



Gast-Prof. Dr. med. Werner Seebauer

Überfluss und Mangel von Nährstoffen in unseren Lebens- und Arbeitswelten

Strategien zur Krankheitsrisikosenkung und Steigerung des Leistungspotentials

"Der Mensch ist was er isst!?! - so trivial ist es dann doch nicht"

Die Ernährung kann bei zahlreichen Erkrankungsrisiken sowie Leistungsdefiziten Schlüsselrollen einnehmen. Mannigfaltige Umweltbedingungen und andere Faktoren des Lebensstils, als auch der individuellen Gene tragen ebenso dazu bei. Daher sind die Erfolgsaussichten zur Krankheitsvermeidung respektive Leistungsoptimierung umso besser, je integrativer die Ernährungsthemen im größeren Kontext analysiert werden.

Die Ernährung ist nicht so trivial, wie manche Empfehlungen und vermeintlich innovativen Ernährungskonzepte sie zu vermitteln versuchen. Teils gibt es Interaktionen selbst unter gesunden Lebensmitteln, wo Inhaltstoffe die Aufnahme anderer Nährstoffe hemmen, teils werden die Nährstoffe unzureichend metabolisiert, und oft ist die Zufuhr von Nährstoffen zu unausgewogen (überspitzt gesagt: „die Zellen verhungern an vollen Töpfen“). - Diese und andere Faktoren sind besonders dann relevant, wenn bereits Störungen vorhanden sind (Dominoeffekt). Wer optimale Ergebnisse im Kontext will, sollte auch analysieren, wo die Herausforderungen auf der Umsetzungsebene der Lebens- und Arbeitswelten liegen, welche Anforderungen z.B. für Entgiftungsprozesse bestehen und wie die individuellen Verdauungs- sowie Stoffwechselfunktionen sind. Die richtige Planung und das nötige Knowhow sind die Voraussetzung für ein nachhaltig erfolgreiches Gesundheits- und Leistungsmanagements. Einfache Botschaften für komplexe Anforderungen genügen nur selten.

Gast-Prof. Dr. med. Werner Seebauer, nach zehnjähriger Tätigkeit an der Universitätsklinik Frankfurt a.M. (Schwerpunkt Immunologie, Allergologie) seit dem Jahr 2000 in der Präventionsmedizin tätig; u.a. als Dozent an verschiedenen Universitäten im Rahmen der Weiterbildung von Medizinern hinsichtlich der Präventions- und Umweltmedizin im Kontext der Ernährung (Europauniversität Viadrina Institut für transkulturelle Gesundheitswissenschaften). Vorstandsmitglied der NES Academy und der Österreichischen Gesellschaft für Sporternährung

Gast-Prof. Dr. med. Werner Seebauer
NES Academy
Seestr. 28, 14467 Potsdam
T. 0331 23 169 107, E-Mail: dr.seebauer@gmx.de