

Kurzzusammenfassung der Veranstaltung
„Region Hannover –
Ein guter Ort für genussvolles Essen“,
die am 8. März 2019
im Haus der Region in Hannover stattfand

Der Moderator **Matthias Apitz** führte die zahlreich erschienenen Bürgerinnen und Bürger durch das Veranstaltungsprogramm.

Die Erste Regionsrätin der Region Hannover **Cora Hermenau** eröffnete in Vertretung des Regionspräsidenten Hauke Jagau die Veranstaltung und begrüßte die Besucherinnen und Besucher, die Referentinnen und Referenten sowie die haupt- und ehrenamtlichen Mitglieder der zahlreich teilnehmenden Organisationen in den Themenecken. Sie hob hervor, dass das Thema der Veranstaltung alle beschäftigt. Im Zusammenspiel mit Sport und Bewegung trage gutes Essen zum Wohlbefinden bei, dabei sollte der Genuss immer im Mittelpunkt stehen. Frau Hermenau wies darauf hin, dass die Veranstaltung den Auftakt für ein mehrmonatiges Veranstaltungsprogramm darstellt, in dem im Regionsgebiet weitere Veranstaltungen rund um das Thema Ernährung stattfinden.

Nach einem kurzen kulturellen Hörgenuss durch den Pianisten, Musikperformer und Komponisten **Holger Kirleis** leitete **Cora Hermenau** in das Thema des Tages ein.

Zunächst erläuterte **Frau Hermenau** den Hintergrund der Veranstaltung: Die Region Hannover ist seit 2013 Mitglied des Gesunde Städte-Netzwerks, einer Initiative der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Der Fachbereich Gesundheit der Region Hannover übernimmt hierbei die Koordination der Mitgliedschaft in dem Netzwerk.

Ziel dieses Netzwerkes ist es, dem Thema Gesundheit in Politik und Öffentlichkeit einen höheren Stellenwert zukommen zu lassen und somit die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern. Im Rahmen der Mitgliedschaft fanden in den vergangenen Jahren bereits drei Veranstaltungen statt. Nach der Auftaktveranstaltung im Jahr 2013 folgte im Jahr 2015 ein Aktionstag zum Thema Bewegung und im Jahr 2017 drehte sich alles um die Gesundheit älterer Menschen. Frau Hermenau machte deutlich, dass das Thema Ernährung neben Bewegung ein wichtiges Gesundheitsthema darstellt. Folgende Aspekte würden die Region

Hannover zu einem Ort für genussvolles Essen machen: Zum einen sind es die regionalen Produkte: Die Region Hannover bietet mit ihren 21 Städten und Gemeinden eine strukturelle Vielfalt. Städtische und ländliche Strukturen prägen gleichermaßen das Bild der Region Hannover. Dies schlägt sich auch in dem Angebot regionaler Produkte nieder: Frisches Obst und Gemüse sind aus der Region erhältlich wie auch Fleisch- und Milchprodukte. Trotz der Entfernung zum Meer ist auch frischer Fisch beispielsweise aus dem Steinhuder Meer oder den vielen Anglerteichen in der Region erhältlich.

Zum anderen sind es die traditionellen „Kulinarischen Genüsse“ aus der Region Hannover. Hierzu zählen Burgdorfer Spargel und Kartoffeln, Steinhuder Räucheraal, Wildgerichte aus Springe, Gerstebrot, Calenberger Pfannenschlag und die Brautradition in Hannover.

Auch die kulturelle Vielfalt hat nach Ansicht von Frau Hermenau Einfluss auf unsere Ernährung wie beispielsweise in der internationalen Gastronomie in der Region. Aber auch das Reiseverhalten habe Einfluss auf das Kochverhalten der Menschen in der Region Hannover. Gerade Rezepte aus der mediterranen Küche mit den vielen frischen Zutaten, den hochwertigen Ölen und den Fischgerichten finden sich auf vielen Tischen in der Region wieder.

