Zum Abschluss des Buchs zeigt Knop im *(Nahrungs)Ergänzungskapitel* zahlreiche aktuelle Untersuchungen, die

die Nutzlosigkeit von Vitaminpillen & Co. sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung vieler Volkserkrankungen endgültig entlarven. Stattdessen machen umfangreiche Studienanalysen nachdenklich, denen zufolge Nahrungsergänzungsmittel sogar lebensverkürzend wirken können. Ein ausgewähltes Beispiel zur gefährlichen Doppelzüngigkeit cholesterinsenkender Lebensmittel rundet das *(Nahrungs)Ergänzungskapitel* ab. Dieser Teil sei auch für einen Margarine-propagierenden Poptitan empfehlenswert, der nach dem Lesen seinen Werbeslogan „Testen kann ja nicht schaden“ kritisch hinterfragen solle.

Website zum Buch: www.echte-esser.de

Zeitgleich zur Buchveröffentlichung kann man die dazugehörige Website besuchen. Auf www.echte-esser.de stehen ergänzende Informationen und interaktive Angebote zur Verfügung. Kern der Website ist das Forum, wo Leser und Interessierte online diskutieren können. Einen ersten Eindruck des Buchs geben die Kapitel 1 und 2, die zum kostenlosen pdf-Download angeboten werden. Wer lieber hört statt liest, kann sich die beiden Kapitel auch als Hörbuch herunterladen – gesprochen von der deutschen Synchronstimme des TV-Arztes „Dr. House“. Daneben bieten nach Kapiteln gegliederte Quellenverweise die Möglichkeit, sich mit zahlreichen zitierten Studien intensiver zu beschäftigen. Dieser Bereich umfasst mehr als 120 Links zu Artikeln namhafter medizinischer Fachtitel und renommierter Publikumsmedien. Eine Übersicht der mehr als 50 im Buch zitierten Experten rundet die Hintergrundinformation ab. Mit einem Klick gelangt der Besucher direkt zur Website des entsprechenden deutschen oder internationalen Wissenschaftlers. Darüber hinaus steht exklusiv für Leser der „Verschärfte Exkurs Echtes Essen“ zum Download zur Verfügung.

Detaillierte Angaben:

Titel: „Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“ / **ISBN-Nr.:** 978-3-8370-5296-1 /

Autor: Uwe Knop / **Umfang:** 156 Seiten / **Preis:** 13,80 €

Verlag: books on demand / **Erhältlich ab:** sofort

Erhältlich in: Deutschland, Österreich, Schweiz

Presstext als Meldung:

Erstes Buch zur „Kulinarischen Körperintelligenz“ erhältlich

Der Ernährungswissenschaftler und Medizin-PR-Experte Uwe Knop hat den Titel „Hunger & Lust - Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“ veröffentlicht. Die Kernbotschaft lautet: Man soll nur essen, wenn man Hunger hat, und zwar nur das, worauf man Lust verspürt und was einem gut schmeckt. Nach dreijähriger Auswertung der allgemeinen Ernährungskommunikation und kritischer Analyse von über 150 aktuellen Studien ist Knop der Überzeugung, es gebe keine allgemeingültigen Ernährungsregeln. Nur volles Vertrauen in das eigene Körpergefühl vereine die optimale Nährstoffversorgung zur Lebenserhaltung mit echtem Genuss. „Es kommt weniger darauf an, was Sie essen, sondern dass Sie sich dabei gut fühlen“, erklärt Knop. Gestützt werden die Botschaften des Buchs durch Zitate von über 50 namhaften deutschen und internationalen Wissenschaftlern. Mehr Infos unter www.echte-esser.de.

Frankfurt a.M., 03. August 2009

Kontakt:

Uwe Knop
Postfach 80 08 73
65908 Frankfurt a.M.

Telefon: 069 / 4300 8525
Fax: 069 / 4300 8524
E-Mail: presse@echte-esser.de
Website: www.echte-esser.de

Die Kerninhalte der Kapitel

1. Warum dieses Buch?

Wissenschaft al gusto mit fadem Beigeschmack

Zuviel pseudowissenschaftliche Ernährungs-PR landet erst in den Medien und anschließend in den Köpfen der Menschen. Doch leider ist nicht jede PR-Meldung Gold, die wissenschaftlich glänzt. Pressestellen und Agenturen unter Erfolgsdruck, Journalisten unter Zeitdruck – und fertig ist der Abdruck.

