

## Pressemitteilung

zur Veranstaltung „Männer und Ernährung – was ist anders?“ mit NDR-Ernährungs-Doc Frau Dr. Silja Schäfer

über den Verein „GESUND zwischen Nord- und Ostsee“

Im Rahmen der Vortragsreihe „Männergesundheit“ unter dem Dach des Vereins „GESUND zwischen Nord- und Ostsee“ kam NDR-Ernährungs-Doc Dr. Silja Schäfer am 28.11.2023 mit dem Thema „Männer und Ernährung – was ist anders?“ ins Fährhaus nach Büdelsdorf. Mehr als 65 Personen sind der Einladung des Vereins gefolgt.



Foto: Fröber – NDR-Ernährungs-Doc Dr. Silja Schäfer vor begeistertem Publikum im Fährhaus

Büdelsdorf, 28. November 2023

Der Verein „GESUND zwischen Nord- und Ostsee“ startete am Dienstag, 28. November 2023 mit NDR-Ernährungs-Doc Dr. Silja Schäfer die vierte Staffel der Vortragsreihe „Männergesundheit“. Mit dem Thema „Männer und Ernährung – was ist anders?“ lockte der Verein mehr als 65 Personen ins Fährhaus nach Büdelsdorf. Die Veranstaltung wurde unterstützt von der vivida bkk.

Das Publikum – zwar gemischt, aber doch überwiegend männlich – war begeistert von einem zwei-stündigen und sehr kurzweiligen, mit vielen Infos gespickten Vortrag von Frau Dr. Schäfer. Es gab einige bemerkenswerte Punkte, die auch für grundsätzlich informierte Personen neu waren.

Dass Männer zu viel Fleisch essen, ist sicher bekannt. Dass die Weltgesundheitsorganisation das Krebsrisiko bei übermäßigem Fleischverzehr (insbesondere von Schweinefleisch) als genauso hoch einschätzt, wie durch das Rauchen, war für viele neu. Frau Dr. Schäfer empfahl auf verarbeitetes Fleisch (insbesondere Wurst) generell zu verzichten und ansonsten nur zweimal in der Woche Fleisch zu essen (insgesamt höchstens 500 g). Das wird wohl die größte Herausforderung für Männer sein, sofern sie vorhaben an Ihrer Ernährung etwas zu ändern.

Durch Ernährung können auch Depressionen vorgebeugt werden. Eine ballaststoffreiche Ernährung

unterstützt unsere Mikroorganismen im Darm. Diese wiederum senden Signale ans Gehirn, die für wohlthuende Stimmungen sorgen – ebenfalls eine neue Erkenntnis für viele Anwesende.

Wie wichtig guter und erholsamer Schlaf fürs Abnehmen ist, machte Frau Dr. Schäfer ebenfalls deutlich. Wer sich viel bewegt, gesund ernährt und trotzdem nicht abnimmt, hat wahrscheinlich nachts zu wenig Tiefschlafphasen. Vor allem in diesen Phasen finden die Stoffwechselprozesse statt, die fürs Abnehmen wichtig sind.

Sehr anschaulich und gut strukturiert brachte Fr. Dr. Schäfer dem Publikum die wichtigen Stoffwechselfvorgänge und deren Auswirkungen nahe. So wurde jedem klar, was geschieht, wenn dort Unterbrechungen auftreten. Ursache ist unter anderem unsere Snack-Kultur. Essen steht uns rund um die Uhr zur Verfügung - mit nachteiligen Folgen für den Verdauungsapparat. Gesünder ist es, zwischen den Mahlzeiten wenigstens vier Stunden Pause zu machen.

Frau Dr. Schäfer sprach sich darüber hinaus fürs Intervallfasten aus. In der bekanntesten Variante geht es darum, nur während acht Stunden zu essen und eine 16-stündige Pause einzulegen. Aus einer wissenschaftlichen Perspektive, das betonte die Ernährungsärztin, würde auch eine zehnstündige Essunterbrechung ausreichend sein.

Alles in allem, die von der vivida bkk unterstützte Veranstaltung, die mit viel Humor und ohne den mahnenden Zeigefinger von Frau Dr. Schäfer präsentiert wurde, kam beim Publikum sehr gut an.

Männer brauchen einfach Zahlen, Daten, Fakten – dann ist vieles machbar.



**Kontakt und Informationen: GESUND zwischen Nord- und Ostsee, Thomas Fröber, Hollerstraße 32a, 24782 Büdelsdorf, Mobil 0162 2088068, Email: info@gesund-zw-no.de**