

NEWSLETTER | NR | 01/20

ÖFFENTLICHES SEMINAR ZUM THEMA: ERNÄHRUNG – EINE UNVERZICHTBARE SÄULE FÜR DAS GESUNDHEITSMANAGEMENT EINER GESELLSCHAFT

Veranstaltung des Netzwerks AltersfoRschung an der Universität Heidelberg

Über kaum ein Thema wird so viel berichtet wie über die Ernährung. Aber auf was kommt es bei der „gesunden“ Ernährung wirklich an und kann man das überhaupt pauschal sagen? Antworten hierauf gibt das öffentliche NAR-Seminar, zu dem Netzwerk AltersfoRschung (NAR) der Universität Heidelberg am Donnerstag, 20. Februar 2020, einlädt. Die „richtige“ Ernährung ist ein Thema, über das in allen Altersgruppen diskutiert wird. Immer wieder gibt es neue Trends, sei es bestimmte Ernährungsweisen, Diäten oder Nahrungsergänzungsmittel, die durch die Medien gehen. Doch wie sieht nun eine gesunde Ernährung wirklich aus? Verändert sich der Bedarf im Laufe des Alterwerdens? Warum essen wir, was wir essen? Essen wir aus Gewohnheit, nach Gelüsten oder entscheiden wir bewusst, was wir täglich zu uns nehmen? Prof. Dr. Britta Remmers wird in ihrem Vortrag die Steuerungsmechanismen vorstellen und zeigen, wie man sein Ernährungsverhalten ändern kann. Prof. Dr. Jürgen Bauer berichtet, welches Gewicht im Alter das richtige ist und auf was man im Alter achten sollte, um seine Selbstständigkeit möglichst lange zu behalten. Der dritte Vortrag von Dr. Sabine Goisser widmet sich den Möglichkeiten der Gesundheitsprävention und gibt einen Einblick, welche Lebensmittel mit völlig überzogenen Versprechen beworben werden und welche wirklich zu einer lebensnotwendigen und gesunden Ernährung dazugehören.

Das NAR-Seminar moderiert Prof. Dr. Dr. Konrad Beyreuther, Gründungsdirektor des Netzwerks AltersfoRschung. Im Netzwerk AltersfoRschung beschäftigen sich Geistes- und Naturwissenschaftler sowie Mediziner und Ökonomen interdisziplinär mit den verschiedenen Aspekten des Alterns. Kontakt: Dr. Birgit Teichmann | Telefon (06221) 54-8124

44 | NAR-SEMINAR | VORTRÄGE

■ **Donnerstag, 20. Februar 2020, 17.00-19.00 Uhr, Universität Heidelberg am Universitätsplatz, Hörsaal 13, Grabengasse 3, 69117 Heidelberg**

■ **Warum wir essen, was wir essen – Eine psychologische Perspektive**

Prof. Dr. Britta Renner | Fachbereich Psychologie, Universität Konstanz



Im Durchschnitt treffen wir ca. 200 Entscheidungen pro Tag. Die hohe Zahl ernährungsbezogener Entscheidungen zeigt, dass unser Ernährungsverhalten nur zum Teil durch bewusste Prozesse und Entscheidungen gesteuert wird und unbewusste Prozesse sowie Gewohnheiten unser Verhalten maßgeblich mitprägen. Diese unbewussten oder automatischen Prozesse werden häufig durch Umweltreize (z.B. Portionsgrößen) und bestimmte Situationen (z.B. Stressbelastung) ausgelöst. In dem Vortrag werden explizite und implizite Steuerungsmechanismen vorgestellt und Wege aufgezeigt, wie sich eine Änderung des Ernährungsverhaltens induzieren lässt, die auf positiven Anreizen für das entsprechende Verhalten beruhen und automatische Prozesse und Gewohnheiten berücksichtigen.

■ **Das „richtige“ Gewicht im Alter – Waage contra Laissez-faire**

Prof. Dr. Jürgen M. Bauer | Agaplesion Bethanien Krankenhaus Heidelberg



Seit mehreren Jahren wird die Thematik des „richtigen“ Gewichts wesentlich differenzierter betrachtet, als dies zuvor der Fall war. Ein für alle Lebensalter gültiges Idealgewicht existiert nicht mehr. Es hängt vielmehr von der individuellen Konstellation von Lebensalter, Begleiterkrankungen und Körperzusammensetzung ab, wie eine diesbezüglich verlässliche Empfehlung aussieht. Zum Beispiel beeinflusst das Verhältnis zwischen Fett- und Muskelmasse ganz entscheidend das Risiko für einen Verlust an Selbstständigkeit. Zudem nimmt die Bedeutung des Body-Mass-Index für die Sterblichkeit mit dem Alter deutlich ab, während in diesem Zusammenhang der Erhalt der Muskelmasse ganz wesentlich wird. Im Alter gilt zudem, dass es bei Vorliegen von zahlreichen Begleiterkrankungen durchaus vorteilhaft ist, „etwas mehr Fett auf den Rippen zu haben“. Das richtige Gewicht im Alter bedarf daher einer individuellen Empfehlung und nicht einer groben Verallgemeinerung.