2. Einleitung

Essenzielle Erkenntnisse als kleiner Vorgeschmack

Ernährung ist das A und O unserer Existenz, nicht mehr und schon gar nicht weniger. Dementsprechend müssen wir täglich zum Essen motiviert werden. Dazu steht unserem Körper sein hirneigenes Belohnungszentrum zur Verfügung, das uns beim Essen zur Lebenserhaltung mit starken Wohlgefühlen gleichermaßen lockt und „dankt“. Echtes Essen hat nichts mit Vernunft zu tun, sondern wird durch die instinktiven Gefühle Hunger und Lust gesteuert. Daher ist es weniger wichtig, *was* Sie essen, sondern dass Sie sich beim Essen gut fühlen.

3. Ernährungswissen ist OhnMacht

Vergessen Sie alles über „gesunde“ Ernährung

Gemäß der strengen medizinisch-wissenschaftlichen Bewertungsmethoden dürfte es eigentlich kaum allgemeingültige Empfehlungen zur gesunden Ernährung geben – denn fast keine Ernährungsregel ist bewiesen. Es kursieren Schätzungen, basierend auf statistischen Beobachtungen, die vielfach schöngerechnet und noch schöner geredet werden. Kapitel 3 wirft einen umfangreichen Blick hinter diese „gesunden“ Studienkulissen. Dort warten viele überras-

schende Ergebnisse auf ihren Auftritt, die den Leser buchstäblich den Glauben an die gängigsten Regeln zu gesunder Ernährung verlieren lassen. Die Botschaft lautet: Bilden Sie sich Ihre ganz persönliche Meinung, was wahr und was falsch ist. Ihr Urteil ist gleichbedeutend einem weiteren Schritt hin zum „mündigen Essbürger“.

4. „Echtes Essen“ – jeder Mensch is(s)t anders

Vertrauen Sie Ihrer Kulinarischen Körperintelligenz

Unser Körper ist mit zwei Gehirnen ausgestattet, die mit den gleichen Mechanismen und Substanzen arbeiten. Diese Hirnzwillinge in Darm und Kopf sorgen in permanenter Abstimmung mit dem gesamten Körpersystem für die individuell optimale Ernährung zur Lebenserhaltung. Eine zentrale Rolle spielt das hirneigene Belohnungszentrum im Kopf, das uns zum bedarfsgerechten Essen motiviert und mit intensivem Wohlgefühl belohnt. Grundlage dieses Systems ist die **Kulinarische Körperintelligenz** – unser individuelles Körperwissen, das mit den Triebfedern **Hunger** und **Lust** die Auswahl der Nahrungsmittel steuert, die wir zur Lebenserhaltung benötigen. Dieses intuitive Wissen wächst mit jeder Mahlzeit, die wir zu uns nehmen. Daher ist jede körpereigene Datenbank so einzigartig wie jeder Mensch ein Unikat darstellt. Die gesunde Ernährung des Einzelnen ist nur im Einklang mit den gefühlten Bedürfnissen Hunger und Lust möglich. Der Verstand hat andere Funktionen, beim Essen hat er Mittagspause.

Ein umfangreicher „Praktischer Ratgeber“ am Ende des Kapitels liefert alltägliche und leicht nachvollziehbare Tipps zur individuellen Rückbesinnung auf die Kulinarische Körperintelligenz: Echtes Essen ist ganz einfach zu (er)leben.

5. Das „Rein-Raus“-Prinzip

Energie löst sich nur selten in Luft auf

Ob ein Mensch zu- oder abnimmt, hängt maßgeblich von einem Faktor ab: der Energiebilanz. Nehmen wir mehr Energie auf, als unser Körper verbrauchen kann, werden wir schwerer. Essen wir zu wenig, purzeln die Pfunde. In puncto Körpergewicht ist es egal, was Sie essen, wann und wie oft Sie speisen. Es kommt allein auf die Energiebilanz an. Nach diesem Grundprinzip funktionieren alle Diäten, gleich welcher Ausrichtung. Mit solchem Basiswissen zu unserem Gewicht wird plausibel, warum bereits wenige Kalorien täglich zuviel sich langfristig in Hüftgold verwandeln können. Dabei liegt die Betonung auf „können“, denn prinzipiell müssten fast alle Bewohner von „Schlaraffia Germania“ übergewichtig sein: Kein Mensch isst exakt soviel, wie sein Körper benötigt, sondern meist mehr. Da wir im Überfluss leben, essen wir gerne über Bedarf, denn das liegt in der Natur des Menschen. Aber trotzdem sind nur die wenigsten richtig dick. Eine Erklärung liefern die beiden folgenden Kapitel.

