

Innovatives Therapiekonzept für Adipositas gewinnt Gesundheitswettbewerb

Häufig fehlt Patienten mit Adipositas eine realistische Selbsteinschätzung ihres Bewegungs- und Essverhaltens. Eine technische Innovation in Form von in Mobiltelefone integrierten Bewegungssensoren veranschaulicht gerade Kindern und Jugendlichen die Diskrepanz zwischen ihren subjektiven und objektiven Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Damit steht der diesjährige Gewinner

des Gesundheitswettbewerbs der CITY BKK zum Themenkomplex „Gewicht & Gesundheit“ fest.

Mit diesem modifizierten ganzheitlichen Therapiekonzept überzeugte Priv.-Doz. Dr. med. Ralf SCHIEL, leitender Chefarzt der MEDIGREIF Inselklinik Heringssdorf, die Jury und gewann den mit 10 000 € dotierten Gesundheitswettbewerb der CITY BKK.

Die Entscheidung über den Preisträger wurde von einer unabhängigen Experten-Jury aus Wissenschaft und Praxis unter der Schirmherrschaft des Medizinpublizisten Hademar BANKHOFER getroffen. ■

Weitere Informationen:
CITY BKK Stuttgart
www.citybkk.de



Neues Punktekonzert von Weight Watchers

Weight Watchers hat ein neues Punkteprogramm vorgestellt, das Lebensmittel präziser bewerten soll als einfaches Kalorien-Zählen. Es beruht auf der Vorstellung, dass die Umsetzung von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten im Körper unterschiedlich viel Energie erfordert. Beispielsweise soll für den Fettabbau weniger Energie benötigt werden, als für die Umsetzung von Eiweiß, was sich laut Weight Watchers auf den Abnahmeeffekt auswirkt. Kalorien aus Eiweiß werden daher in dem neuen ProPoints®-Konzept besser bewertet, als die aus Fetten.



Bei der Entwicklung des Programms wurde auch Wert auf Alltagstauglichkeit und Genuss gelegt, denn erfolgreiches Abnehmen

ist nur möglich, wenn auch genossen werden darf. Deshalb ist mit den ProPoints® kein Lebensmittel tabu. Eine spontane Restauranteinladung oder auch die gemeinsamen Familienmahlzeiten bleiben selbstverständlich, da neben dem täglichen Punktekontingent ein flexibel nutzbares „Wochenextra“ zur Verfügung steht, das jederzeit individuell eingesetzt werden kann. ■

Weitere Informationen:
Weight Watchers Deutschland GmbH
www.weight-watchers.de

Vollkorn-Haferflocken mit antioxidativer Wirkung

Hafer ist eine wertvolle Quelle für Antioxidanzien und kann deshalb die schädliche Wirkung von freien Radikalen im Organismus unterbinden. Darauf weist Getreidenährmittelverband e. V. hin.

Allgemein gelten z. B. die in Obst und Gemüse enthaltenen Vitamine C und E als Antioxidanzien. Aber auch im Getreide – und hier vor allem im Hafer – stecken verschiedene Verbin-

dungen, die ebenfalls schützend wirken können. Besonders hervorzuheben sind die Avenanthramide (Zimtsäure-Derivate, die zur Gruppe der Phytoalexine – also pflanzeigener Abwehrstoffe gegen Schädlinge – zählen), die hauptsächlich in Hafer vorkommen. Diese sekundären Pflanzenstoffe können die LDL-Oxidation reduzieren und tragen zur Gesundheit der Gefäße und des Herz-Kreislauf-Systems bei. Darüber hinaus hemmen sie

die Wirkung von entzündungsfördernden Substanzen im Körper.

Die sekundären Pflanzenstoffe befinden sich vor allem in den Randschichten des Getreidekorns. Damit sich die antioxidative Wirkung entfalten kann, müssen Vollkornprodukte, bei denen diese Randschichten erhalten bleiben, verzehrt werden. Hier ist Hafer ideal, denn Haferflocken sind immer aus dem vollen Korn.

Eine 40-Gramm-Portion Haferflocken deckt zudem den Tagesbedarf von Mangan zu 90 %, von Kupfer zu 21 %, von Zink zu 17 % und von Selen zu 7 %. Diese Spurenelemente werden für die Bildung einiger antioxidativ wirkender Enzyme benötigt. ■

Weitere Informationen:
Getreidenährmittelverband e. V.
www.alleskoenner.de

Tagungen, Kongresse und Seminare

10.03., Freising

1. Internationales Metabolomics-Symposium*Thema:* Metabolomics & More – The Impact of Metabolomics on the Life Sciences*Info:* Munich functional metabolomics Initiative, www.metabolomics-and-more.de

10.03., Kiel

Seminar: Update „Rund um's Herz: Neue Erkenntnisse für die Ernährungsberatung“*Info:* DGE-Sektion Schleswig-Holstein, www.dge.de

11.–12.03., Jena

47. Wissenschaftlicher DGE-Kongress*Thema:* Ernährungsassoziierte Erkrankungen*Info:* Deutsche Gesellschaft für Ernährung, www.dge.de

15.–18.03., Bonn

DGE-Seminar Methoden der Ernährungserhebung*Info:* Deutsche Gesellschaft für Ernährung, www.dge.de

17.03., Veitshöchheim

33. Würzburger Fortbildungsveranstaltung Ernährungsmedizin und Diätetik*Info:* Staatliche Berufsfachschule für Diätassistenten, Würzburg,ww2.uk-wuerzburg.de/deutsch/einrichtungen/berufsfachschulen/staatlbfsfrdit-assistenten/content.html

19.03., Berlin

Hauswirtschaft bringt IN FORM*Thema:* Fachtagung der hauswirtschaftlichen Verbände zum Welttag der Hauswirtschaft*Info:* Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V., www.dghev.de

19.03., Bonn

DGE-Seminar Arbeiten mit DGE-PC professional für die Ernährungsberatung*Info:* Deutsche Gesellschaft für Ernährung, www.dge.de

19.–20.03., Bad Dürkheim

GEK Bundeskongress

Fortbildungstagung der RAL Gütegemeinschaft Ernährungs-Kompetenz

Info: Gütegemeinschaft Ernährungs-Kompetenz e.V., www.gek.ev.de

20.03., Bielefeld

50 Jahre Diätsschule der Gesundheitsschulen ev. Krankenhaus Bielefeld*Thema:* „Gastroenterologie“ und „Ernährung des älteren Menschen“*Info:* Gesundheitsschulen im EvKB, Schule für Diätassistenten, Schildescher Straße 99, 33611 Bielefeld