

Ernährungsmedizin als therapeutisches Mittel

Dr. med. Sebastian Göbel, Alumnus der UWH
PD Dr. med. Friedrich Edelhäuser

Was ist eine gesundende Ernährungsweise? Welchen Einfluss kann die Ernährung auf Gesundheit, Krankheitsverlauf und (gesunde) Lebenserwartung haben? Wie kann man sich einen Eindruck über die Rolle der Ernährung in der Medizin verschaffen? Und vor allem: Wie kann ich sie in meinem Alltag und therapeutisch in meinem Beruf wirksam werden lassen?

Unsere Ernährung stellt heute unseren wichtigsten krank-machenden Lebensstil-Faktor dar - noch vor dem Rauchen und dem Bewegungsmangel. Eine gesunde Ernährungsweise kann wesentlich zu einer Verbesserung von z.B. Diabetes, Adipositas, erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Asthma, Rheuma, und manchen Krebsarten beitragen oder diese prophylaktisch verhindern helfen, bevor man erkrankt... Bei der Behandlung von Herzerkrankungen oder Diabetes Typ 2 beispielsweise ist eine gesunde Ernährung sogar teilweise wirksamer als Medikamente und sollte die Therapie immer ergänzen.

Das Gebiet der Ernährung ist jedoch ein an der Universität vernachlässigter Fachbereich. Es wird praktisch kaum gelehrt und von Ärzten im therapeutischen Alltag nicht ausgeschöpft. Aus Unerfahrenheit, Frust – „der Patient tut ja doch nicht was man sagt“ - oder abgetan als Ernährungs-Moden, kommen die ungeahnten Möglichkeiten der Ernährungstherapie viel zu kurz. Dabei können bereits einfache Ernährungsveränderungen schwere Erkrankungen um Jahre verzögern und sogar gänzlich verhindern, dies zeigt sich in vielen neuen Studien der letzten Jahre, aus welchen ich einige vorstellen möchte.

Im Seminar wollen wir Aspekte einer gesunden Ernährungsweise diskutieren. Es sollen die verschiedenen Möglichkeiten der Ernährungsmedizin für die Prävention, aber auch für die Therapie bei bereits eingetretener Erkrankung verdeutlicht werden. Und wir wollen auch den Blick auf den ärztlich/therapeutischen Alltag werfen, wie die Ernährungstherapie umgesetzt werden kann.

Am Freitag-Abend finden Vorträge an der Universität als Teil des Seminars zur Einführung in die Ernährungsmedizin und ökologische Bedeutung der Lebensmittel-Erzeugung statt.

Programm

Freitag 11.01.2019, FEZ kleiner Saal

Vortragsabend:

Unser täglich Brot - Wie sich unsere Ernährung auf Gesundheit und Ökologie auswirkt
...und warum sie einen wichtigeren Stellenwert in der Medizin und im Umweltschutz
einnehmen muss!

18:00 Uhr - Ernährung statt Pillen - über die ungeahnte Kraft der Ernährung für Prävention
19:00 Uhr und Therapie unserer wichtigsten Erkrankungen
Dr. med. Sebastian Göbel

19:30 Uhr - Wir essen uns zu Tode – Die ökologische Katastrophe unserer
20:30 Uhr Nahrungsmittelproduktion
Prof. Dr. med. vet. Jan Ehlers

Samstag, 12.01.2019, Lehrküche, Gem.Krankenhaus Herdecke (Kinderhaus Dachgeschoß)

09:00 Uhr Was ist gesunde Ernährung?

10:30 Uhr Ernährungsbestandteile, Qualitäten und Wirkung pflanzlicher Ernährung

11:30 Uhr Lehrküche, Kochen

12:30 Uhr gemeinsame Mittagspause

14:00 Uhr Ernährungsbestandteile II, Qualitäten und Wirkung tierischer Ernährung

16:00 Uhr Umsetzung von gesunder Ernährung und Ernährungstherapie im ärztlich-
therapeutischen Alltag

18:00 Uhr Zusammenfassung, Ausblick, Feedback-Runde

19:00 Uhr Ende

Anmeldung in UWE; für Interessierte außerhalb UWH über ibam.uni-wh.de
+ Verein zur Förderung von Lehre und Forschung in der Anthroposophischen Medizin e.V.