Auch das reichhaltige Informations- und Bildungsangebot macht die Region Hannover zu einem guten Ort für genussvolles Essen: Es gibt viele Einrichtungen, die sich mit dem Thema Ernährung beschäftigen und in dem Bereich Beratung und Informationen arbeiten. Dies reicht von der klassischen Ernährungsberatung durch Diätassistenten und Ökotrophologen bis hin zu Kochkursen in den Bildungseinrichtungen.

Über eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung könne aktiv etwas für die Gesundheit getan werden. Viele Erkrankungen könnten durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel und eine dem Bedarf entsprechende Energiezufuhr verhindert oder herausgezögert werden.

Frau Hermenau beendete ihren Vortrag mit dem Hinweis, dass das Thema Essen in erster Linie mit Genuss, Geselligkeit und Wohlbefinden verbunden sein sollte.

Es folgte ein weiterer musikalischer Beitrag im Zusammenwirken mit dem Publikum durch **Holger Kirleis**.

Anschließend referierte **Dr. Anne Fleck** (Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, Ernährungsmedizin und Präventivmedizin, Mitglied der „Ernährungs-Docs“) über die Moderne Ernährungsstrategie nach der Doc Fleck-Methode. Sie wies zunächst darauf hin, dass es nicht den einen richtigen Weg für die Ernährung des Einzelnen gäbe. Dies sei vielmehr etwas sehr individuelles. Die Meinungen und Studien zum Thema Ernährung seien zum Teil sehr

verwirrend und widersprüchlich. Das Gesundheitswesen wäre auf Krankheit und nicht Gesunderhaltung ausgerichtet.

Frau Dr. Fleck vertritt die Ansicht, dass eine ganzheitliche Betrachtung sinnvoll ist und es individuelle und maßgeschneiderte Lösungen braucht. In der Arbeit mit ihren Patientinnen und Patienten habe sie hierzu viele Erkenntnisse gewonnen.

Sie sagte, dass wir uns viel mit der Frage „Was esse ich?“ beschäftigen würden. Viel wichtiger für die Gesundheit wären allerdings die Fragen nach dem wie, wie oft und wann.

Eine Ernährungsregel nach Frau Dr. Fleck ist entsprechend „gründlich und lange zu kauen“, bis ein Brei im Mund entsteht: Durch gutes Kauen werde die Nahrung besser verdaulich und es könne Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorgebeugt werden. Fett würde dazu beitragen, dass der Transport durch den Darm verlangsamt wird und der Verdauungsbrei besser verstoffwechselt werden kann. Frau Dr. Fleck wies darauf hin, dass der Darm das größte „Gesundheitszentrum“ des Körpers sei und deshalb besondere Beachtung verdiene.

Anschließend ging Frau Dr. Fleck auf das Trendthema „Intervallfasten“ ein. Fasten in Teilzeit sei grundsätzlich gesund, allerdings wäre dies nicht für alle Menschen geeignet. Deshalb sollte Fasten nur in Absprache mit dem Arzt erfolgen. Frau Dr. Fleck plädierte u.a. für ein „Spätstück“, so könne man 10 bis 12 Stunden zwischen dem Abendbrot und der nächsten Mahlzeit vergehen lassen. Sie riet dazu, zwischen den Mahlzeiten Pausen zu lassen, sie nannte es das Fasten in Teilzeit. Es sollte auf Essen zwischen den Hauptmahlzeiten verzichtet werden, da dies zu einem Anstieg des Blutzucker- und Insulinspiegels führen würde.

Ihre Empfehlung war es, den Tag mit zwei Gläsern Wasser zu beginnen. Patientinnen und Patienten mit Arthrose und Gicht könnten dem Wasser etwas Natrium zusetzen, da dies zum Entsäuern beiträgt.

Im Weiteren ging Frau Dr. Fleck auf das Thema Fette ein. Dieser Ernährungsbestandteil habe nach ihrer Ansicht zu Unrecht einen schlechten Ruf. Bei vielen Menschen sei eine starke Angst vor Fetten in der Ernährung zu beobachten. Allerdings würden beispielsweise Krebszellen Kohlenhydrate „lieben“ und Fett „hassen“. In der richtigen Menge und einer hohen Qualität wären Fette eine sehr gute Energiequelle, ein toller Geschmacksverstärker und Vitaminlieferant. Zudem wirken sie sättigend. Richtig angewandt könnten sie sogar beim Abnehmen helfen.

