

EXTRA GESÜNDER ÄLTER WERDEN

www.rp-online.de/
praevention



Prof. Dr. Gerd Assmann, Münster



Prof. Dr. Johannes Weßling, Münster



Priv.-Doz. Dr. Gerold Mönning, Münster



Prof. Dr. Tim Greten, Bethesda/USA



Prof. Dr. Holger Moch, Zürich



Prof. Dr. Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Berlin



Prof. Dr. Ursel Wahrburg, Münster

EXTRA GESÜNDER ÄLTER WERDEN

www.rp-online.de/
praevention



Lars-H. Wassenaar, Münster



David Krüsemann, Münster



Prof. Dr. Arnold von Eckardstein, Zürich



Prof. Dr. Andreas Papassotiro-poulos, Basel



Harald Borrmann, Rotkreuz/Schweiz



Peter Albiez, Berlin



Prof. Dr. Uwe Nixdorff, Düsseldorf



Prof. Dr. Heiner Greten, Hamburg



Dr. Anna Carina Eichhorn, Pflungstadt

RP-Forum „Gesünder älter werden – Neue Ansätze aus der Präventivmedizin“

Vorsitz

Prof. Dr. Gerd Assmann, Vorstandsvorsitzender der Assmann-Stiftung für Prävention

Teilnehmer

Ulrich Adler, Leiter regionales Vertragswesen, Landesvertretung NRW, Techniker Krankenkasse

Peter Albiez, Geschäftsführer, Pfizer Pharma GmbH, Berlin

Prof. Dr. Dietrich Baumgart, Kardiologe, Praxispartner Preventicum, Zentrum für individualisierte Medizin, Düsseldorf und Essen

Priv.-Doz. Dr. Stephan Becher, Associate Medical Director, SCOR Global Life, Köln

Harald Borrmann, Geschäftsführer, Roche Diagnostics (Schweiz) AG

Dr. Anna Carina Eichhorn, Vorstand/CEO, humatrix AG, Pflungstadt

Prof. Dr. Peter Feindt, Chefarzt der Klinik für Thoraxchirurgie, Clemenshospital, Münster, Ärztlicher Direktor

Dr. C. Holger H. Gerlach, Geschäftsführender Gesellschafter, Praxis Central Essen

Prof. Dr. Heiner Greten, Ärztlicher Direktor, Hanseatisches Herzzentrum, Asklepios Klinik St. Georg, Hamburg

Prof. Dr. Tim Greten, Leiter Gastrointestinal Malignancies Section, National Cancer Institute, Bethesda/USA, Medical Oncology

David Krüsemann, Geschäftsführer, PrevaMed GmbH, Münster

Martin Lauer, Geschäftsführer, Assmann-Stiftung für Prävention

Prof. Dr. Holger Moch, Direktor, Institut für Klinische Pathologie, UniversitätsSpital Zürich

Priv.-Doz. Dr. Gerold Mönning, Oberarzt, Abteilung für Rhythmologie, Department für Kardiologie und Angiologie, Universitätsklinikum Münster

Prof. Dr. Uwe Nixdorff, Ärztlicher Geschäftsführer, European Prevention Center - EPC

Prof. Dr. Andreas Papassotiro-poulos, Direktor, Abteilung für Molekulare Neurowissenschaften, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Eberhard Sautter, Stellvertretender Vorstandsvorsitzender, HanseMerkur Versicherungsgruppe

Prof. Dr. Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Lehrstuhl für Altersmedizin, Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin, Charité Berlin

Prof. Dr. Arnold von Eckardstein, Direktor, Institut für Klinische Chemie, UniversitätsSpital Zürich

Prof. Dr. Ursel Wahrburg, Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster

Lars-H. Wassenaar, Geschäftsführer, PrevaMed GmbH, Münster

Dr. Maximilian Werkmüller, Managing Director, Anthos Düsseldorf, Vorstandsmittglied Assmann-Stiftung für Prävention

Prof. Dr. Johannes Weßling, Chefarzt, Klinik für Radiologie, Clemenshospital, Münster

RP-FORUM „GESÜNDER ÄLTER WERDEN – NEUE ANSÄTZE AUS DER PRÄVENTIVMEDIZIN“, KONZIPIERT UND WISSENSCHAFTLICH BEGLEITET VON DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

Prävention: Die Zeit drängt

Die Gesellschaft altert; die Menschen leben länger. Damit sie lange gesund bleiben, wird das Thema Prävention immer wichtiger – für den Einzelnen und für die Gesellschaft. Doch immer noch fehlt die Aufmerksamkeit dafür. Es wird Zeit, sich ernsthaft mit dem Thema zu befassen, mahnen führende Präventions-Experten.

