

Die Konstanzer Life-Studie

B. Renner; G. Sproesser; V. Klusmann; H. Schupp

Arbeitsgruppe Psychologische Diagnostik und Gesundheitspsychologie, Universität Konstanz,

Die Konstanzer Life-Studie des Verbundforschungsprojekts EATMOTIVE erforscht das normale Essverhalten und sucht Antworten auf die Frage „Warum essen Menschen das, was sie essen?“. Außerdem soll die Studie Aufschluss darüber geben, wie sich die Ernährung langfristig auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt.

Zunächst stellt sich die Frage, warum wir uns überhaupt für das normale Essverhalten interessieren sollten. Bisher fokussieren Forschung und Medien nahezu ausschließlich auf das pathologische Essverhalten sowie Übergewicht und seine Folgen. Unter diesen Stichworten finden sich in wissenschaftlichen Datenbanken wie dem Web of Science über 200 000 Arbeiten. Dem stehen weniger als 200 Arbeiten zum normalen Essverhalten gegenüber.

Dabei ist das normale Essverhalten ein zentrales, basales Motivationssystem der Menschen, unabhängig davon in welcher Kultur sie aufwachsen. Wir alle starten unsere Nahrungsaufnahme mit genau einem Lebensmittel, aber über die Lebensspanne findet eine atemberaubende Ausdifferenzierung statt. Heutzutage können wir in modernen, westlichen Supermärkten zwischen bis zu 60 000 Produkten auswählen.

Allein dies macht das normale Essverhalten zu einem spannenden Forschungsgegenstand. In der Konstanzer Life-Studie stellen wir daher nicht den Aspekt der Störung und Krankheit – wie bei Essstörungen (z.B. Anorexia nervosa, Bulimie) oder Adipositas – in den Mittelpunkt, sondern betrachten die „normale“ Vielfalt des Essverhaltens. So wollen wir anhand von „Erfolgsmodellen“ adaptive Ernährungsmuster identifizieren. Die bessere Kenntnis der zugrundeliegenden Anreiz- bzw. Aversionsfaktoren des normalen Essverhaltens soll schließlich in zielgruppenspezifische Maßnahmen im Rahmen von Gesundheitsförderungsprogrammen (z.B. von Krankenkassen, Kommunen, Betrieben) überführt werden.

Wir gehen davon aus, dass das normale Essverhalten weit mehr als „gesundes“ Essen

ist und vielfältige Funktionen hat: Kaviar für das Image; Salat, Apfel und Kamillentee für die Gesundheit; Fleisch für den sozialen Status oder auch Schokolade, um die Nerven zu beruhigen. So lernen wir bereits sehr früh, dass mit Essen Wertschätzung ausgedrückt werden kann, dass es wohltuend sein kann oder dass es bestimmte gesellschaftliche Ereignisse kennzeichnet (z.B. der klassische Geburtstagskuchen). Die Frage, warum wir essen, was wir essen, führt vermutlich zu einer komplexen Antwort, der wir in der Konstanzer Life-Studie nachgehen.

Welche Motive der Wahl von Nahrungsmitteln zugrunde liegen, unterscheidet sich von Person zu Person. Daher wird in einem ersten Schritt geklärt, welche Motive für die Ernährung wichtig sind. In einem zweiten Schritt wird untersucht, ob bestimmte Motive eine gesunde und genussvolle Ernährung fördern und wie sich diese wiederum auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt. Besonders wichtig ist es, diese Zusammenhänge in ihrer zeitlichen Entwicklung abzubilden. Daher umfasst die Life-Studie drei Erhebungen über ein Jahr.

Die Konstanzer Life-Studie: Machen Sie mit!

Erfahren Sie oder Ihre Patienten mehr über ihre Ernährung und Fitness.

Der Check-up dauert etwa zwei Stunden und findet im Bürgersaal der Stadt Konstanz im Stadtzentrum statt.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.uni-konstanz.de/life-studie

Schreiben Sie uns eine E-Mail: life-studie@uni-konstanz.de oder rufen Sie uns an: 07531/88 55 11

Teilnehmen können Sie wieder ab dem **24. September 2012.**

Die zentralen Untersuchungsbausteine

Ablauf der Studie (►Abb. 1):

1. Die Bestimmung von klinischen Blutparametern, z.B. Blutzucker und Cholesterin
2. Standardisierte Fragebogen zu Ernährungsverhalten und -motiven, Gesundheit, körperlicher Aktivität und gesundheitsbezogenen Einstellungen