Anschließend kam Frau Dr. Fleck auf das Thema Übergewicht zu sprechen. Dieses stelle nach ihrer Aussage grundsätzlich einen großen Risikofaktor für die Entwicklung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz usw. dar. Das betreffe aber nicht nur die offensichtlich übergewichtigen Menschen, sondern auch die „dünnen Dicken“, die sogenannten TOFIs (aus dem Englischen Thin Outside, Fat Inside). Diese haben ein normales Gewicht, ihre Körperzu-

sammensetzung hat aber ein ungünstiges Verhältnis zwischen Körperfett und Muskelmasse. Sie hätten aufgrund von Bewegungsmangel und Fehlernährung ebenfalls ein erhöhtes Krankheitsrisiko.

Frau Dr. Fleck betonte, dass Gesundheit auch eine Frage des Lebensstils sei. So sei die vegetarische Ernährung nicht automatisch besser, aber viele Vegetarier hätten einen „gesünderen“ Lebensstil: Sie bewegen sich häufig mehr und achten stärker auf die Herkunft und die Zusammensetzung der verwendeten Lebensmittel.

Frau Dr. Fleck sprach folgende Empfehlungen an die Zuhörerinnen und Zuhörer aus: Möglichst viele frische und unverarbeitete Lebensmittel essen und lernen, die Zutatenlisten auf verpackten Lebensmitteln zu lesen und diese zu interpretieren. Die mediterrane Ernährung schneide im Vergleich zu anderen Ernährungsformen gut ab und könne als Orientierung dienen. Die Basis der Ernährung sollte pflanzlicher Herkunft sein, ergänzt durch eine „Handvoll“ Eiweiß. Die Kohlenhydrate in dem täglichen Speiseplan sollten verdient werden. Fette sollten eine wichtige Rolle in der Ernährung spielen, allerdings in Maßen und in einer hochwertigen Qualität.

Nach der Beantwortung von Fragen aus dem Publikum durch Frau Dr. Fleck folgte ein weiterer musikalischer Beitrag von **Holger Kirleis**.

Im Anschluss referierte **PD Dr. med. Thomas Ellrott** (Ernährungspsychologe, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen, Leiter der Sektion Niedersachsen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.) zu dem Thema: „Warum wir anders essen als wir uns ernähren sollten“.

Herr Dr. Ellrott erklärte, dass das Ernährungsverhalten von Menschen durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst wird. Dabei stelle das Wissen über gesunde Ernährung nur einen Faktor dar. Befragungen von Verbraucherinnen und Verbrauchern hätten gezeigt, dass fehlendes Wissen nur selten als Grund für ein ungesundes Essverhalten genannt wurde. Häufig genannt wurde beispielsweise in einer Forsa-Umfrage (s. *Iss was, Deutschland. TK-Studie zur Ernährung 2017*) „Zeitmangel“ und „fehlende Willenskraft“. Herr Dr. Ellrott berichtete, dass der Mensch ein duales Entscheidungssystem (s. *Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. American Psychologist, 58(9), 697-720. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.58.9.697>*) habe. Zum einen gäbe es das intuitive System und zum anderen das abwägende System. Im Alltag komme häufig nur das von Gewohnheit und Intuition geleitete intuitive Entscheidungssystem zum Einsatz, da es nur einer geringen Hirn-Rechenleistung bedarf. Das abwägende System dagegen benötigt sehr viel Hirn-

Rechenleistung, die aufgrund von Stress, ständiger Ablenkung und Überforderung im Alltag jedoch bereits durch andere Prozesse belegt ist.

Die meisten Essentscheidungen würden deshalb intuitiv getroffen. Wissen und Informationen spielen dabei praktisch kaum eine Rolle. Das Essverhalten ist in hohem Maße durch langfristig stabilisierte Gewohnheiten geprägt.

