

Was kann ich heute noch essen? Experten informieren beim AOK-Gesundheitstalk am 7. November im Lensing-Carrée in Dortmund

Dortmund (17. Oktober 2016). Viele Verbraucher sind zunehmend verunsichert und wissen nicht, was sie eigentlich noch essen können: Bio, vegetarisch, vegan, lactosefrei oder doch Clean-Eating? Aber was davon ist wirklich gesund? Gibt es überhaupt den einen, richtigen Ernährungsstil? Informationen dazu gibt es beim AOK-Gesundheitstalk am Montag, 7. November, um 19 Uhr im Lensing-Carrée in Dortmund.

Über kaum ein anderes Thema wird so viel berichtet und diskutiert wie über das Essen. Die einen zählen zwanghaft Kalorien, die anderen schlemmen, wieder andere sind Anhänger von Trennkost oder haben sich wegen ihres Sports für eine spezielle Ernährungsweise entschieden. Warum driften die Ernährungsstile innerhalb unserer Gesellschaft immer weiter auseinander? Was soll der Wandel in die Extreme? Und was versteht man wirklich unter einer gesunden Ernährung? Wichtig ist auch das Thema Nachhaltigkeit und die möglichen Auswirkungen auf unsere Umwelt.

Namhafte Experten aus Medizin und Wissenschaft geben beim AOK-Gesundheitstalk im Lensing-Carrée in Dortmund Antworten auf diese und viele weitere Fragen auf der Suche nach dem richtigen Ernährungsstil.

PD. Dr. Thomas Ellrott, Ernährungspsychologe und Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie der Universität Göttingen, erklärt, warum Verbraucher so verunsichert sind und warum Essen immer mehr zum Reizthema wird. Ist das, was wir essen, nicht mehr nur eine Frage von gesunder Ernährung oder Genuss, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung, vielleicht auch eine Möglichkeit, sich darüber neu zu definieren?

Die Dortmunderin **Jola Jaromin-Bowe**, Diplom-Oecotrophologin¹ und Buchautorin zur Ernährung des BVB-Nachwuchses, schildert ihre Erfahrungen rund um das Thema Ernährung im Sport. Sie gibt Tipps, wie sich Freizeit- im Profisportler richtig ernähren können. Außerdem informiert sie über die wichtigsten Ernährungsempfehlungen und ‚No Gos‘ im Sport.



Dr. Katja Schneider, Ernährungswissenschaftlerin von der Justus-Liebig-Universität Gießen, ist vor allem bekannt durch ihre Arbeiten zu den Themen Klimaschutz und Ernährung, Nachhaltige Ernährung und Ernährungsökologie. Sie erklärt, welche globalen Auswirkungen unsere Ernährung hat und wie wichtig dabei das Thema Nachhaltigkeit ist. Außerdem gibt sie Empfehlungen für eine gesunde und nachhaltige Ernährung und die Umsetzung im Alltag.

Der AOK-Vorstandsvorsitzende **Tom Ackermann** erklärt, wie wichtig Prävention in Form von gesunder Ernährung ist, und welche ernährungsbedingten Krankheiten es gibt. Außerdem informiert er über Angebote der Gesundheitsförderung sowie über Kurs- und Onlineprogramme.

Nach der Diskussion unter den Experten werden auch gern Fragen der Zuhörer beantwortet. Im Foyer können die Besucher einen speziellen Körper-Check durchführen lassen. Dabei werden zum Beispiel der Fettanteil, die Muskelmasse sowie der Body-Mass-Index analysiert. Aus den ermittelten Werten lassen sich dann gezielte Ernährungs-Empfehlungen ableiten.

AOK-Gesundheitstalk

- **Termin:** Montag, 7. November 2016
19 Uhr (Einlass 18:30 Uhr)
- **Ort:** Lensing-Carrée, Silberstraße 21 in Dortmund
- **Eintritt:** Vorverkauf 7 €, Abendkasse 9 €, AOK-Kunden 5 €
- **Vorverkauf:** Kartenvorverkauf: Ruhr Nachrichten Service Center,
Silberstraße 21, 44137 Dortmund
Telefonischer Kartenverkauf: 0800 - 66 55 44 3 (kostenfrei aus allen Netzen)

Ihr Gesprächspartner:

Jens Kuschel, Pressesprecher
AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.
Kopenhagener Straße 1, 44269 Dortmund

Telefon 0231 4193-10145
Mobil 01520-1566136
E-Mail presse@nw.aok.de