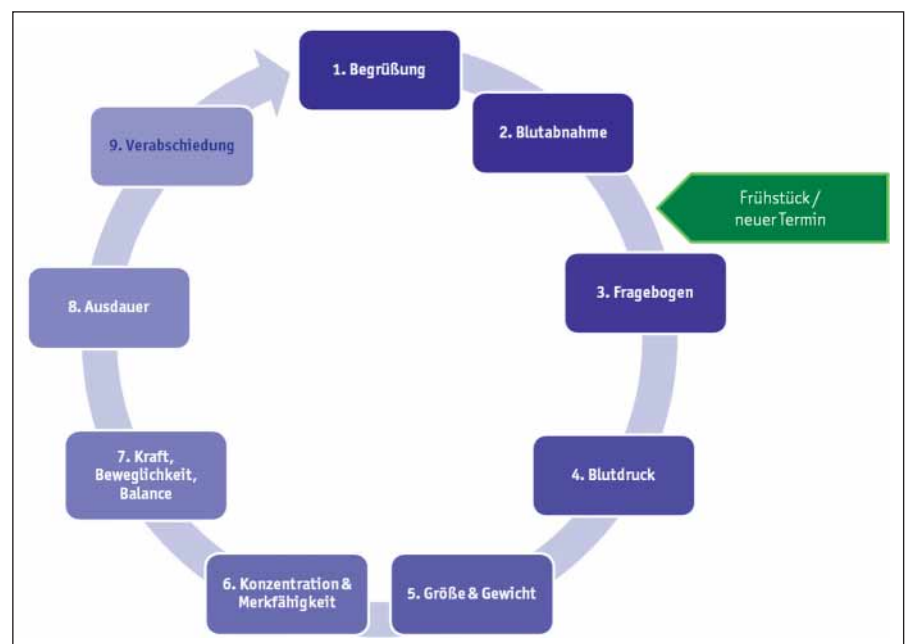


Abb. 1 Ablauf der Konstanzer-Life-Studie zur Erforschung des normalen Essverhaltens.

3. Anthropometrische Parameter: Größe, Gewicht, Taillen- zu Hüftumfang, Körperfettanteil
4. Untersuchungen zur Bestimmung der funktionellen Fitness mit einer Fahrradergometrie, Messungen von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie von Konzentration und Gedächtnis

Insgesamt werden rund 1200 Erwachsene ohne schwerwiegende gesundheitliche Einschränkungen untersucht. Die Teilnahme ist freiwillig und alle TeilnehmerInnen er-

halten einen Gesundheitspass mit individuellen Rückmeldungen auf Basis der persönlichen Ergebnisse.

Die Konstanzer Life-Studie ist ein Teil des Forschungsprojektes EATMOTIVE unter der Leitung von Prof. Dr. **Renner** und unter Mitwirkung von Prof. Dr. **Schupp** (Neurowissenschaften) und Prof. Dr. **Bürkle** (Molekulare Toxikologie) der Universität Konstanz. Projektmanagement: Dr. **Vereana Klusmann**, Dr. **Gudrun Sproesser**, Dr. **María Moreno-Villanueva**, Dipl.-Ing. agr. **Bettina Ott**. Förderung durch: Bun-

desministerium für Bildung und Forschung (BMBF), Universität Konstanz. Kooperationspartner: Stadt Konstanz, Deutsches Rotes Kreuz Landkreis Konstanz. Schirmherren: Rektor der Universität Konstanz Prof. Dr. **Ulrich Rüdiger**, Oberbürgermeister der Stadt Konstanz **Horst Frank**.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Britta Renner
Arbeitsgruppe Psychologische Diagnostik und Gesundheitspsychologie, Universität Konstanz
78457 Konstanz
E-Mail: britta.renner@uni-konstanz.de



Ein optimaler Leitfaden für Pädiater in Klinik und Praxis, Diätassistenten und Ökotrophologen!

Mit einem Geleitwort von Michael J. Lentze
2012. 424 Seiten, 39 Abbildungen, 52 Tabellen, geb.
€ 64,- (D) / € 65,80 (A)
ISBN 978-3-7945-2794-6

Welche Ernährung ist die richtige?

Thomas Reinehr, Mathilde Kersting, Agnes van Teeffelen-Heithoff, Kurt Widhalm (Hrsg.)

Pädiatrische Ernährungsmedizin

Grundlagen und praktische Anwendung

- **Von A bis Z:** Alle Aspekte der Ernährungsmedizin bei Kindern und Jugendlichen übersichtlich und kompakt
- **Erstklassig:** Namhaftes interdisziplinäres Autorenteam
- **Praxisnah:** Konkrete Anleitungen zu allen wesentlichen Krankheitsbildern

Ernährungsbedingte Krankheiten nehmen rasant zu, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Die Ernährungsmedizin spielt daher in der Prävention, aber auch in der Therapie dieser Krankheiten eine immer größere Rolle. Genauso verlangt die besondere Ernährungssituation von Frühgeborenen sowie von stoffwechselerkrankten und dystrophen Kindern aufgrund von gastrointestinalen, aber auch neuro-

logischen Erkrankungen kompetente Antworten.

Durch seine Praxisausrichtung liefert dieses Werk eine effektive und fundierte Hilfestellung für die Ernährungsberatung von Kindern, Jugendlichen und deren Eltern. Dabei wird auch auf die Ernährung bei Migranten, die Versorgung in Schulen/Kindergärten sowie auf spezielle populäre Diäten eingegangen.

Aus dem Inhalt

- Grundlagen (u. a. Energiehaushalt, Stoffwechsel)
- Methodik (u. a. Bestimmung des Ernährungszustands)
- Präventionskonzepte (u. a. Fetal Programming, Stillen)
- Ernährung bei kranken Kindern (u. a. Frühgeborene, Allergien)
- Spezielle Diätformen (u. a. alternative Kostformen)
- Lebensmitteltoxikologie
- Ernährungsberatung

www.schattauer.de

 **Schattauer**