

Tagung in Luzern

Ernährung aktuell



H.-H. Martin

Rund 120 Interessierte kamen am 26. Juni 2010 bei schönstem Sommerwetter zur UGB-Tagung ins Kantonsspital nach Luzern. Im Mittelpunkt standen die Gesundheit rund um den Bauch, Aktuelles aus der Forschung und wie sich Menschen zu einem gesunden Ernährungsverhalten motivieren lassen.

Das gesundheitliche Risiko von Übergewicht und Adipositas liegt im Bauch, genauer gesagt im Bauchfett. Hormonell wirksame Stoffwechselprodukte, die vom Bauchfett gebildet werden, erhöhen das kardiovaskuläre Risiko, warnte Dr. Dagmar l'Allemand-Jander, Ärztin und Endokrinologin am Kantonsspital in St. Gallen. So sei der Bauchumfang ein Parameter, um dieses Risiko einzuschätzen. Gleich über zwei Themen referierte Prof. Dr. Jan-Olaf Gebbers aus dem wissenschaftlichen Beirat des UGB. Zunächst beleuchtete er die Barriere- und Immunfunktion des Darms. Auch über Krebserkrankungen durch Umweltgifte erfuhren die Zuhörer von ihm viel Neues. Der Frage, ob wir über eine abwechslungsreiche Ernährung hinaus zusätzlich Omega-3-Fettsäuren benötigen, widmete sich die wissenschaftliche Leiterin der UGB-Akademie Wiebke Franz. Studien zu den Fettsäuren gäben zwar Hinweise auf günstige Wirkungen bei verschiedenen Erkrankungen. Eindeutig sei die Beweislage allerdings nur bei Rheuma, so Franz.

Über den Geschmack *umami* und gesundheitsschädliche Wirkungen durch Glutamat (siehe auch S. 192) berichtete Hans-Helmut Martin, der auch für die Organisation der Tagung verantwortlich zeichnete. Doch Wissen allein reicht oft noch nicht aus, um sein Ernährungsverhalten wirklich zu ändern. Deshalb erläuterten zwei Referentinnen, wie es gelingen kann, Wissen in Motivation und eine tatsächliche Veränderung zu transferieren. Beatrice Liechti Laubscher zeigte anschaulich und praxisnah, wie sich eine gesunde Ernährung in Familien umsetzen lässt. Und die Motivationstrainerin Susanne Gopalan hielt fest: „Man kann Menschen nicht motivieren. Man muss ein Umfeld schaffen, in dem die Menschen sich selbst motivieren.“

Die Tagung hat bei vielen Teilnehmern angespornt und motiviert, sich auch weiterhin für eine gesunde und positive Lebensweise einzusetzen. So haben einige UGB-Mitglieder auch von der Einladung Gebrauch gemacht, sich gegenseitig über ihre Aktivitäten zu informieren, indem sie ihre eigenen Prospekte und Veranstaltungsflyer ausgelegt haben. Auch im kommenden Jahr ist für Samstag, den 18. Juni 2011, wieder eine Tagung in der Schweiz geplant.

GM