Neues Rowohlt e-Book: Esst doch, was ihr wollt -Warum Ernährung weder gesund noch krank macht

Neues Rowohlt e-Book: Esst doch, was ihr wollt -Warum Ernährung weder gesund noch krank macht

Neu im Rowohlt Verlag: e-Book von Dipl. oec.troph. Uwe Knop
Esst doch, was ihr wollt!
Ernährungswissenschaftler klärt auf: "Gesunde Ernährung ist ein modernes Märchen."
Im Rowohlt Verlag wird am 1. Oktober ein neues e-Book erscheinen, das mit Ernährungsmärchen aufräumt und den Menschen die Lust am Essen leichter macht: "Esst doch, was ihr wollt - Warum Ernährung weder gesund noch krank macht". Autor und Ernährungswissenschaftler Uwe Knop erklärt auf gut 50 Seiten, warum es keine wissenschaftlichen Beweise für Ernährungsregeln gibt, wieso die 5x-am-Tag-Obst-
-Gemüse-Kampagne die deutschen Därme strapaziert, was es mit dem Veganer-Hype auf sich hat und worauf es beim Essen wirklich ankommt. Basierend auf der kritischen Analyse von über 500 aktuellen Studienergebnissen der Jahre 2007-2013 lautet Knops Fazit: "Kein gesunder Mensch braucht Ernährungswissenschaft und noch weniger die daraus resultierenden, frei erfundenen Regeln." Besser sei das Vertrauen in den eigenen Körper: "Essen Sie nur dann, wenn Sie echten Hunger haben und zwar nur das, was Ihnen schmeckt und was Sie gut vertragen." Das Rowohlt "e-Book only" ist ab 1. Oktober als epub-Datei, für den Kindle und im iBooks-Store zum Download für 1,99 ? erhältlich.
Die allgegenwärtige Ernährungspropaganda zu gesundem und ungesundem Essen, zu guten und schlechten Nahrungsmitteln, zu Idealgewicht und perfekten Körpermaßen hat heutzutage fast ersatzreligiöse Ausmaße angenommen. Auf der einen Seite agieren die Verfechter von Bio-Kost und die Ernährungsregel-Hörigen, auf der anderen Seite postulieren Vegetarier und Veganer den fleischfreien Verzehr, um mit ihrer Ernährungsideologie auch die Welt mit zu verbessern. Daneben gibt es noch weitere, sehr spezielle Ernährungsformen, die vornehmlich zur Profilierung der Persönlichkeit dienen, beispielsweise die Rohkost- oder Steinzeit-Diät. Eher harmlos erscheint dagegen die LowCarb-Fraktion, die glaubt, mit wenig Kohlenhydraten sei der "goldene Weg zum Ernährungsglück" gefunden.
Gesunde Ernährung für alle - die gibt es nicht!
"Neben all diesen Ernährungsideologien ist unsere natürliche Ernährungsform in der öffentlichen Wahrnehmung jedoch kaum mehr präsent: Der Mensch, der isst, wenn er Hunger hat, und zwar das, worauf er Lust hat und was ihm gut schmeckt - frei von Ernährungsregeln und -propaganda", so Knop. "Doch es gibt immer noch genug dieser Bürger, die immun sind gegen den ernährungsapostolischen Eifer - und stattdessen beim Essen, der schönsten Hauptsache der Welt, nur einem vertrauen: ihrem eigenen Körper!" Und das sei gut so, denn die Dauerbeschäftigung mit vermeintlich gesunder Ernährung brauche kein gesunder Mensch(enverstand). "Die kritische Analyse von über 500 aktuellen Studienergebnissen der letzten 6 Jahre zeigt unmissverständlich: Es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg, dass irgendeine Ernährungsform oder gar ein Lebensmittel krank, gesund, schlank oder dick macht. Genausowenig lassen sich aus den schwachen Daten der Ernährungsforschung allgemeingültige Ernährungsregeln ableiten. Gesunde Ernährung für alle, die gibt es nicht." Für Knop ist daher klar: "Kein klar denkender Wissenschaftler würde seine Hand dafür ins Feuer legen, dass irgendeine Ernährungsform einen Menschen länger gesund leben lässt. Denn niemand weiß wirklich, was gesunde Ernährung sein soll." Aber die Leser des neuen e-Books wüssten nach der Lektüre, warum das so ist: "Ernährungsforschung ist Stochern im Nebel, ein Rätselraten auf wissenschaftlich niedrigem Niveau."
Ein e-Book für mündige Essbürger
Dieses Buch ist besonders für die Menschen empfehlenswert, die beim Essen einerseits zwar auf ihren Körper vertrauen, andererseits aber aufgrund der Diskrepanz zwischen eigenem Essverhalten und allgemeingültiger "gesunder" Ernährung immer wieder mit Gewissensbissen zu kämpfen haben: Kann ich wirklich nachts um zehn Uhr noch einen Teller Spaghetti essen ohne dick zu werden? Bekomme ich Krebs, weil ich jeden Tag Fleisch esse? Vertrocknen meine Organe, weil ich es nicht schaffe, jeden Tag 2 Liter Wasser zu trinken? Bin ich süchtig nach Süßigkeiten? Vielleicht sollte ich doch besser das "gesunde" Vollkornbrot oder Müsli essen statt Weißbrötchen mit Nutella oder Cornflakes? Alle diese überflüssigen Fragen, die die Ernährungspropaganda in die Hirne vieler Menschen pflanzt, machten einem das Leben nur schwerer, sonst nichts. "Machen Sie sich daher frei von diesen pseudowissenschaftlichen Ballaststoffen im Kopf und verjagen Sie das gesamte `Angstmacherteam der gesunden Ernährung´ aus Ihrem Gewissen", empfiehlt Knop, der sich freuen würde, wenn sein e-Book die (neue) kulinarische Lebensphilosophie seiner Leser bestärkt: Ich lasse mich von diesem Ernährungsunsinn nicht weiter verrückt machen!
"Esst doch, was ihr wollt" ist ein Buch für mündige Essbürger mit eigener Meinung, die Ernährungsregeln und -empfehlungen kritisch hinterfragen - auf Basis ihres Wissens, dass es keinen wissenschaftlichen Beweis für "gesunde" Ernährung gibt.

