

Hans Braun

Fit durch Food

– Nahrungsergänzung ja oder nein?

Ein Optimum an präventivem Nutzen durch richtige Ernährung ist mit wenig Aufwand erreichbar



Es ist kein Geheimnis, dass der Verzehr von Obst und Gemüse gesundheitsfördernd ist. Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, verringern ihr Risiko, an Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Diabetes mellitus zu erkranken.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen sogar, dass der reichliche Genuss von Gemüse und Obst nicht nur positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat, sondern auch unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit steigern kann.

Immer mehr Firmen bieten aus diesem Grund Nahrungsergänzungsmittel an, die „die volle Kraft von Obst und Gemüse“ anpreisen. Die Anbieter solcher Nahrungsergänzungsmittel werben oft mit dem Argument, dass der stressige Arbeitsalltag keine Zeit für eine ausreichende Versorgung mit Obst und Gemüse lässt.

Die zentrale Fragestellung des Vortrages ist es, ob solche „Produkte“ wirklich Obst und Gemüse ersetzen können.

Hierzu sollen besonders die sekundären Pflanzenstoffe hinsichtlich ihrer Wirkungen beleuchtet werden.

Weiterhin sollen Ernährungstagesbeispiele Möglichkeiten aufzeigen, dass mit wenig Aufwand ein Optimum an präventivem Nutzen durch die Ernährung erreicht werden kann.

Hans Braun

Diplom Ernährungswissenschaftler, Diplom Sportlehrer

Arbeitsschwerpunkte: Ernährungsphysiologische Betreuung von Sportlern am Olympiastützpunkt Köln/Bonn/Leverkusen www.osp-koeln.de, Online-Redakteur - Themengebiet „Sport und Ernährung“ www.forum-sporternaehrung.de, Freie journalistische Mitarbeit im Referat Wissenschafts-PR der CMA

Hans Braun, Häuschensweg 40, 50827 Köln

Tel: 0221 – 2613969, hans.braun@netcologne.de