

## **Vollbesetztes LCC beim AOK-Gesundheitstalk in Dortmund Extremer Ernährungsstil als neue Leitplanke im Leben**

**DORTMUND (8. November 2016).** Immer mehr Menschen entscheiden sich für extreme Ernährungsstile wie vegan, glutenfrei oder paleo, obwohl dies gesundheitlich gar nicht erforderlich ist. „Damit erzwingen sie Aufmerksamkeit und Zuwendung und kreieren so eine neue Identität“, erklärte PD. Dr. Thomas Ellrott, Ernährungspsychologe und Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie der Universität Göttingen. Begründet sei dies mit der Tatsache, dass Familie und Glaube in der Gesellschaft an Bedeutung verlören und Menschen jetzt nach anderen Leitplanken im Leben suchten. „Ein außergewöhnlicher Ernährungsstil bietet vielen Halt und Orientierung“, sagte Dr. Ellrott beim AOK-Gesundheitstalk. Unter dem Motto ‚Was kann man heute noch essen?‘ diskutierten namhafte Experten im vollbesetzten Lensing Conference Center (LCC) in Dortmund.

„Es gibt nicht den einen richtigen Ernährungsstil, der für alle gleichermaßen gültig sein kann“, betonte Dr. Ellrott weiter. Vielmehr müsse jeder das finden, was zu ihm individuell passt. Jeder Mensch habe schließlich unterschiedliche Vorlieben oder auch gesundheitliche Probleme, die berücksichtigt werden müssten.

Wie wichtig eine gesunde Ernährung ist, betonte AOK-Vorstandschef Tom Ackermann. Zahlreiche Erkrankungen seien direkt oder indirekt mit der Ernährung verbunden. Allen voran die sogenannten Volkskrankheiten Diabetes mellitus, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sondern belasten auch die Gesellschaft durch die hohen Kosten. „Dagegen wollen wir etwas unternehmen und unterstützen die Menschen bei einer gesunden Lebensweise. Denn durch gesundheitsbewusstes Verhalten kann vorgebeugt werden“, so Ackermann. Er verwies auf die zahlreichen Präventionsangebote der AOK von speziellen Kursangeboten vor Ort, Onlineprogrammen und Projekten in Kindergärten, Schulen und Betrieben. „Denn Prävention muss da stattfinden, wo die Menschen leben und arbeiten“, so Ackermann.

Besonders im Sport kommt der Ernährung eine wichtige Bedeutung zu. „Etwa 30 Prozent macht im Sport das Training aus, 70 Prozent die Ernährung“, sagte die



Dortmunderin Jola Jaromin-Bowe, Diplom-Oecotrophologin‘ und Buchautorin zur Ernährung des BVB-Nachwuchses. Sie rät allen Freizeitsportlern auf Vitamine und Mineralstoffe zu achten, auf schlechte Fette und stark verarbeitete Lebensmittel zu verzichten, viel Elektrolyte reiches Mineralwasser anstatt Softgetränke mit viel Zucker zu trinken. „Sportler sollten natürliche Lebensmittel verwenden, zum Beispiel Butter statt Margarine. Wenn man die Zusammensetzung eines Lebensmittels nicht identifizieren kann, sollte man die Finger davon lassen“, so Jaromin-Bowe.

„Eine gute Orientierung können auch verschiedene Siegel bieten“, erklärte Dr. Katja Schneider, Ernährungswissenschaftlerin von der Justus-Liebig-Universität Gießen und verwies zum Beispiel auf das EU-Öko-Siegel oder das Transfersiegel für den fairen Handel. „Wer auf Nachhaltigkeit achten möchte, sollte folgende Aspekte beachten: genussvoll Essen, pflanzenbetonte Kost, möglichst aus ökologischem Anbau, fair gehandelt, regional und saisonal sowie umweltfreundlich verpackt“, resümierte Dr. Schneider.

BU: Diskutierten beim AOK-Gesundheitstalk vor fast 200 Besuchern im vollbesetzten Lensing-Conference-Center: (v.l.) AOK-Chef Tom Ackermann, PD. Dr. Thomas Ellrott, Jola Jaromin-Bowe, Dr. Katja Schneider und Moderator Sven Preger. AOK/hfr.

## **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](mailto:presse@nw.aok.de)

