

16. aid-Forum

Verflixtes Schlaraffenland

Wie Essen und Psyche sich beeinflussen

14. Mai 2013, Wissenschaftszentrum Bonn

Dr. Margareta Büning-Fesel

Geschäftsführender Vorstand aid infodienst, Bonn

Begrüßung: Was ist verflixt am Schlaraffenland?

Das Schlaraffenland – ein Märchen aus alter Zeit, als das Essen noch knapp war und die Menschen häufig hungrig. In der heutigen Zeit leben wir hingegen nahezu mitten in einem Schlaraffenland, denn unser Lebensmittelangebot war noch nie so vielfältig wie heute, man kann, zumindest im urbanen Raum, zu jeder Tages- und Nachtzeit fast an jeder Straßenecke etwas zu essen besorgen.

Aber allzu häufig wird dieses Überangebot auch als Belastung empfunden und ist für viele Menschen eine eher verflixte Situation. Gefragt sind daher Wege, Regeln und Hilfestellungen, um mit dieser oft verwirrenden Vielfalt umgehen zu können.

Denn was, warum und wie viel wir essen, entscheiden nicht nur die physiologischen Signale unseres Körpers, sondern auch die Psyche. Umgekehrt übt unser Essverhalten einen wichtigen Einfluss auf unser Wohlbefinden aus. Daher ist einem unbeschwerten Genuss dieses vielfältigen Lebensmittel-Angebotes oftmals der Kampf zwischen Kopf und Bauch gewichen. Ein Grund dafür mag sein, dass wir die Zusammenhänge zwischen Essen und Psyche nicht (er)kennen und deshalb nicht richtig darauf reagieren.

Im heutigen aid-Forum werden wir uns diesem Thema aus drei Perspektiven heraus nähern:

- Wir möchten, dass Sie anhand aktueller Forschungsergebnisse die Zusammenhänge zwischen Essen und Psyche besser verstehen, damit Sie Ihre Klientinnen und Klienten z. B. in der Ernährungsberatung besser beraten können und etwas Neues dazu lernen.
- Wir möchten, dass Sie als Multiplikator im Bildungsbereich die Zusammenhänge zwischen „Kopf und Bauch“ auch in die Ernährungsbildung einfließen lassen können, um Kompetenzentwicklung und Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen.



- Wir möchten, dass Sie für sich selber Erkenntnisse hinzugewinnen, wie Sie durch Ihre Ernährung einen positiven Einfluss auf die Psyche und zur Bewältigung von Stress und Spannungen erzielen können.

Zahlreiche Einflussfaktoren sorgen heute dafür, dass wir letztlich unzufrieden mit unserem Essverhalten sind. Sorgen feste Mahlzeiten früher noch für eine Strukturierung des Tages, ist heute vielfach „Snacking“, also das Essen zwischendurch, angesagt. Untersuchungen zeigen, dass nur in etwa jedem zweiten Haushalt täglich noch selbst gekocht wird, stattdessen spielen die Außer-Haus-Verpflegung und Convenience-Produkte eine immer größere Rolle. Auch sinkt die Kompetenz, sich selber etwas zu essen machen zu können, zudem werden Kenntnisse im Bereich der Lebensmittel-Zubereitung immer weniger in den Familien weitergegeben. Letztlich trägt auch die stetige Informations-Überflutung zur Verwirrung bei: Vielen Verbrauchern fällt es schwer, im Dschungel der Informationen eine rationale Entscheidung bei der Auswahl ihrer Lebensmittel zu treffen.

Ich hoffe, dass Sie zum Ende des heutigen aid-Forums neue Erkenntnisse, Tipps und konkrete Hinweise zum Umgang mit dem verflixten Schlaraffenland mitnehmen können, die Ihnen bei Ihrer täglichen Arbeit weiterhelfen oder die Sie auch für sich persönlich nutzen können.

Kontakt:

Dr. Margareta Büning-Fesel
m.buening@aid-mail.de
www.aid.de



16. aid-Forum

Verflixtes Schlaraffenland

Wie Essen und Psyche sich beeinflussen

14. Mai 2013, Wissenschaftszentrum Bonn

Dr. Margareta Büning-Fesel

Geschäftsführender Vorstand aid infodienst, Bonn

Vita

- seit 2003 Lehrauftrag an der Hochschule Niederrhein zum Thema „Kampagnen zur Ernährungsaufklärung“
- seit 2001 Geschäftsführender Vorstand des aid infodienst e. V.
- 2000 bis 2000 Koordinatorin des deutschen Beitrags „Talking Food“ zur europäischen Food-Safety-Kampagne
- 1996 Promotion am Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund
- 1991 bis 2001 Leiterin des Dezernats „Grundlagen der Ernährung“ im aid infodienst e. V.; Arbeitsschwerpunkte: Ernährung von Schwangeren, Säuglingen, Kindern und Jugendlichen sowie diverse diätetische Themenbereiche. Freie Referentin im Rahmen von Vorträgen und Seminaren
- 1985 bis 1990 Studium der Oecotrophologie an der Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
- Mitglied im Vorstand des Vereins „5 am Tag“ und Mitglied im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten (AGEV)
- Mitglied im Beirat des Kompetenzzentrums für Ernährung Bayern KERN

Kontakt:

Dr. Margareta Büning-Fesel
m.buening@aid-mail.de
www.aid.de