



Nr. 4/2022  
17. Mai 2022

– Pressemitteilung –

**Ernährungswissenschaftler Uwe Knop plädiert beim Thema „maßvoll genießen“ für mehr Vertrauen in den eigenen Körper**

Bonn (BSI) – Diplom-Ökotrophologe, Buchautor, Publizist und Referent Uwe Knop erläutert im aktuellen Genuss-Video der Initiative „Maßvoll genießen“, warum es aus seiner Sicht wichtig ist, auf die individuellen Signale des eigenen Körpers zu hören, und warum allgemeingültige Grenzwerte für den risikoarmen Konsum von alkoholhaltigen Getränken alleine nicht helfen. Knop beschreibt es als sein „Steckenpferd“, den mündigen Essbürger rund um die Mythen zur gesunden Ernährung aufzuklären: *„Das richtige Maß ist immer auch etwas ganz Individuelles. Ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper, Erfahrung und aufrichtige Selbstreflexion helfen dabei, das richtige Maß zu finden. Dabei sollte man sich stets ehrlich fragen: Trinke ich alkoholhaltige Getränke bewusst mit Genuss, maßvoll und fühle ich mich rundum, also körperlich und psychisch, wohl damit? Dann ist alles in Ordnung. Trinke ich nur aus Gewohnheit, Frust oder Stress, dann sollte ich mein Verhalten ehrlich hinterfragen – besonders dann, wenn mich zusätzlich ein schlechtes Gewissen plagt oder der Hang-Over zum besten Freund wird!“*, so Uwe Knop. Als Vertreter des Konzepts des intuitiven Essens fordert Knop einen gelasseneren und „unwissenschaftlicheren“ Umgang mit dem Thema Ernährung. Sein Credo: *„Wir brauchen wieder mehr Vertrauen in die eigenen Körpergefühle – intuitives Essen bedeutet genussvolles Wohlbefinden statt ständiges schlechtes Gewissen.“*

Neben Uwe Knop äußerten bereits viele Genuss-Botschafter wie z. B. Anti-Aging-Mediziner Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk, die Europaabgeordnete Ulrike Müller und Sternekoch Nelson Müller ihre persönlichen Meinungen zum Thema „Genuss“. Die Videoclips und Beiträge der Website [www.massvoll-geniessen.de](http://www.massvoll-geniessen.de) sollen Verbraucherinnen und Verbraucher zum Nachdenken über die eigene Definition von Genuss anregen. Alle Genuss-Botschaften der Initiative sind auch auf dem YouTube-Kanal „Maßvoll genießen“ zu finden.

*„Wir freuen uns sehr, dass wir Ernährungswissenschaftler Uwe Knop für die Initiative ‚Maßvoll genießen‘ gewinnen konnten. Er motiviert uns, sensibler in uns hineinzuhorchen und stärker auf unser individuelles Körpergefühl zu vertrauen anstatt nur externe Daten als Grundlage für unser Wohlfühlen und unsere Gesundheit heranzuziehen“*, so BSI-Geschäftsführerin Angelika Wiesgen-Pick.



# BSI



Das Logo „Massvoll-genießen.de“ steht den Mitgliedsunternehmen des BSI, der aktuell umsatzmäßig rund 90 Prozent der Spirituosenhersteller und -importeure in Deutschland vertritt, zur Einbindung auf Informationsmaterialien und Werbemaßnahmen zur Verfügung. Die werbungstreibenden Unternehmen des BSI nutzten 2021 nach eigenen Angaben auf durchschnittlich ca. 86 Prozent aller Maßnahmen der kommerziellen Kommunikation eine „Responsible Drinking Message“ (RDM). Etwa 64,7 Prozent der Mitgliedsunternehmen nutzten die RDM „Massvoll-genießen.de“.

Auf der Website [www.massvoll-genuessen.de](http://www.massvoll-genuessen.de) finden Besucher und Besucherinnen neutrale und umfassende Informationen zu den Themen „Alkohol, Gesundheit, Genuss und Jugendschutz“. Diesen Service nutzen 1,2 Millionen User jährlich. Seit Anfang 2020 ist auf der Seite auch eine Nährwertdatenbank integriert, die für die gängigsten Spirituosenkategorien Mindestangaben zu Nährwerten (in kcal), Fetten, Zucker, Eiweiß und Salz liefert.

## Massvoll- genießen.de

(Das Video können Sie sich unter diesem Link anschauen:

<https://www.massvoll-genuessen.de/genuss/videos-mit-genussbotschaften/>)

(Die Presseerklärung Nr. 4/2022 finden Sie auch im Internet unter:

<http://www.spirituosen-verband.de/presse/pressemitteilungen/>)

Zeichen: 3.387



Foto:

Diplom-Ökotrophologe und Buchautor Uwe Knop

© Marina Stoettwig

BSI  
- Pressestelle -

Urstadtstraße 2  
53129 Bonn  
Postfach 15 02 23  
53041 Bonn

Telefon: +49 228 53994-0  
Telefax: +49 228 53994-20

E-Mail: [info@bsi-bonn.de](mailto:info@bsi-bonn.de)  
Internet:  
[www.spirituosen-verband.de](http://www.spirituosen-verband.de)

# BSI



Fragen beantwortet Ihnen gerne:

**BSI-Geschäftsstelle**

**Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin**

**Urstadtstraße 2, 53129 Bonn**

**Telefon: 0228 53994-0**

**Telefax: 0228 53994-20**

**E-Mail: [info@bsi-bonn.de](mailto:info@bsi-bonn.de)**

**Internet: [www.spirituosen-verband.de](http://www.spirituosen-verband.de)**

**Redaktion:**

**KESSLER! Kommunikationsberatung**

**Ansprechpartner: Johannes M. Keßler, Lukas Schilling**

**Luisenstraße 3, 65185 Wiesbaden**

**Tel.: 0611 880964-0**

**E-Mail: [team@kessler-kommunikation.de](mailto:team@kessler-kommunikation.de)**

**Internet: [www.kessler-kommunikation.de](http://www.kessler-kommunikation.de)**



**BSI**

**- Pressestelle -**

Urstadtstraße 2

53129 Bonn

Postfach 15 02 23

53041 Bonn

Telefon: +49 228 53994-0

Telefax: +49 228 53994-20

E-Mail: [info@bsi-bonn.de](mailto:info@bsi-bonn.de)

Internet:

[www.spirituosen-verband.de](http://www.spirituosen-verband.de)