Verhaltenstherapie kann dabei helfen, solche Gewohnheiten zu verändern. Durch die Methode der Selbstbeobachtung, zum Beispiel durch ein klassisches Ernährungstagebuch, können Entscheidungen, die bisher über das intuitive Entscheidungssystem getroffen wurden, sichtbar und damit beeinflussbar gemacht werden. Wird verändertes Verhalten über einen gewissen Zeitraum „eingübt“ kann es in eine Gewohnheit übergehen.

Anhand einiger Beispiele zeigte Herr Dr. Ellrott, wie gewohntes Verhalten auch durch das sogenannte Nudging beeinflusst werden könne. Nudging (s. *Thaler, Richard H., Sunstein, Cass R. (2008) Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness New Haven: Yale University Press.*) ist eine Methode, das Verhalten von Menschen zu beeinflussen, ohne dabei auf Verbote und Gebote oder ökonomische Anreize zurückgreifen zu müssen. Wenn beispielsweise in einer Kantine frisches Obst als Nachtisch gut sichtbar präsentiert wird und die Truhe mit dem Eis eher versteckt steht, greifen die Besucherinnen und Besucher eher zu dem Obst.

Herr Dr. Ellrott machte anhand einiger Werbe-Anzeigen für Produkte deutlich, dass es auf die Verbraucher eher abschreckend wirke, wenn der Gesundheitsaspekt bei der Bewerbung von Lebensmitteln im Vordergrund stehe. Wenn bei der Beschreibung des Produktes Attribute wie „frisch“, „lecker“ oder „knusprig“ an erster Stelle genannt würden und dann erst „gesund“ folge, würden die Verbraucherinnen und Verbraucher eher zum Produkt greifen, als bei vordergründiger Nennung von Gesundheitsaspekten. Das gelte zumindest für den Durchschnitt der Verbraucher.

Herr Dr. Ellrott schloss sich der Aussage von Frau Dr. Fleck an, dass es bei der gesunden Ernährung nicht den Königsweg gäbe, sondern es etwas Individuelles sei, da Menschen sich erheblich in den genetischen Vorgaben, im Stoffwechsel, im Alter, Geschlecht, Kalorienverbrauch, Schlafrhythmus, in der Zusammensetzung der Darmflora und vielen weiteren Eigenschaften unterscheiden. Dies gelte entsprechend auch für Diäten, auch diese müssten zu der jeweiligen Person passen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Herr Dr. Ellrott wies darauf hin, dass das Verhalten des Menschen in einem starken Maß auch von dem sozialen Umfeld beeinflusst wäre, in dem er sich bewegt. Ist dies durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten geprägt, beeinflusst dies auch das Verhalten der Menschen in diesem Umfeld hin zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten. Dies gilt allerdings auch in negativer Hinsicht. Seinen Vortrag schloss er mit dem Hinweis ab, dass in der heutigen Zeit digitale soziale Netzwerke die Möglichkeit bieten würden, das soziale Umfeld über das

Vor-Ort-Netzwerk hinaus zu gestalten. Die Menschen hätten die Möglichkeit, sich im Internet Netzwerken anzuschließen, die einen bestimmten gesundheitsförderlichen Lebensstil pflegen, auch wenn das Netzwerk vor Ort dies nicht unterstützen würde.

Nach dem Vortrag von Herrn PD Dr. med. Thomas Ellrott stimmte **Herr Kirleis** mit den Besucherinnen und Besuchern einen Kanon an.

Anschließend stellte **Gabriele Groß** (Kordinatorin für Gesundheitsförderung in der Region Hannover) in Vertretung der erkrankten Dr. Cornelia Goesmann, die vier Themenecken mit den dort vertretenen Einrichtungen vor.