Bibliografische Daten:
Titel: "Esst doch, was ihr wollt - Warum Ernährung weder gesund noch krank macht"
Autor: Dipl.oec.troph. Uwe Knop
Verlag: Rowohlt Verlag, Reinbek
Erhältlich ab: 01. Oktober 2013
Erhältlich als: e-Book only
Preis: 1,99 ?
ISBN: 978-3-644-52191-9

Leseprobe: "Glaube(n) statt Wissen" (Ernährungsbeobachtungsstudien erklärt im Stil der "Sendung mit der Maus") (PDF) -> http://www.echte-esser. de/tl_files/files/Leseprobe_Glaube(n)%20statt%20Wissen_rowohlt_e-book_Esst%20doch%20was%20ihr%20wollt_10_13.pdf

Für Redaktionen: Ein Rezensionsexemplar dieses "e-Books only" erhalten Sie als persönliches PDF respektive Print-Out bei dana.funck@rowohlt. de

Zum Autor: Dipl.oec.troph. Uwe Knop
Uwe Knop (geb. 1972) ist Diplom-Ökotrophologe (Ernährungswissenschaftler), Medizin-PR-Experte und Autor von "Hunger
 Lust - Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz" - das Buch wurde mit dem BoD-Autoren-Award ausgezeichnet und ist im Juli 2012 in der erweiterten, vierten Auflage in der Vito-von-Eichborn-Edition erschienen. 'Hunger
 Lust' bildet das wissenschaftliche Fundament dieses Rowohlt e-Books, für das der Ernährungswissenschaftler die vergangenen sieben Jahre Ernährungsforschung (2007 bis 2013) anhand von über 500 Studienergebnissen analysierte und auf 50 Seiten "convenient" aufbereitete - leicht verständlich zu lesen, auch ohne Fachkenntnisse. Fazit: "Kein gesunder Mensch braucht Ernährungswissenschaft und noch weniger die daraus resultierenden Regeln." Knop ist auch Initiator der Facebook-Gruppe "Kulinarische Körperintelligenz" - hier wird der alltägliche Studienwahn und -unsinn scharf kommentiert kredenzt.

Zum Verlag: Rowohlt Verlag GmbH
Unter dem Dach von Rowohlt in Reinbek bei Hamburg versammelt sich eine Gruppe von Verlagen. Den Kern bildet der Buchverlag, der mit seinem Profil den Anspruch seines Gründers verkörpert: gut lesbare Literatur auf hohem Niveau. Im Hardcover-Segment kamen 1984 das Imprint Wunderlich, 1990 der Rowohlt.Berlin Verlag und 2004 das Imprint Kindler hinzu. Die zweite zentrale Säule des Unternehmens bildet rororo: der Rowohlt Taschenbuch Verlag. "E-Book-only" sind ausgewählte kurze Texte von Rowohlt-Autoren, die ausschließlich in digitaler Form publiziert werden. Weitere Verlags-Infos auf der rowohlt-Website.

Pressekontakt Verlag:
Rowohlt Verlag GmbH
Dana Funck
Hamburger Str. 17
21465 Reinbek
Telefon: 040-7272412
E-Mail: dana. funck@rowohlt.de

Pressekontakt Autor:
Uwe Knop
Diplom-Ökotrophologe
Postfach 1166
65701 Hofheim a.Ts.
Telefon: 069 / 1707 1735
E-Mail: presse@echte-esser.de <img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=545214" width="1" height="1">

Pressekontakt

HUNGER & LUST

65701 Hofheim

dana.funck@rowohlt.de

Firmenkontakt

HUNGER & LUST

65701 Hofheim

dana.funck@rowohlt.de

Autor und Diplom-Ernährungswissenschaftler Uwe Knop analysierte für HUNGER & LUST die vergangenen sechs Jahre Ernährungsforschung (2007 bis 2012) anhand von über 400 Studienergebnissen ? leicht verständlich zu lesen, auch ohne Fachkenntnisse. Fazit: "Kein gesunder Mensch braucht Ernährungswissenschaft."Essen Sie nur dann, wenn Sie echten Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie Lust verspüren und was Ihnen gut schmeckt.