Kleiner Hinweis: Sollten Sie sich sowohl für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen als auch für die derzeit populistisch-populären infantilen Esserziehungsprogramme samt flankierender Propaganda interessieren, dann sei Ihnen Kapitel 5 besonders empfohlen.

6. Genau festgelegt – unser natürliches Essverhalten

Du isst, was Du bist

Der grundsätzliche Schlüssel zum Verständnis unseres Aussehens liegt im menschlichen Erbgut. Die Gene spielen im Orchester der Körperformen stets die erste Geige. Speichergenetiker leben das Urprogramm und dessen Ziel lautet: „Vorräte anlegen.“ Schlankgenetiker hingegen verfügen über Mechanismen, die überflüssigen

Kalorien zu verschleudern. Daneben gibt es die natürliche Bandbreite an Variationen. Jeder Einzelne sollte seinen Körper kennen und wissen, zu welcher „Kategorie Mensch“ man grundsätzlich gehört. Dieses Wissen ist essenziell, um die individuellen Vorgänge unseres Körpers beim Ab- oder Zunehmen im Kern zu verstehen. Wollen beispielsweise Speichergenetiker abnehmen, dann geraten sie in die „Genetische Zwickmühle“. Leider landen viele der Menschen, die Gewicht reduzieren möchten, aufgrund zeitlich begrenzter Diäten zusätzlich in der Jo-Jo-Falle. Kapitel 6 erklärt daher auch die Hintergründe der Sinnlosigkeit dieser Abspeckkuren und vermittelt plausibel, warum dauerhaftes Abnehmen eine Lebensaufgabe darstellt. Gleichzeitig stellt dieser Teil des Buchs ein natürliches Plädoyer für mehr Toleranz und Akzeptanz der Vielfalt menschlicher Körperformen dar.

7. Die fitten Fidger

Versteckte Bewegungen vs. Versteckte Kalorien

Nachdem Sie Kapitel 7 gelesen haben, werden Sie ihr wippelendes Bein sicher nicht mehr ruhig stellen. Denn die kleinen, unbewussten Bewegungen im Alltag spielen eine zentrale Rolle zur Vermeidung unerwünschter Gewichtszunahme. Fidgeting ist eine Form der Energieverschwendung, die die Schlanken schlank hält.

8. Last, but not lean ...

Sie haben die Wahl

Im letzten Abschnitt wird die Essenz des Buches serviert. Die Kernaussagen aller Kapitel formen sich mit weiteren Erkenntnissen zu einem plausiblen Gesamtbild, das die Leser mit einer klaren Botschaft typgerecht „entlässt“: Wählen Sie Ihren ganz persönlichen Weg zwischen Wunsch und Wirklichkeit sehr weise und essen Sie so, dass Sie sich gut fühlen.

(Nahrungs)Ergänzungskapitel

Vitaminpillen können lebensverkürzend wirken. Kein gesunder Mensch sollte daher seine Nahrung mit Pillen oder Pulvern ergänzen. Es existiert sicher kein gesellschaftlicher Vitaminmangel, weder bei Erwachsenen noch bei Kindern. Auch in puncto Vorbeugung und Behandlung vieler Volkskrankheiten zeigen zahlreiche aktuelle Untersuchungen, dass Vitamine aus der Retorte nichts bringen. Ein ausgewähltes Beispiel zur gefährlichen Doppelzüngigkeit cholesterinsenkender Lebensmittel rundet das Ergänzungskapitel ab. Dieser Teil ist auch für einen Margarine-propagierenden Poptitan empfehlenswert, der nach dem Lesen seinen Werbeslogan „Testen kann ja nicht schaden“ kritisch hinterfragen sollte.

„Die Elf Essenzen der Echten Esser“

Die Essenz des Buches als praktische Handlungsanweisungen in elf klare Aussagen gegossen. Einfach, verständlich und lebensnah.

Online: Verschärfter Exkurs Echtes Essen

Dieses Zusatzkapitel steht den Lesern des Buches zum einfachen Download zur Verfügung. Der „Verschärfte Exkurs“ vermittelt die wesentlichen Grundlagen der Effekte sekundärer Scharfstoffe auf gefühlter Körperebene. Warum entwickeln manche Menschen eine „gutartige Sucht“ nach Schärfe, obwohl diese Substanzen keineswegs lebensnotwendig sind? Was passiert in unserem Körper und unserer Psyche, sodass unser Organismus Chili & Co. immer wieder aufs Neue einfordert? Wer sich für derart scharfe Kost interessiert, dem werden im „Verschärften Exkurs“ auch gleich eine Reihe praktischer Tipps und ganz spezielle Rezepte kredenzt.

