



Schaltzentrale Darm: Gesundheit mit richtiger Ernährung fördern

D-Konstanz, Stuttgart, CH-Weinfelden | Gemeinsam mit dem Kompetenznetzwerk Ernährungswirtschaft und dem Netzwerk „Bioaktive Pflanzliche Lebensmittel“ präsentierte der BioLAGO e.V. das beliebte Lebensmittelforum, bei dem sich in diesem Jahr alles um den Darm und seinen Einfluss auf die Gesundheit drehte.

Auszug: Beim 9. Bürger- und Expertenforum diskutierten Gabriele Wolf, Prof. Katharina Scherf und Dr. med. Gabriele Lenz zum Thema „Schaltzentrale Darm – Gesundheit mit richtiger Ernährung fördern“.

Das etablierte Bürger- und Expertenforum „Lebensmittel von morgen“ fand erneut im Rahmen der Messe „Gesundheitstage Bodensee“ im Bodenseeforum Konstanz statt. Rund 85 Teilnehmer kamen zur neunten Auflage des Formats zusammen, um sich über die „Schaltzentrale Darm“ und gesunde Ernährung zu informieren. Als erste referierte Frau Prof. Katharina Scherf vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT), Institut für angewandte Biowissenschaften, über alte Getreidesorten und deren Potential für unsere Ernährung. So unterscheiden sich Dinkel, Emmer oder Einkorn in der Zusammensetzung ihrer Inhaltsstoffe vom sogenannten Brotweizen, was sie für manche Patienten verträglicher machen könnte. Für konkrete Empfehlungen fehlen laut Prof. Scherf aber noch weitere Untersuchungen.

Im zweiten Vortrag präsentierte die Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Gabriele H. Wolf aus Konstanz, welche zentrale Rolle der Darm für die Gesundheit hat und wie man die Darmgesundheit fördern kann. Durch falsche Ernährung, Nahrungsmittelzusätze, Medikamente und Stress würde der Darm oft geschädigt, was zu Folgeerkrankungen wie Allergien, Unverträglichkeiten und Entzündungen führen könne. Gabriele Wolf empfahl daher Pro- und Präbiotika, um die Darmflora zu stärken.

Im Anschluss an die Vorträge diskutierten die beiden Referierenden gemeinsam mit Dr. med. Gabriele Lenz, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur und Naturheilverfahren, über den Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit. Die Expertinnen gaben auch Tipps, wie jeder etwas für seinen Darm und seine Gesundheit tun könnte. Dr. Lenz empfahl frische, unverarbeitete und regionale Lebensmittel, um den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Zusätzlich riet sie zum Verzicht auf Weizen, da dieser Entzündungen im Darm fördere. Gabriele Wolf betonte, dass gerade für Patienten mit Unverträglichkeiten eine individuell angepasste Ernährung großes Potential bietet, chronische Entzündungen oder schwerere Erkrankungen wie Zöliakie in den Griff zu bekommen.

Im Anschluss an das Forum hatten die Besucher die Möglichkeit, sich an den zahlreichen Messeständen der „Gesundheitstage Bodensee“ zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen zu informieren. Auch hier gab es Stände, bei denen das Thema Ernährung im Fokus stand.



Auf Einladung des BioLAGO e.V., des Netzwerks „Bioaktive Pflanzliche Lebensmittel“ sowie dem Kompetenznetzwerk Ernährungswirtschaft diskutierten Prof. Katharina Scherf, Gabriele Wolf und Dr. med. Gabriele Lenz zum Thema „Schaltzentrale Darm - Gesundheit mit richtiger Ernährung fördern“ (moderiert durch Anne Schmidt, SWR).

© BioLAGO



Rund 85 Teilnehmende informierten sich zur richtigen Ernährung für einen gesunden Darm.

© BioLAGO



Mit frischen Gemüsesträußen bedankten sich die Veranstalter für die spannende Diskussion und die lehrreichen Vorträge. v.l.: Eva Botzenhart-Eggstein (BioLAGO e.V.), Prof. Katharina Scherf (KIT), Gabriele Wolf (Ernährungsberatung Konstanz), Dr. med. Gabriele Lenz (Praxis für Allgemeinmedizin, Akupunktur und Naturheilverfahren), Bettina Baumann (BioLAGO e.V.), Dr. Frank Burose (Kompetenznetzwerk Ernährungswirtschaft)

© BioLAGO

Kontakt:

BioLAGO e.V. – Das Gesundheitsnetzwerk

Eva Botzenhart-Eggstein

Tel. +49 (0)7531 – 921 52 53

E-Mail: eva.botzenhart@biolago.org

Kompetenznetzwerk Ernährungswirtschaft

Dr. Frank Burose

Tel. +41 71 626 05 15

E-Mail: burose@ernaehrungswirtschaft.ch

Netzwerk Bioaktive Pflanzliche Lebensmittel c/o Steinbeis 2i GmbH

Hartmut Welck

Kienestr. 35

Tel.: 0711-1234031

E-Mail: welck@steinbeis-europa.de