



Superfoods – ein Hype um Samen und Früchte!

Chia-Samen, Aronia-Saft und Goji-Beere sind längst nicht mehr nur in Reformhäusern und Internetshops erhältlich; sie sind aus Drogeriemärkten nicht mehr wegzudenken und haben selbst Einzug in Discountern gefunden. In den Jahren 2011 bis 2015 stieg die Zahl der eingeführten Superfoods um 202%, wobei die USA die meisten Superfoods (30%) einführen. Deutschland liegt auf Platz drei mit 7% (1).

Definiert werden Superfoods vom Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel als „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehalts einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Lebensmittel haben“ (2). Meistens sind Superfoods pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Enzymen, Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, denen gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden (3). Doch der Schein trügt: Anfänglich und direkt nach der Ernte in den meist weit entfernten Ländern sind die „Super“-Samen und –Früchte reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Auf dem langen Transportweg und durch entsprechende Verarbeitungsschritte verlieren sie allerdings viele der beworbenen Inhaltsstoffe. Ebenso sind selten die Anbau- und Verarbeitungsbedingungen der exotischen Samen und Beeren bekannt, sodass oftmals hohe Konzentrationen an Pflanzenschutzmitteln und Pestiziden nachgewiesen werden konnten (4). Ernährungsphysiologisch ist beim Verzehr nichts einzuwenden. Zu beachten ist aber, dass die auf der Verpackung angegebenen Tageshöchstmengen nicht überschritten werden sollten, aufgrund toxischer Inhaltsstoffe von einem rohen Verzehr abzusehen ist, es in manchen Fällen zu Überempfindlichkeitsreaktionen/ Allergien kommen kann und Wechselwirkungen mit Medikamenten bestehen können (3).

Superfoods müssen nicht immer exotisch sein, denn regionale und saisonale Produkte ohne lange Transportwege können hinsichtlich ihres Nährstoffgehalts und Geschmacks genauso überzeugen. Um nur einige Beispiele zu nennen, sind heimische Sanddornbeeren die Alternative für exotische Goji-Beeren und Blaubeeren die Alternative für Acai-Beeren. In den Wintermonaten hervorragende Nährstofflieferanten mit gesundheitsförderlichen Eigenschaften. Heimische Nüsse und Samen, wie z.B. der Leinsamen bieten eine gute und kostengünstige Alternative für den weitgereisten Chia-Samen.

Festzuhalten ist, dass Superfoods den Speiseplan um neue Geschmackserlebnisse bereichern können, aber kein gesundheitlicher Mehrwert im Vergleich zu heimischen Produkten besteht. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit frischem Obst und Gemüse stellt die Basis für eine gute Nährstoffversorgung.

Quellen:

- 1) <http://de.mintel.com/pressestelle/super-wachstum-fuer-superfoods> letzter Zugriff: 29.03.2018
- 2) EUFIC (2012). <http://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-science-behind-superfoods-are-they-really-super> letzter Zugriff: 29.03.2018
- 3) Clausen, A. & Röchter, S. Superfoods – zwischen Chancen und Risiken. Ernährungs Umschau 2016. M646-M653.
- 4) Chemisches und Veterinäramt Stuttgart (2018). <http://www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=1&ID=1276> letzter Zugriff: 29.03.2018

Neue Kursangebote

In folgenden Kursen gibt es noch freie Plätze. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter bgm@uni-ulm.de

Pause Aktiv

Die PauseAktiv ist ein 15-minütiges, effektives Bewegungsangebot nahe des Arbeitsplatzes und findet an zentralen Treffpunkten an der Universität statt. Durchgeführt werden die kurzen, abwechslungsreichen Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen von einer qualifizierten Trainerin u.a. mithilfe von Thera-Bändern.

Immer mittwochs:

11.30 Uhr Universitätsverwaltung, Helmholtzstr. 18, 3. OG

Bei gutem Wetter findet die Pause Aktiv auf der Grünfläche vor dem Gebäude statt.