„Wir wollen mit unserer Stiftung einen Beitrag leisten, dass alle Menschen Vor- und Nachteile, Nutzen und möglichen Schaden von Vorsorgeuntersuchungen besser einschätzen können. Es geht um den aufgeklärten Bürger und im Hinblick auf die demografische Entwicklung darum, ohne größere Gebrechen und in Würde alt zu werden. Dabei kann die Präventivmedizin einen wichtigen Beitrag leisten.“ Mit diesen einleitenden Worten gibt Prof. Dr. Gerd Assmann, Vorstandsvorsitzender der Assmann-Stiftung für Prävention, beim RP-Forum „Gesünder älter werden – Neue Ansätze aus der Präventivmedizin“ die Richtung vor.

„Das hier dringender Handlungsbedarf besteht, zeigt sich gleich schon beim Thema Ernährung. Eigentlich ist es so einfach: gesund essen, Hände weg von Zigaretten, mehr bewegen, Alkohol in Maßen und so weiter. Die Grundregeln, wie man gesund alt wird, gelten im Prinzip seit jeher. Und dennoch beklagen Ernährungs- und Präventionsexperten, das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.

„Biologisch ernähren ist zudem nicht unbedingt gleichbedeutend mit Prävention betreiben“, gibt Prof. Dr. Peter Feindt, Chefarzt an der Klinik für Thoraxchirurgie im Clemenshospital, Münster, zu bedenken: „Man kann auch zu viel Biofleisch essen.“ Nicht nur Unternehmenskantinen, sondern insbesondere auch die in Krankenhäusern sollten sich an die Regeln der guten Ernährung halten, fordert Prof. Dr. Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Ärztliche Leiterin des Evangelischen Geriatriezentrums und Professorin an der Charité in Berlin. In Kliniken werde häufig genauso ungesundes Essen angeboten wie anderswo.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.

„Biologisch ernähren ist zudem nicht unbedingt gleichbedeutend mit Prävention betreiben“, gibt Prof. Dr. Peter Feindt, Chefarzt an der Klinik für Thoraxchirurgie im Clemenshospital, Münster, zu bedenken: „Man kann auch zu viel Biofleisch essen.“ Nicht nur Unternehmenskantinen, sondern insbesondere auch die in Krankenhäusern sollten sich an die Regeln der guten Ernährung halten, fordert Prof. Dr. Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Ärztliche Leiterin des Evangelischen Geriatriezentrums und Professorin an der Charité in Berlin. In Kliniken werde häufig genauso ungesundes Essen angeboten wie anderswo.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.

„Biologisch ernähren ist zudem nicht unbedingt gleichbedeutend mit Prävention betreiben“, gibt Prof. Dr. Peter Feindt, Chefarzt an der Klinik für Thoraxchirurgie im Clemenshospital, Münster, zu bedenken: „Man kann auch zu viel Biofleisch essen.“ Nicht nur Unternehmenskantinen, sondern insbesondere auch die in Krankenhäusern sollten sich an die Regeln der guten Ernährung halten, fordert Prof. Dr. Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Ärztliche Leiterin des Evangelischen Geriatriezentrums und Professorin an der Charité in Berlin. In Kliniken werde häufig genauso ungesundes Essen angeboten wie anderswo.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.



Führende nationale und internationale Präventionsspezialisten aus Medizin und Versicherungswirtschaft tauschten sich beim RP-Forum „Gesünder älter werden – Neue Ansätze aus der Präventivmedizin“ über aktuelle Erkenntnisse in verschiedenen Gesundheitsbereichen aus. Sowohl jeder Einzelne als auch Mediziner, Unternehmen und Krankenkassen können – so die übereinstimmende Meinung – dazu beitragen, dass die Menschen gesünder älter werden können. FOTOS: ALOIS MÜLLER

Professor Dr. Uwe Nixdorff (European Prevention Center) hinterfragt die Ursachen der fehlenden Umsetzung eines Ampelsystems, in dem auf Nahrungsprodukten nach ökotrophologischen Evidenzen Grün für die Empfehlung, Rot für eine Warnung und Gelb für eine eher neutrale Wertung steht. Dies würde bei einer immer noch nicht ausreichend bestehenden Kenntnis gesunder Ernährung dem Verbraucher eine Hilfestellung geben,

ist Nixdorff überzeugt. Er verweist auf bereits vorliegende gesundheitsorientierende Nahrungsmittel im freien Markt wie zuckerarme Cola-Getränke (Cola light oder Cola zero) oder auch Wurst- und Käsewaren mit werbewirksamer Fettreduktion (etwa mit dem Slogan „Du darfst“). „Ein Teil der Verbraucher sucht nach gesunder Nahrung, worauf sich die Industrie bereits zum Teil eingestellt hat“, sagt Nixdorff.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.