■ **Gesünder und länger leben durch das „richtige“ Essen? – Möglichkeiten der Gesundheitsprävention durch Ernährung**

Dr. Sabine Goisser | Netzwerk Altersforschung, Universität Heidelberg



Eine ausgewogene, vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung kann helfen, einige Erkrankungen zu vermeiden, und zum Erhalt von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit im Alter beitragen. Dies wurde bereits in vielen wissenschaftlichen Studien untersucht. Allerdings werden zunehmend bestimmte Lebensmittel oder Ernährungsweisen mit teils völlig überzogenen Heilsversprechen beworben, bis hin zur Lebensverlängerung. In diesem Vortrag sollen einige dieser Versprechungen kritisch beleuchtet und aufgezeigt werden, welche Erkenntnisse in diesem Bereich heute gesichert scheinen.

INTERVIEW | DR. SABINE GOISSER

Man bekommt in letzter Zeit den Eindruck, dass Ernährung als Thema in der Gesellschaft immer präsenter ist. Die Frage, wie man „sich richtig ernährt“ scheint viele Menschen zu bewegen. Fangen wir also gleich mit der wichtigsten Frage an: Was macht denn nun eine „gute Ernährung“ aus?

Tja, mit dieser und ähnlichen Fragen wird man als Ernährungswissenschaftlerin im Alltag ja häufiger... ► [zum Interview](#)
(durchgeführt von Patrick Heldmann)

VORANKÜNDIGUNG

■ **ABSCHLUSSKONGRESS DES GRADUIERTENKOLLEGS „MENSCHEN MIT DEMENZ IM AKUTKRANKENHAUS“**

Das von der Robert Bosch Stiftung geförderte Graduiertenkolleg „Menschen mit Demenz im Akutkrankenhaus“ unter der wissenschaftlichen Leitung von Andreas Kruse, Konrad Beyreuther, Jürgen M. Bauer und Birgit Teichmann hat sich zum Ziel gesetzt, innovative Ansätze für den Umgang mit Demenz im Akutkrankenhaus zu erforschen.



Unser Abschlusskongress findet am Montag, 16. März 2020, von 09.00 - 17.00 Uhr, in der Neuen Aula der Universität Heidelberg am Universitätsplatz, Grabengasse 3-5, statt. Anmeldung unter kongress@nar.uni-heidelberg.de, es werden keine Kongressgebühren erhoben.

■ **DAS NÄCHSTE NAR-SEMINAR ZUM THEMA: ÖKONOMISCHE ASPEKTE DES ÄLTERWERDENS**

findet statt am Donnerstag, 25. Juni 2019, 17.00 - 19.00 Uhr

Altern und Ökonomie: Was wir wissen – und was nicht | Prof. Dr. h.c. Axel Börsch-Supan, Ph.D., München

Zweite Karriere oder letzte Chance? Existenzgründungen mit Lebenserfahrung | Prof. Dr. Annette Franke, Ludwigsburg

„Ökonomische Entscheidungen im höheren Lebensalter: Besser, schlechter oder einfach nicht vergleichbar mit dem früheren Leben?“ | Prof. Dr. Christiane Schwieren, Heidelberg

■ **MIT DEM NAR DEMENZ-PARTNER WERDEN!**

Seit August 2019 bietet das NAR regelmäßig kostenlose Kompaktkurse der Initiative „Demenz Partner“ an. Diese vermitteln Grundwissen über Demenz und Sicherheit im Umgang mit betroffenen Menschen. Ziel der Initiative ist es, die Wahrnehmung von Menschen mit Demenz gesamtgesellschaftlich zu verändern.

Der 90-minütige Kurs findet am 20.02.2020, am 12.03.2020, am 16.04.2020 und am 14.05.2020 jeweils um 13.00 Uhr im NAR (Raum 120) statt.

Wegen begrenzter Platzzahl ist eine Anmeldung telefonisch unter 06221 54 8101 oder unter demenzpartner@nar.uni-heidelberg.de erforderlich.