12.00 Uhr Universität Ost, N25 Niveau 1

12.30 Uhr Oberberghof (für die Beschäftigten des Tierforschungszentrums)

13.00 Uhr Bibliothek, Besprechungsraum 2.OG

Gesundes Sehen

Gesunde Augen sind kein Zufall. Konzentriertes Sehen auf den Nahbereich über längere Zeit kann die Augen überlasten und auch zu körperlichen Befindlichkeitsstörungen führen. Sie erfahren, wie der normale Sehsinn funktioniert und warum Bildschirmarbeit zu Seh- und Körperbefindlichkeitsstörungen führen kann; wie Sie Sehstress minimieren und Ihre Augen am Bildschirmarbeitsplatz schonen können. Theorie mit praktischen Übungen je Einheit.

Der Kurs findet am Montag 09.04., 16.04., 23.04., 07.05., 14.05. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Schwabstraße 13, Institut für Epidemiologie und Medizinische Biometrie, Michelsberg

Kursleiterin: Tatjana Citovics, Visualtrainerin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Qi Gong

Qi Gong ist eine traditionelle gesundheitsfördernde Bewegungs- und Atemlehre aus China. Die langsamen meditativen Bewegungen und Haltungen fördern das innere und äußere Gleichgewicht und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Insbesondere mentale und körperliche Stresssymptome und Beschwerden die durch einseitige körperliche Belastung und Bewegungsmangel entstehen können mit Qi Gong gut reguliert und harmonisiert werden. Meist wird Qi Gong im Stehen ausgeübt. Es umfasst aber auch meditative Übungen im Sitzen. Von Vorteil für die Übungspraxis hat sich lockere Kleidung und flache Schuhe ohne Absatz oder Socken bewährt.

Der Kurs findet am Dienstag 10.4., 17.4., 24.4., 8.5. und 15.5. jeweils von 12.00-12.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: N24-101

Kursleiterin: Christian Ventura, Qi-Gong Lehrer

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Klangreisen- für Ihre Entspannung

Unsere heutige Zeit ist viel zu schnelllebig. Leider nehmen wir uns viel zu wenig Zeit für uns selbst. Daher möchte ich Sie einladen, um mit Hilfe der warmen, wohltuenden Klänge der Klangschalen sich Zeit für sich zu nehmen und Ihrem Körper und Geist, die Gelegenheit bieten, sich zu erholen, zu entspannen und aufzutanken. Da der Kurs im Liegen stattfindet, bringen Sie bitte eine Decke, Kissen oder auch warme Socken mit.

Der Kurs findet am Donnerstag 12., 19., 26.4., 03.05 und 17.05. jeweils von 11.30-12.15 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Petra Murszat, Entspannungstrainerin für Fantasie- und Klangreisen

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Bodyweight Training 2.0 nach Mark Lauren

Das erste Functional-Fitness-System das durch seinen logischen, zielgerichteten Aufbau und die klar definierte Methodik einfach jeden erreicht und für jedes Fitnesslevel geeignet ist. Entwickelt wurden Mark Laurens Übungen zur allgemeinen Leistungssteigerung sowie zur Stärkung des Bewegungsapparates, des kardiovaskulären und des neuralen Systems. Die Teilnehmer trainieren Beweglichkeit, Kraftausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung.

Der Kurs findet am Donnerstag 12.4., 19.4., 26.04., 03.05., 17.05., 24.05. und 07.06. jeweils von 16.00-17.00 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Kathrin Fuchs

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Outdoor Fitness Circuit

Ein Training, bei dem du dich richtig auspowern kannst. Nach einem kurzen Warm-up erwartet dich ein hartes Individualtraining, das deinen ganzen Körper trainiert. Neben Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit wird auch an Mobilität und Stabilität gearbeitet. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und allem was uns die Natur so bietet. "Outdoor ist die Lust, das Unbekannte zum Bekannten zu machen!"

Der Kurs findet am Donnerstag 12.04., 19.4., 26.4., 3.5., 17.5., 24.5. jeweils von 16.15 bis 17.00 Uhr statt.

Da der Kurs bei jedem Wetter stattfindet, sollten Sie wetterangepasste Kleidung tragen.

Kursleiterinnen: Sandra Schlenker und Ilona Glocker

Veranstaltungsort: Haltestelle Botanischer Garten

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Sport in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine unglaubliche Zeit und fordert den weiblichen Körper auf ganz besondere Art und Weise. Damit Schwangere diese Zeit genießen können, sich rundum „kugelwohl“ fühlen und die Geburt gut vorbereitet ist, ist Sport sehr wichtig. Oftmals sind die Frauen aber sehr unsicher und ängstlich, wissen nicht welche Art von Bewegung und mit welcher Intensität sie sie betreiben dürfen.