Professor Dr. Uwe Nixdorff (European Prevention Center) hinterfragt die Ursachen der fehlenden Umsetzung eines Ampelsystems, in dem auf Nahrungsprodukten nach ökotrophologischen Evidenzen Grün für die Empfehlung, Rot für eine Warnung und Gelb für eine eher neutrale Wertung steht. Dies würde bei einer immer noch nicht ausreichend bestehenden Kenntnis gesunder Ernährung dem Verbraucher eine Hilfestellung geben,

ist Nixdorff überzeugt. Er verweist auf bereits vorliegende gesundheitsorientierende Nahrungsmittel im freien Markt wie zuckerarme Cola-Getränke (Cola light oder Cola zero) oder auch Wurst- und Käsewaren mit werbewirksamer Fettreduktion (etwa mit dem Slogan „Du darfst“). „Ein Teil der Verbraucher sucht nach gesunder Nahrung, worauf sich die Industrie bereits zum Teil eingestellt hat“, sagt Nixdorff.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.

Professor Dr. Uwe Nixdorff (European Prevention Center) hinterfragt die Ursachen der fehlenden Umsetzung eines Ampelsystems, in dem auf Nahrungsprodukten nach ökotrophologischen Evidenzen Grün für die Empfehlung, Rot für eine Warnung und Gelb für eine eher neutrale Wertung steht. Dies würde bei einer immer noch nicht ausreichend bestehenden Kenntnis gesunder Ernährung dem Verbraucher eine Hilfestellung geben,

ist Nixdorff überzeugt. Er verweist auf bereits vorliegende gesundheitsorientierende Nahrungsmittel im freien Markt wie zuckerarme Cola-Getränke (Cola light oder Cola zero) oder auch Wurst- und Käsewaren mit werbewirksamer Fettreduktion (etwa mit dem Slogan „Du darfst“). „Ein Teil der Verbraucher sucht nach gesunder Nahrung, worauf sich die Industrie bereits zum Teil eingestellt hat“, sagt Nixdorff.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.

Professor Dr. Uwe Nixdorff (European Prevention Center) hinterfragt die Ursachen der fehlenden Umsetzung eines Ampelsystems, in dem auf Nahrungsprodukten nach ökotrophologischen Evidenzen Grün für die Empfehlung, Rot für eine Warnung und Gelb für eine eher neutrale Wertung steht. Dies würde bei einer immer noch nicht ausreichend bestehenden Kenntnis gesunder Ernährung dem Verbraucher eine Hilfestellung geben,

ist Nixdorff überzeugt. Er verweist auf bereits vorliegende gesundheitsorientierende Nahrungsmittel im freien Markt wie zuckerarme Cola-Getränke (Cola light oder Cola zero) oder auch Wurst- und Käsewaren mit werbewirksamer Fettreduktion (etwa mit dem Slogan „Du darfst“). „Ein Teil der Verbraucher sucht nach gesunder Nahrung, worauf sich die Industrie bereits zum Teil eingestellt hat“, sagt Nixdorff.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.

Professor Dr. Uwe Nixdorff (European Prevention Center) hinterfragt die Ursachen der fehlenden Umsetzung eines Ampelsystems, in dem auf Nahrungsprodukten nach ökotrophologischen Evidenzen Grün für die Empfehlung, Rot für eine Warnung und Gelb für eine eher neutrale Wertung steht. Dies würde bei einer immer noch nicht ausreichend bestehenden Kenntnis gesunder Ernährung dem Verbraucher eine Hilfestellung geben,

ist Nixdorff überzeugt. Er verweist auf bereits vorliegende gesundheitsorientierende Nahrungsmittel im freien Markt wie zuckerarme Cola-Getränke (Cola light oder Cola zero) oder auch Wurst- und Käsewaren mit werbewirksamer Fettreduktion (etwa mit dem Slogan „Du darfst“). „Ein Teil der Verbraucher sucht nach gesunder Nahrung, worauf sich die Industrie bereits zum Teil eingestellt hat“, sagt Nixdorff.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.

Professor Dr. Uwe Nixdorff (European Prevention Center) hinterfragt die Ursachen der fehlenden Umsetzung eines Ampelsystems, in dem auf Nahrungsprodukten nach ökotrophologischen Evidenzen Grün für die Empfehlung, Rot für eine Warnung und Gelb für eine eher neutrale Wertung steht. Dies würde bei einer immer noch nicht ausreichend bestehenden Kenntnis gesunder Ernährung dem Verbraucher eine Hilfestellung geben,

ist Nixdorff überzeugt. Er verweist auf bereits vorliegende gesundheitsorientierende Nahrungsmittel im freien Markt wie zuckerarme Cola-Getränke (Cola light oder Cola zero) oder auch Wurst- und Käsewaren mit werbewirksamer Fettreduktion (etwa mit dem Slogan „Du darfst“). „Ein Teil der Verbraucher sucht nach gesunder Nahrung, worauf sich die Industrie bereits zum Teil eingestellt hat“, sagt Nixdorff.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.

