### **PROGRAMM**

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

# **ERNÄHRUNG** –

# EINE UNVERZICHTBARE SÄULE FÜR DAS GESUNDHEITSMANAGEMENT EINER GESELLSCHAFT

- Warum wir essen, was wir essen Eine psychologische Perspektive Prof. Dr. Britta Renner Universität Konstanz
- Das "richtige" Gewicht im Alter Waage contra Laissez-faire Prof. Dr. Jürgen M. Bauer Agaplesion Bethanien Krankenhaus Heidelberg
- Gesünder und länger leben durch das "richtige" Essen? – Möglichkeiten der Gesundheitsprävention durch Ernährung Dr. Sabine Goisser

Dr. Sabine Goisser Netzwerk Alternsforschung, Universität Heidelberg

#### Moderation

Prof. Dr. h.c. Konrad Beyreuther

## VORTRÄGE

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 Selbständigkeit. 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 Alternsforschung, 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.