1. Lebensmittelcheck

In dieser Themenecke präsentierten sich Einrichtungen, die sich mit der Qualität von Lebensmitteln beschäftigten und einzelne Inhaltsstoffe (wie Ballaststoffe, Zucker) in den Blick nahmen. Aber auch Nahrungsergänzungsmittel wurden thematisiert. Der Fachdienst Verbraucherschutz und Veterinärwesen gab einen Einblick in die Kennzeichnung auf Speisekarten. Zudem wurden an einer „Milchbar“ Milchmixgetränke, Infused Water (mit Obst und Gemüse angereichertes Wasser) und von der Schule für Diätassistenten ballaststoffreiche Leckereien angeboten.

2. Ernährungsscheck

Die Einrichtungen, die sich in dieser Themenecke vorstellten, nahmen die Ernährung des Einzelnen in den Blick und zeigten auf, wer im Bereich Ernährung berät. Es gab Informationen zu Ernährungstrends – beispielsweise zur glutenfreien Ernährung. Aber auch Ernährungs-Apps wurden vorgestellt. Außerdem konnten die Besucherinnen und Besucher ihren persönlichen Energiebedarf ermitteln lassen. Es gab auch die Möglichkeit, verschiedene Öle zu probieren und sich über Fettfallen zu informieren.

3. Gesundheitscheck

In dieser Themenecke wurde den Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit geboten, ihren Gesundheitszustand checken zu lassen (Blutdruckmessung, persönliche Beratung durch die Hausärzte), aber auch Beratungsangebote für Frauen mit Essstörungen wurden vorgestellt. Die sinnvolle Verbindung aus Bewegung und Ernährung machte die Sportregion Hannover deutlich, die mit der Smoothie-SportsBar auch eine Kostprobe aus dem Bereich gesunder Fitmacher anbot. Auch über das Thema Kinder und Ernährung konnten die Anwesenden sich informieren. Dabei ging es um Projekte an Kitas und Schulen. Der Selbsthilfebereich war ebenfalls vertreten.

4. Regionale Angebote

Die regionalen Bildungseinrichtungen (VHS und kath. Familienbildungsstätte) stellten in dieser Themenecke ihre Angebote vor. Aber auch Einkaufsmöglich-

keiten für regionale Produkte wurden mit der Vorstellung der Bauernmärkte und der Hofladenrouten aufgezeigt. Der Seniorenbeirat hatte zudem Rezepte aus „Großmutterns Zeiten“ dabei. An einem Quizrad konnten die Besucherinnen und Besucher ihr Ernährungswissen testen. Zum Probieren gab es auch etwas: Gemüsesticks und vollwertige Kekse.

Nach der Einführung in die Themenecken fand eine **Pause mit Getränken, einem Kuchenbuffet und frischem Obst** zur Stärkung sowie zum kommunikativen Austausch statt.

Bereits in der Pause hatten die Besucherinnen und Besucher Zeit, sich an den **Themenecken** zu informieren, sich Anregungen zu holen sowie Einzelgespräche mit den Fachleuten zu führen.

Eine grafische Zusammenfassung der Veranstaltung machte **Dipl. Des. Sabine Müller-Walte** mit der Methode des Graphic Recordings. Die Abbildungen finden sie [hier](#).

Die Veranstaltung wurde von dem Leiter des Fachbereichs Gesundheit der Region Hannover **Dr. Mustafa Yilmaz** mit einigen abschließenden Worten beendet. Er dankte den Referentinnen und Referenten, der Vorbereitungsgruppe der Veranstaltung, den Fachleuten in den Themenecken sowie allen Unterstützern. Die große Nachfrage habe deutlich gemacht, dass dieses Thema den Puls der Zeit getroffen hat. Schließlich würden diese Veranstaltungen durch das Interesse der Bürgerinnen und Bürger leben. Es sei geplant, in zwei Jahren eine weitere themenbezogene Veranstaltung im Rahmen des Gesunde Städte-Netzwerkes durchzuführen. Er wies noch einmal auf das Folgeprogramm hin, das in vielen Einrichtungen in der Region Hannover bis Ende Mai stattfindet. Auch im Gesundheitsplenum für die Region Hannover werde das Thema Ernährung weiter bearbeitet. Die Tradition solle somit fortgeführt werden. Herr Dr. Yilmaz beendete die Veranstaltung mit den Worten: „Bleiben Sie gesund“.