Professor Dr. Uwe Nixdorff (European Prevention Center) hinterfragt die Ursachen der fehlenden Umsetzung eines Ampelsystems, in dem auf Nahrungsprodukten nach ökotrophologischen Evidenzen Grün für die Empfehlung, Rot für eine Warnung und Gelb für eine eher neutrale Wertung steht. Dies würde bei einer immer noch nicht ausreichend bestehenden Kenntnis gesunder Ernährung dem Verbraucher eine Hilfestellung geben,

ist Nixdorff überzeugt. Er verweist auf bereits vorliegende gesundheitsorientierende Nahrungsmittel im freien Markt wie zuckerarme Cola-Getränke (Cola light oder Cola zero) oder auch Wurst- und Käsewaren mit werbewirksamer Fettreduktion (etwa mit dem Slogan „Du darfst“). „Ein Teil der Verbraucher sucht nach gesunder Nahrung, worauf sich die Industrie bereits zum Teil eingestellt hat“, sagt Nixdorff.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.

Professor Dr. Uwe Nixdorff (European Prevention Center) hinterfragt die Ursachen der fehlenden Umsetzung eines Ampelsystems, in dem auf Nahrungsprodukten nach ökotrophologischen Evidenzen Grün für die Empfehlung, Rot für eine Warnung und Gelb für eine eher neutrale Wertung steht. Dies würde bei einer immer noch nicht ausreichend bestehenden Kenntnis gesunder Ernährung dem Verbraucher eine Hilfestellung geben,

ist Nixdorff überzeugt. Er verweist auf bereits vorliegende gesundheitsorientierende Nahrungsmittel im freien Markt wie zuckerarme Cola-Getränke (Cola light oder Cola zero) oder auch Wurst- und Käsewaren mit werbewirksamer Fettreduktion (etwa mit dem Slogan „Du darfst“). „Ein Teil der Verbraucher sucht nach gesunder Nahrung, worauf sich die Industrie bereits zum Teil eingestellt hat“, sagt Nixdorff.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“

Im Gegenteil: „Wir sind ein Volk der Snacker geworden“, beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster das Ernährungsverhalten der Deutschen. Im Alltag haben die Menschen wenig Zeit, schieben schnell mal Snacks in den Magen. Fertigprodukte und Fastfood würden nur scheinbar sättigen, versteckte Fette und Zucker und damit reichlich Kalorien würden aber

zu dem beitragen, dass die Menschen übergewichtig werden und Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufstörungen bekämen. „Die Grundlage der gesunden Ernährung ist aber ganz einfach“, sagt die Expertin: „Nicht mehr Kalorien zuführen, als wir brauchen und vor allem viel frisches und naturbelassenes Gemüse und Obst essen.“ „Genussvolles Vorbild“ bei der Zubereitung könne die traditionelle mediterrane Küche sein.

Genau daran hapert es an vielen Stellen. Schulverpflegung, Kantinen und auch viele Speisen in Restaurants kommen nicht ansatzweise an die Vorbilder heran, beklagt Ursel Wahrburg. Der Boom der Bio-Produkte und -supermärkte widerspreche diesem Bild nicht, ist die Wissenschaftlerin überzeugt: Der Anteil der Bevölkerung, der auf bewusste Ernährung achtet, nehme auf niedrigem Niveau zu, die große Mehrheit interessiere sich nicht für das Thema.

Professor Dr. Uwe Nixdorff (European Prevention Center) hinterfragt die Ursachen der fehlenden Umsetzung eines Ampelsystems, in dem auf Nahrungsprodukten nach ökotrophologischen Evidenzen Grün für die Empfehlung, Rot für eine Warnung und Gelb für eine eher neutrale Wertung steht. Dies würde bei einer immer noch nicht ausreichend bestehenden Kenntnis gesunder Ernährung dem Verbraucher eine Hilfestellung geben,

ist Nixdorff überzeugt. Er verweist auf bereits vorliegende gesundheitsorientierende Nahrungsmittel im freien Markt wie zuckerarme Cola-Getränke (Cola light oder Cola zero) oder auch Wurst- und Käsewaren mit werbewirksamer Fettreduktion (etwa mit dem Slogan „Du darfst“). „Ein Teil der Verbraucher sucht nach gesunder Nahrung, worauf sich die Industrie bereits zum Teil eingestellt hat“, sagt Nixdorff.

„Das Thema spiele weder im Alltag der Menschen noch in der gesellschaftlichen und politischen Wahrnehmung die Rolle, die angemessen wäre.“