

**Auktionshaus
Michael Bayer**

Goldankauf

Schmuck, Münzen,
Barren, Zahngold,
Silber, Bruchgold.

Rosgartenstr.14
78462 Konstanz

Uni Konstanz startet Ernährungsstudie

Wie gesund sind wir?

Wenn Sie bei der Beantwortung dieser Frage mithelfen wollen, über 18 und gesund sind, machen Sie doch mit bei der **Life-Studie** der Universität Konstanz.

Von Karin Stei

In Süd-Korea kann schon mal gebratenes Meerschweinchen als Delikatesse serviert werden. Dagegen dreht sich bei Südkoreanern der Magen um, wenn sie Wurst – kaltes Fleisch – auf dem Teller sehen. In welcher Kultur und Land wir leben, beeinflusst unser Essverhalten. Welche anderen Faktoren, wie zum Beispiel soziales Prestige und Preisbewusstsein, dabei ebenfalls eine Rolle spielen, untersuchen derzeit Forscher der Universität Konstanz. „Wir interessieren uns für das normale Essverhalten von gesunden Menschen“, sagt Studienleiterin Britta Renner, Professorin für Psychologische Diagnostik und Gesundheitspsychologie an der Uni Konstanz. Denn überraschenderweise sei das normale Essverhalten bisher nicht ausreichend untersucht worden. Gemeinsam mit dem Neurowissenschaftler Harald Schupp und Alexander Bürkle, der für die molekulare Toxikologie zuständig ist, hat Britta Renner die so genannte Life-Studie entwickelt. Sie soll Antworten auf folgende Fragen geben: 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 Wohlbe-



Marian Mayer (links) wird von Helge Gieser im Rahmen der Life-Studie unter anderem auf seine Beweglichkeit getestet. Bild: han

finden aus? Die Wissenschaftler erhoffen sich damit, Wege aufzuzeigen, wie man die Gesundheit aufrecht erhalten, schlechte Ernährungsmuster durchbrechen und das Auftreten von Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen verringern kann. 1200 Konstanzter sollen dafür gewonnen werden, ihr Essverhalten und ihre körperliche Fitness untersuchen zu lassen. Voraussetzung ist, volljährig und gesund zu sein. Zwei Stunden dauern die Tests. Man startet nüchtern mit einer Blutabnahme (7 bis 10 Uhr), danach gibt es ein

Frühstück und weitere Tests. Wer nach der Blutabnahme, die Blutzucker, Cholesterinwerte und Triglyceride untersucht keine Zeit hat, kann die weiteren Tests an einem anderen Tag durchführen.

Fitness-Tests und Fragebögen

Getestet wird neben der Konzentration und Merkfähigkeit auch die Balance. Teilnehmer müssen auf unterschiedlich breiten Balken erst mit ge-

öffneten und dann mit geschlossenen Augen vorwärts und rückwärts gehen. Ein Hanteltraining soll über die Kraft, ein Fahrradergometer über die Ausdauer Auskunft geben. 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? Einer der ersten Teilnehmer ist Marian Mayer. Der Doktorand der Rechtswissenschaften hielt sich längere Zeit im Ausland auf. „Dabei bin ich an meine körperlichen Grenzen gestoßen“. Jetzt erhofft sich Mayer Aufschluss über seinen Gesundheitsstatus. Da die Studie dreimal im Abstand von sechs Monaten durchgeführt wird, kann er so auch seine körperliche Entwicklung verfolgen. Auf einem persönlichen Gesundheitspass werden alle Daten notiert. Schirmherren der Life-Studie sind Oberbürgermeister Horst Frank und Uni-Rektor Ulrich Rüdiger.

Teilnahme und Anmeldung

Teilnehmen können an der 'Konstanzer Life-Studie' Frauen und Männer ab 18 Jahren. Bis zum 17. März sowie vom 26. März bis zum 14. April kann man sich jeweils von Montag bis Samstag in der Zeit von 7 bis 20 Uhr im Konstanzer Bürgersaal am St.-Stephans-Platz 15 testen lassen. Weitere Termine sind im Herbst 2012 und im Frühjahr 2013. Man kann sich online seinen Wunschtermin reservieren. Weiterführende Informationen zur Studie und zur Teilnahme unter:

www.uni-konstanz.de/life-studie