Übersicht zitierter Experten

Die folgenden 55 deutschen und internationalen Wissenschaftler werden im ersten Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz zitiert. Die Experten sind alphabetisch aufgeführt. In Klammern dahinter steht die Seite im Buch, auf der Sie das entsprechende Expertenzitat finden:

Albert Einstein College of Medicine / New York (USA)

M.D. Michael Alderman (19)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. / Bonn

Angela Bechthold (151)

Universität Hohenheim / Institut für Ernährungswissenschaft

Prof. Hans Konrad Biesalski (19, 21, 39)

Deutsches Institut für Ernährungsforschung / Potsdam-Rehbrücke

Prof. Heiner Boeing (29)

Deutsches Institut für Ernährungsforschung / Potsdam-Rehbrücke

Prof. Regina Brigelius-Flohé (143)

Institut für Neurowissenschaften / Universität Bordeaux

Dr. Daniela Cota (111)

Purdue University / West Lafayette Indiana (USA)

Prof. Terry Davidson (42)

Universität Hohenheim / Ernährungspsychologie

Prof. Iwer Diedrichsen (37, 43)

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg / Naturwissenschaftliche Fakultät III

Prof. Klaus Eder (112, 120)

Robert Koch-Institut Berlin / Abteilung Epidemiologie und Gesundheitsberichterstattung

Dr. Ute Ellert (78)

Universität Göttingen / Institut für Ernährungspsychologie

Dr. Thomas Ellrott (80, 118, 119)

Medizinisch-Psychosomatische Klinik Roseneck / Prien am Chiemsee

Prof. Manfred Fichter (117)

Charles-Sturt-University / Australien

Associate Prof. Michael Gard (86)

Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e.V. / Berlin

Gerd Gigerenzer (49)

Berliner Charité / Institut für Physiologie

Prof. Hanns-Christian Gunga (44)

Universität Leipzig / Leipziger Journalistik

Prof. Michael Haller (50)

Diabetes-Klinik / Bad Nauheim

Prof. Andreas Hamann (85)

E. Kröner-Zentrum für Ernährungsmedizin / München

Prof. Hans Hauner (63)

Brigham Young University / Utah (USA)

Prof. Steven R. Hawks (73)

Universität Duisburg-Essen / Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters

Prof. Johannes Hebebrand (86)

Bundesinstitut für Risikoforschung / Berlin

Prof. Andreas Hensel (32, 148)

Universität Paderborn / Ernährung und Verbraucherbildung

Prof. Helmut Heseke (112)

Robert Koch-Institut / Berlin

Dr. Birte Hintzpeter (146)

Deutsche Krebsgesellschaft / Universität Erlangen

Prof. Werner Hohenberger (45)

Universität zu Köln und Universität Yale (USA)

Prof. Tamas Horvath (86, 111)

Klinik am Corso / Bad Oeynhausen

Prof. Thomas Huber (117)

Medizinische Hochschule Hannover
Prof. Jens Jordan (109)

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte / Köln
Dr. Hermann-Josef Kahl (148)

Wissenschaftliche Leiterin Weight Watchers / International
Karen Miller-Kovach (120)

Greenpeace / Hamburg
Manfred Krautter (30)

Robert Koch-Institut Berlin / Abteilung Epidemiologie und Gesundheitsberichterstattung
Dr. Bärbel-Maria Kurth (78)

Universitätsklinikum des Saarlands / Homburg
Prof. Ulrich Laufs (150)

Förderergesellschaft Kinderernährung e. V. / FKE / Dortmund
Dr. Lars Libuda (47)

Klinikum Schwabing / Abteilung Nephrologie
Prof. Johannes Mann (44)

Albert Einstein College of Medicine in New York (USA)
M.D. Paul Marantz (19)

Universität Hamburg / MIN Fakultät / Gesundheitswissenschaft
Prof. Ingrid Mühlhäuser (51)

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. / Berlin
Prof. Edda Müller (151)

New York University
Marion Nestle (149)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. / Bonn
Dr. Helmut Oberritter (92)

Deutsches Institut für Ernährungsforschung / Potsdam-Rehbrücke
Dr. Gisela Olias (119)

