

Was ist eigentlich gesunde Ernährung?

**Medizinische Gesellschaft Mainz lädt zum Themenabend am Mittwoch, 3. Juni 2015, um 19.15 Uhr ein**

**Gesunde Ernährung: Was ist das? Wozu dient das? Wie geht das? Auf diese Fragen will der aktuelle Themenabend der Medizinischen Gesellschaft Mainz das Augenmerk richten und aus medizinischer und ernährungswissenschaftlicher Perspektive Antworten geben. Experte und Referent des Abends ist Prof. Dr. Hans Konrad Biesalski, Ernährungsmediziner und Professor für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft an der Universität Hohenheim. Prof. Dr. Jürgen Beyer, von 1994 bis 2001 Direktor der Klinik für Innere Medizin, Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen am der heutigen Universitätsmedizin Mainz, wird die Veranstaltung moderieren. Der Themenabend findet statt am Mittwoch, 3. Juni 2015, um 19.15 Uhr im Hörsaal Chirurgie (Gebäude 505H) der Universitätsmedizin Mainz (Langenbeckstraße 1, 55131 Mainz). Interessierte sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.**

Es vergeht kaum eine Woche, in der nicht über Ernährung in den Medien berichtet wird. Ernährung und ganz besonders gesunde Ernährung ist immer ein Thema, das den Verbraucher bewegt. Wie muss ich mich ernähren, damit ich jung und schön und vor allem gesund alt werde? Ist es die als Steinzeit-Ernährung bekannte Paleoernährung, das als Kohlenhydratminimierung bezeichnete low carb, das auf möglichst natürliche, unverarbeitete Nahrung setzende Konzept des clean eating oder diner cancelling? Oder ist eine vegane oder makrobiotische Ernährung der Schlüssel für ein langfristiges Wohlbefinden? Oder sollte ich einfach das essen, was mir Spaß macht und alles andere vergessen? Bei der Vielzahl der Empfehlungen, wie wir uns ernähren sollten, geht leicht der Überblick verloren und am Ende bleibt bei vielen Menschen das Gefühl, es ist eigentlich egal, wie ich mich ernähre, Hauptsache es schmeckt.

Wenn wir über gesunde Ernährung nachdenken, so geschieht dies aus unterschiedlichen Gründen - zum einen, weil wir Krankheiten vorbeugen wollen, zum anderen, weil wir gesund und belastbar bleiben wollen. Was aber kann Ernährung dazu beitragen? In wie weit kann unsere Auswahl der verschiedenen Lebensmittel unseren Gesundheitszustand beeinträchtigen? Antworten auf diese Fragen möchte dieser Themenabend geben.

Weitere Referentin des Themenabends ist Prof. Dr. Christine Graf von der Deutschen Sporthochschule Köln. Sie wird sich dem Thema „Gesund altern durch körperliche Fitness“ widmen.

(c) by 'medicinebook.de'

URL : <http://www.medicinebook.de>

[Das Impressum finden Sie hier](#)