



Gemeinsam sind sie im Gleichgewicht: Oberbürgermeister Horst Frank (links) und Uni-Rektor Ulrich Rüdiger testen ihre Balance. Die Teilnehmer der Life-Studie gehen hier auch rückwärts und mit geschlossenen Augen.

BILD: HANSER

Hand in Hand für Forschung

- Uni untersucht Ernährung von Konstanzern
- Frage nach Einfluss auf Gesundheit und Fitness
- 1200 Erwachsene für Teilnahme gesucht

VON KIRSTEN SCHLÜTER

Konstanz – Essen Sie bestimmte Dinge, weil es gut schmeckt, weil Sie frustriert sind oder weil das Gericht preiswert ist? Oder sogar, weil es in der Gesellschaft gut ankommt? Das versucht die Uni Konstanz in Zusammenarbeit mit der Stadt ab heute herauszufinden. Bei der Life-Studie untersuchen Psychologen, Neurowissenschaftler und molekulare Toxikologen den Einfluss von persönlichen Einstellungen zur Ernährung auf das typische Essverhalten. Im zweiten Schritt wird geprüft, wie sich die Ernährung auf die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Dazu sucht die Uni 1200 gesunde Erwachsene, die an der Life-Studie teilnehmen wollen. Jeder erhält im Anschluss einen persönlichen Gesundheitspass.

„Wir gehen davon aus, dass das normale Essverhalten viele Funktionen

hat“, sagt Gesundheitspsychologin Britta Renner, die die Studie leitet. Als Beispiele nennt sie Kaviar für das Image, Salat und Obst für die Gesundheit oder Schokolade zur Beruhigung der Nerven. Doch die Wahl bestimmter Nahrungsmittel zu bestimmten Zeiten habe noch viel tiefer gehende Gründe. Da dies noch nicht systematisch untersucht wurde, werden die Teilnehmer der Studie umfassend zu ihren Essgewohnheiten befragt. In einem Teilprojekt, der



„Die genaue Motivation für bestimmtes Essverhalten verstehen wir noch nicht.“

Britta Renner, Leiterin Life-Studie

Smartfood-Studie, dokumentieren 120 Teilnehmer darüber hinaus eine Woche lang detailliert, was sie essen. Dazu fotografieren sie sogar ihre Mahlzeiten. Anders als bisher in der Forschung üblich, werden in Konstanz gerade nicht Menschen mit Essstörungen oder Fettleibigkeit untersucht, sondern Bürger mit ganz normalen Essgewohnheiten. „Dadurch wollen wir Hinweise erhalten, wie man eine Umgebung gestalten muss,

damit das Essverhalten nicht aus der Balance gerät“, sagt Britta Renner.

Die 1200 freiwilligen Teilnehmer werden im Idealfall dreimal innerhalb eines Jahres untersucht und beobachtet. Zunächst wird bei nüchternem Magen Blut abgenommen, um Cholesterin, Triglyceride und Blutzucker zu messen. Danach gibt es ein Frühstück. Anschließend füllen die Teilnehmer einen Fragebogen zum Ernährungsverhalten, zu Essmotiven und ihrer Gesundheit aus, bevor der Blutdruck gemessen wird. Dann werden Konzentration und Merkfähigkeit sowie Kraft, Beweglichkeit, Balance und Ausdauer geprüft.

Schirmherren der Life-Studie sind Oberbürgermeister Horst Frank und Uni-Rektor Ulrich Rüdiger. Frank sagte bei der Vorstellung der Studie: „Wenn wir bewusst essen, macht es mehr Spaß. Außerdem sehen wir hier, dass Bewegung auch spielerisch stattfinden kann.“ Es zeichne Konstanz aus, diese Impulse zu geben. Ulrich Rüdiger ergänzte: „Die Life-Studie ist das perfekte Beispiel dafür, dass die Uni nicht nur auf dem Gießberg wirkt, sondern regional verankert ist. Das Experiment findet nicht im Labor statt, sondern Konstanz ist das Labor.“ Der Rektor ist gespannt, wie gesund die Konstanzer sind. In gut einem Jahr wird er es wissen.

Daten und Fakten zur Konstanzer Life-Studie

- **Die Studie:** Die Life-Studie ist Teil des Projekts Eatmotive. Es wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und von der Uni Konstanz gefördert und findet in Kooperation mit der Stadt Konstanz statt. Der SÜDKURIER ist Medienpartner. Die Ergebnisse sollen der Gesundheitsförderung dienen (Krankenkassen, Kommunen, Betriebe).
- **Untersuchung und Tests:** Teilnehmen

können ab 18-Jährige ohne schwere gesundheitliche Probleme. Zuerst wird Blut abgenommen (7 bis 10 Uhr), danach gibt es ein Frühstück und weitere Untersuchungen. So testen die Teilnehmer ihre Balance, indem sie auf verschiedenen breiten Balken erst mit geöffneten und dann mit geschlossenen Augen vorwärts und rückwärts gehen. Sie testen ihre Kraft mit einer Hantel und ihre Ausdauer

auf einem Fahrradergometer. Der gesamte Zirkel dauert etwa zwei Stunden. Wer nach der Blutabnahme keine Zeit mehr hat, kann die restlichen Tests an einem anderen Tag machen.

- **Ort und Zeiten:** Die Studie beginnt heute. Bis zum 17. März sowie zwischen 26. März und 14. April können Teilnehmer von Montag bis Samstag zwischen 7 und 20 Uhr in den Bürgersaal (Stephansplatz 15) kommen. Die Studie findet in drei Etappen statt: Die Teilnehmer werden im Herbst 2012 und im Frühjahr 2013 nochmals in den Bürgersaal geladen. Anmeldung und Infos im Internet unter www.uni-konstanz.de/life-studie (kis)

ANZEIGE

www.baum-immobilien-konstanz.de®