

Suche nach dem Geheimnis der Gesunden

Uni Konstanz startet Ernährungs-Studie, die normales Essverhalten ergründen soll

Wissenschaftler der Uni Konstanz wollen herausfinden, was gesundes Essverhalten ist. Dafür starten sie eine Studie und suchen 1200 Teilnehmer.

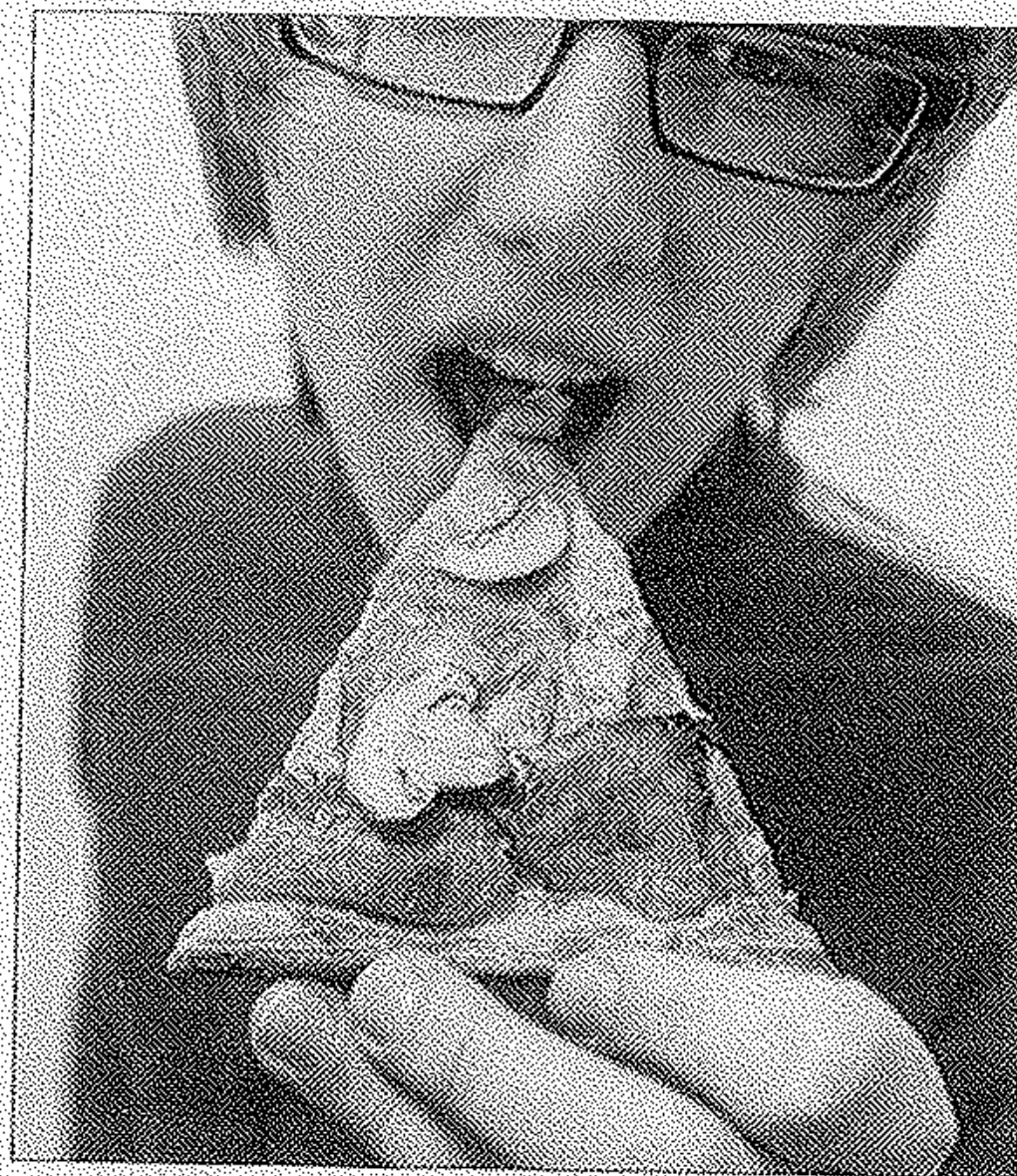
PETRA WALHEIM

Konstanz. Es gibt unzählige Studien zum Thema Übergewicht: Wie und warum es entsteht und was dagegen unternommen werden kann. Kaum wissenschaftliches Material gibt es dagegen zum normalen Essverhalten. Deshalb suchen nun Wissenschaftler der Uni Konstanz Antworten auf die Fragen: Warum essen gesunde Menschen das, was sie essen? Was hilft ihnen, gesund zu bleiben? Wie wirkt sich die Ernährung auf die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden aus? Um eine repräsentative Anzahl von

Antworten zu erhalten, haben sie die einjährige „Konstanzer Life Studie“ gestartet und suchen dafür 1200 volljährige Teilnehmer, die keine schwerwiegenden gesundheitlichen Probleme haben. „Wir wollen das normale Verhaltensrepertoire erklären, um Hinweise dafür zu erhalten, wie man eine Umgebung gestalten muss, damit dieses nicht aus der Balance gerät“, sagt Studienleiterin Britta Renner, Professorin für Psychologische Diagnostik und Gesundheitspsychologie an der Uni Konstanz. Zusammen mit dem Neurowissenschaftler Harald Schupp und Alexander Bürkle, der für die molekulare Toxikologie zuständig ist, will sie das Zusammenspiel von Ernährung, körperlicher Aktivität, Gesundheit und Wohlbefinden erforschen.

Dafür sollen die Probanden im Abstand von einem halben Jahr drei

Mal an den See kommen und sich im Konstanzer Bürgersaal vermessen und befragen lassen. Bei jeder



Immer wieder Pizza: Eine neue Studie der Uni Konstanz geht dem Essverhalten auf den Grund. Foto: dpa

der drei Messungen wird ihnen Blut abgenommen. Analysiert werden vor allem die Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Sie werden gewogen und vermessen, müssen sich einem Fitness-Test unterziehen und zeigen, wie beweglich sie sind. Hauptbestandteil der Studie sind Fragebögen. Abgefragt wird unter anderem, was die Teilnehmer im Lauf einer Woche essen, ob Fast Food oder Bio – und warum? Ob allein oder in Gesellschaft, in welcher Umgebung und mit welchen Empfindungen?

Die Studie wolle Wege aufzeigen, wie Gesundheit aufrechterhalten und Volkskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert werden können, betont Britta Renner. Die Life Studie ist Teil des interdisziplinären Projekts „Eat-motive“, das vom Bundesforschungsministerium gefördert wird.

Tübingen Tagblatt 03/03/12