

Gesunde Ernährung mit Zukunft

BioLAGO e.V. und Partner haben zur zweiten Auflage des grenzüberschreitenden Bürgerforums „Lebensmittel von morgen“ im Konstanzer Konzil eingeladen. Wissenschaftler und Akteure der Lebensmittelbranche stellten neben generellen Empfehlungen für gesunde Ernährung auch einzelne Beispiele für Lebensmittel mit gesundheitlichem Mehrwert vor, wie spezielle Tomaten gegen Krebs oder entzündungshemmendes Amarant-Eiweiß. Bürger aus Deutschland und der Schweiz hatten bei der Veranstaltung auch die Gelegenheit, direkt mit Experten und Ausstellern ins Gespräch zu kommen, erste Kontakte zu knüpfen und gesunde Lebensmittel zu probieren. So erhielten die Teilnehmer vielseitige Anregungen, wie sie selbst ihre Ernährung und damit ihre Gesundheit verbessern können sowie Informationen rund um innovative Produkte und Dienstleistungen.



Durch das überwältigende Angebot an Nahrungsmitteln und die Zunahme von ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird gesunde Ernährung in unserer Gesellschaft zunehmend wichtiger. Die Aufklärung und Unterstützung der Bürger mit dem Ziel einer besseren Ernährung war das zentrale Thema des Informationsabends. Zur Veranstaltung wurden die Besucher vom bodenseeweiten Verbund für moderne Biowissenschaften BioLAGO e.V. gemeinsam mit dem Kompetenznetzwerk Ernährungswirtschaft (CH), dem vom Steinbeis-Europa-Zentrum koordinierten Netzwerk Bioaktive Pflanzliche Lebensmittel und dem Amt für Schulen, Bildung und Wissenschaft der Stadt Konstanz eingeladen.

Die Referenten des Abends zeigten in ihren Vorträgen von verschiedenen Standpunkten aus, welchen positiven Effekt die richtige Ernährung auf unsere Gesundheit und Alterung haben kann. So fasste Hubert Hohler, Küchenchef der Buchinger Klinik Bodensee, seine Philosophie in einem knappen Merksatz zusammen: „Iss nicht zu viel und hauptsächlich Pflanzen.“ Anhand dieser einfachen Regel erklärte er, worauf es bei der Zubereitung und den Zutaten für eine gesunde und zeitgemäße Ernährung ankommt.

Anhand von aktuellen Forschungsergebnissen schilderten Psychologin Prof. Dr. Britta Renner und Biomediziner Prof. Dr. Alexander Bürkle von der Universität Konstanz gemeinsam, wie Genetik und Ernährungsgewohnheiten Einfluss auf den Alterungsprozess nehmen. So bestimmt zwar die Genetik unsere maximale Lebensspanne, doch das Essverhalten ist uns nicht angeboren. „Die Wahl von Nahrungsmitteln ist sehr komplex und wird wesentlich von sozialen Vorbildern, Portionsgrößen oder der gesundheitlichen Bewertung beeinflusst, nicht allein durch Appetit und Geschmack“, schilderte Prof. Renner. Prof. Bürkle ging in seinem Vortrag auf biochemische Mechanismen und genetische Grundlagen des Alterns ein, die erklären, warum verschiedene Menschen auch bei gleicher Lebensweise unterschiedlich altern können.

Pflanzliche Inhaltsstoffe für eine verbesserte Gesundheit

Als weitere Referentin zeigte Dr. Karin Berger-Büter von der Vital Swiss Solutions AG aus Tägerwilen, wie pflanzliche Inhaltsstoffe ihren Weg in Nahrungsergänzungsmittel finden. Über die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe von Amarant und dessen Vorteile als pflanzlicher Eiweißlieferant berichtete Friederike Feil von der UltraSports GbR. Durch seine entzündungssenkenden Inhaltsstoffe kann Amarant beispielsweise Regenerationsprozesse im Körper unterstützen und somit Krankheiten vorbeugen.

Dr. med Jürg Eichhorn, Facharzt für Innere Medizin aus Herisau, stellte die neue Tomaten-Züchtung „Licorosso“ vor, die durch ihren hohen Gehalt am Pflanzenfarbstoff Lycopin besonders rot ist. Anhand von Patientenbeispielen und klinischen Studien zeigte er, wie eine ausreichende Lycopin-Zufuhr das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und sogar Krebs senken kann.

Das große Interesse und der Gesprächsbedarf der Bürger zeigten sich auch im Anschluss an die Vorträge, als in Gesprächsrunden Fragen direkt an die einzelnen Referenten gerichtet werden konnten. Andreas Baur, Geschäftsführer des BioLAGO e.V., zeigte sich begeistert von der positiven Resonanz und der Zunahme der Teilnehmerzahl im Vergleich zum Vorjahr. „Es gibt noch viel zu erzählen zum Thema gesunde Ernährung, und unsere Vorbereitungen für eine Fortsetzung der Veranstaltung im nächsten Jahr laufen bereits“, verkündete Baur.

Zuletzt aktualisiert am: 03.07.2013

Alle Links dieser Seite(n)

1. <http://www.konstanz.de/rathaus/medienportal/mitteilungen/index.html>