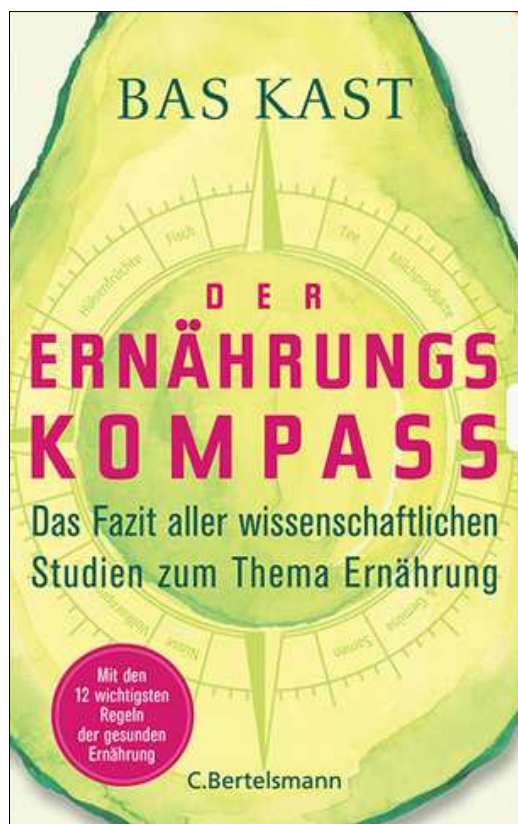


# Durchblick im Ernährungsdschungel 1

## Teil I Einführung in den Ernährungskompass von Bas Kast

Wenn ein Verlag zu Beginn des Jahres 2018 das millionste Buch zum Thema Ernährung veröffentlicht und dieses Buch im Juli desselben Jahres bereits in der 5. Auflage erscheint, dann hat sein Autor nicht nur ein offensichtlich höchst bedeutsames Thema angefasst, sondern dieses auch optimal aufbereitet.

Der Wissenschaftsjournalist Bas Kast (Jg. 1973) studierte Psychologie und Biologie in Konstanz, Bochum und den Boston/USA und landete mit seinem Buch „Der Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung“ einen Volltreffer. In der Neuen Osnabrücker Zeitung schreibt der Rezensent zu diesem vollmundig formulierten Buchtitel respektvoll: Der Autor „nimmt den Mund damit nicht zu voll“!



Nachdem Dr. Rudolf Fidler dem Sassendorfer Publikum bisher durch seine Vorträge zur mittelalterlichen Hildegardmedizin, zur Heilung, die von innen kommt, und zur Bedeutung der Inneren Uhr des menschlichen Körpers bekannt geworden ist, bietet er nun eine Einführung in den „Ernährungskompass“ von Bas Kast an.

Zunächst wird das Ergebnis einer Auswertung aller zwischen 1950 und 2013 erschienenen Veröffentlichungen zum Thema Ernährung vorgestellt. Die Untersuchung wurde von dem Agrarwissenschaftler Anthony Fardet und dem Universitätsmediziner Yves Boirie durchgeführt und zeigt, dass es zu jedem Nahrungsmittel widersprüchliche Beurteilungen gibt. Kein Nahrungsmittel gilt als durchgängig schädlich oder schützend. Trotz aller Widersprüche lassen sich aber Tendenzen herausfiltern, die z. B. Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollwertprodukten eine wissenschaftlich fundierte gesundheitsförderliche Wirkung nachweisen.

Dr. Fidler wird im ersten seiner beiden Vorträge die Ergebnisse dieser bisher einmaligen Untersuchung vorstellen und vor allem darauf eingehen, welche Ernährung bei Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schädlich und welche hilfreich sein kann. Dabei wird auch das sogenannte „Zeitfenster-Essen“ vorgestellt und erklärt, warum es erfolgreich funktioniert, wenn jemand abnehmen möchte.

Dass Kohlenhydrate für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als wichtigster Nahrungsbestandteil gelten, während die Low Carb-Vertreter das ganz anders sehen, wird ebenfalls thematisiert. Die von Fidler vermittelten Informationen werden die Zuhörer in die Lage versetzen, ihren eigenen Weg zu finden, weil sie nach dem Vortrag wissen, was sie tun und warum sie es tun.

**Referent: Dr. phil. Rudolf Fidler, Tel: 02922 / 8894316, Steinerstr. 39a, 59547 Werl**

## Durchblick im Ernährungdschungel 2

### Teil II Proteine, Fette und 12 Regeln zur gesunden Ernährung

Der zweite Vortrag zum Ernährungskompass von Bas Kast wird nach einem kurzen Rückblick auf die Studie von Fardet & Boirie und die gesundheitsförderlichen Nahrungsmittel vor allem auf Eiweiße und Fette in der Ernährung eingehen.

Eiweißhaltige Nahrungsmittel können beim Abnehmen helfen, weil sie das Sättigungsgefühl ermöglichen. Es bleibt aus, wenn dem Körper z. B. in der Mittagspause nur süße Teilchen vom Bäcker zugeführt werden. Eine Handvoll Nüsse hingegen reicht schon, um sich satt zu fühlen. Weil Nüsse außerdem viel Fett und mit fast 20% sogar vergleichsweise viel Eiweiß enthalten sind sie nicht nur ein gesunder Energielieferant, sondern die Proteine geben dem Körper auch das Baumaterial, das er für die tägliche Zellerneuerung benötigt.



Ob man Muffins mit Sonnenblumenöl zubereitet oder mit Palmin, hat für den Konsumenten höchst unterschiedliche Wirkungen. Beim Muffins-Experiment an der Universität Uppsala/Schweden mussten 37 gesunde junge Personen sieben Wochen lang täglich drei Muffins essen. Die Muffins der einen Gruppe waren in Sonnenblumenöl, die der anderen mit Palmfett gebacken worden. Zugenommen hatten am Ende alle um 1,6 kg. Es zeigte sich aber, dass es vom verwendeten Öl abhängt, ob jemand die Muffins in Form von gefährlichem Bauchfett einlagert oder ob nur sein Fettgewebe anschwillt.

Neuere Untersuchungsergebnisse zum Thema Bauchfett zeigen, dass viscerales Fett höchst aktiv ist und Entzündungs- und Botenstoffe aussendet. Sie führen zu unterschiedlichen chronischen Infektionen, nicht mehr korrekt arbeitendem Sättigungsempfinden und einer erhöhten Insulinresistenz. MRT-Bilder des Universitätsklinikums Leipzig zeigen in diesem Zusammenhang, dass es sich bei Bauchfett nicht um Fettgewebe in der Umgebung des Bauchnabels handelt, sondern dass es innerhalb des Bauchraums die dort liegenden inneren Organe umgibt. Wie man sich durch die passende Ernährung vor zuviel Bauchfett schützen kann, ist ebenfalls Teil des Vortrags.

Die Veranstaltung endet mit den „12 wichtigsten Regeln zur gesunden Ernährung“, die der Wissenschaftsjournalist Bas Kast zusammengestellt hat. Die erfreuliche letzte Regel heißt: „Genießen Sie!“

*Beide Vorträge sind jeweils in sich abgeschlossen und jeder Vortrag ist auch als Einzelvortrag verständlich.*

**Referent: Dr. phil. Rudolf Fidler, Tel: 02922 / 8894316, Steinerstr. 39a, 59547 Werl**