Universitätsklinikum Lübeck / Medizinische Klinik 1
Prof. Achim Peters (42)

US-Wissenschaftsjournalist
Michael Pollan (53)

Europäisches Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaft / München
Udo Pollmer (23, 70, 142)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. / Bonn
Silke Restemeyer (146)

Friedrich-Schiller-Universität Jena / Ernährungswissenschaft
Prof. Michael Ristow (145)

Freie Universität Berlin / Psychologische Beratung
Hans-Werner Rückert (119)

ANAD e.V. / Bundesverband Essstörungen / München
Andreas Schnebel (121)

Arzneimittelkommission der Deutschen Apotheker / ABDA / Berlin
Prof. Martin Schulz (142)

E. Kröner-Zentrum für Ernährungsmedizin / München
Prof. Volker Schusdziarra (26, 31)

Purdue University / West Lafayette Indiana (USA)
Prof. Susan Swithers (42)

Universitätsklinikum Ulm
Prof. Martin Wabitsch (109)

Johann Wolfgang Goethe-Universität / Frankfurt a.M.
Martin Wagner (44)

Cornell University / Ithaca (USA)
Prof. Brian Wansink (98)

Hochschule für Angewandte Wissenschaften / Hamburg
Prof. Joachim Westenhöfer (91)

HELIOS Klinikum / Berlin-Buch
Dr. Susanne Wiesner (118)

Zur Information: Unter www.echte-esser.de finden Sie im Bereich „Download & Service“ / Experten direkte Links zu den Websites der Wissenschaftler / Institute.

Kurzportrait des Autors, Uwe Knop

Uwe Knop (37) ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und Medizin-PR-Experte. Er arbeitet seit mehr als zehn Jahren im PR- und Kommunikationsbereich der Ernährungs-, Medizin- und Pharmabranche. So ist er bestens damit vertraut, wie durch die tägliche Veröffentlichung von zu viel „gesundheitsförderndem Unsinn“ Meinungen insbesondere zu „gesunder Lebens- und Ernährungsweise“ in die Köpfe der Menschen gelangen. Mit seinem Buch möchte er ein möglichst naturnahes Gegengewicht zu dieser pseudowissenschaftlichen Manipulationsmaschinerie schaffen.

Knop ist dabei frei von Interessen Dritter, sodass er keine Produkte, Therapien oder besondere Essformen empfiehlt. Seine Intention gilt allein dem Ziel, dass die Menschen ihrer Kulinarischen Körperintelligenz wieder mehr Vertrauen schenken und dafür meist finanziell motivierte Fremdbestimmung ablegen. Weiter möchte er mit seinem Buch der gesellschaftlichen Diskussion zum Thema Ernährung neuen lebensechten Schwung verleihen, da diese sich derzeit in einer wissenschaftlichen Schiefelage befindet.

Otto von Bismarck bringt das Ziel auf den Punkt, das Knop für die Leser bereithält: **„Leisten wir uns den Luxus, eine eigene Meinung zu haben.“**

Kontakt:

Uwe Knop - Postfach 80 08 73 - 65908 Frankfurt a.M.

Telefon: 069 / 4300 8525 - Fax: 069 / 4300 8524

E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de

Inhalt der Website www.echte-esser.de

Die Website erweitert das Buch um folgende Inhalte und Services:

Presse:

- Pressemappe (inkl. Presstext & Meldung)
- Pressefotos (druckfähig zum Download)
- **„Fragen-und-Antworten“-Katalog in Interviewform: 35 Fragen an Uwe Knop, die ausführliche Hintergrundinformationen liefern**

Forum:

- **Diskussionsbereich** für Leser und Interessierte

Download & Service:

- **Kostenloser Download von Kapitel 1 und 2**
 - Als Druckversion
 - Als **Hörbuch** (Sprecher: K. Dieter Klebsch; die deutsche Synchronstimme des TV-Arztes „Dr. House“)
- **Übersicht der mehr als 50 zitierten Experten**
 - Institut und Name; mit direktem Link, alfab.
- **Quellenverweise**
 - Mehr als 120 Links zu Studienberichten, die im Buch beschrieben werden
 - Ausschließlich Links zu namhaften medizinischen Fachtiteln und renommierten Publikumsmedien
 - Gegliedert nach Kapiteln unter Angabe von Medium und Titel des Artikels

Buch:

- Zusammenfassung der Kapitel

Autor:

- Kurzportrait des Autors & Charity