Häufig besuchen Schwangere dann ihre gewohnten Rückenurse oder Workout-Stunden nicht mehr.

Gerade deshalb ist es hilfreich sich einer Gruppe anzuschließen, die einen qualifizierten und vertrauenswürdigen Kursleiter hat und einige andere Frauen, die diese Zeit ebenfalls sehr

sensibel und achtsam durchlaufen. Bewegung in der Gruppe tut gut! - Gerade in der Schwangerschaft.

Bitte mitbringen: Warme Socken, Turnschlappchen oder Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet am Dienstag 05.06.; 19.06.; 26.06.; 03.07.; 10.07. 17.07. jeweils von 16.00 bis 17.00 Uhr statt.

Kursleiterin: Christina Bias, DTB Kursleiterin Sport in der Schwangerschaft

Veranstaltungsort: Upper Westside, Manfred-Börner Str. 5

Die Teilnehmergebühr übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Brasil Workout

Das Brasil Workout erfüllt alle Ansprüche an ein effektives Bauch-Beine-Po-Training und an ein modernes Rücken- und Gesundheitstraining. Mit den handlichen Brasil wird die Tiefenmuskulatur in kleinen Trainingseinheiten mit Gleichgewichtsübungen gezielt beansprucht. In den Übungen, bei denen die Brasil in kleinen Bewegungsamplituden „geschaked“ werden, kann durch die spezielle Füllung eine reflektorische Anspannung des gesamten Rumpfes erreicht werden. Sie erhalten ein optimales Bewegungsfeedback und arbeiten durch die ideale Größe und das geringe Eigengewicht (270 g) zusätzlich gelenkschonend.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs.

Der Kurs findet am Donnerstag 7.6., 14.6., 21.6., 28.6., 5.7., 19.7., 26.7. jeweils von 11.30 bis 12.15 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Shadowboxer Training

Das höchst anspruchsvolle vertikale Training, das Elemente aus dem Functional Training und dem klassischen Boxen vereint, besteht aus flexiblen Bausteinen in fünf festgelegten Phasen. Dabei kann jeder Teilnehmer sein eigenes Level wählen. Kein anderes Gerät spricht simultan so viele Muskeln an wie der Shadowboxer. Das Training mit dem Shadowboxer intensiviert die Fettverbrennung und steigert die persönliche Fitness. Mit Spaß, hoher Effektivität und mit raschen Erfolgen auf ein neues Fitnessniveau!

Der Kurs findet am 14.6., 21.6., 28.6., 5.7., 12.7., 19.7., 26.7. jeweils von 16.15 bis 17.00 Uhr statt.

Kursleiterinnen: Sandra Schlenker und Ilona Glocker

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Hatha Yoga

Die Körperstellungen (Asanas) verbessern die Koordination, das Gleichgewicht, fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und kräftigen die Muskulatur. Die Atemtechniken (Pranayama) wirken sich je nach Technik anregend oder beruhigend auf unser vegetatives Nervensystem aus. Der meditative Charakter (Dhyana) im Yoga verbessert die Konzentration, führt zur inneren Ruhe und Gelassenheit und stärkt das Immunsystem.

Der Kurs findet am Mittwoch 04.07., 11.07., 18.07., 25.07., 01.08. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Workshop: Sinn und Unsinn veganer Lebensmittel

Mittlerweile gibt es über 2.500 veganer Produkte bei uns auf dem Markt. Doch was steckt wirklich drin? Ist es wirklich gesund oder sind die Produkte nicht nur überteuert, sondern auch gesundheits- bedenklich. Machen Sie mit und erhalten aktuelle fachliche Informationen über den veganen Lebensstil sowie Wissenswertes über die Inhaltsstoffe veganer Produkte.

Der Workshop findet am Mittwoch 09.05.2018 von 14.00-15.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Julia Hertenberger, Diätassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 5 Euro für Lebensmittelkosten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Vortrag: Tägliches Fasten - Gesunder Essrhythmus: Ernährung für Körper und Geist

Ständiges Essen belastet unsere Gesundheit. Die Ausdehnung der nächtlichen Fastenpause ermöglicht Erholung für Körper und Geist. Eine einfache Maßnahme mit großer Wirkung.

Das Institut für Allgemeinmedizin startet im Herbst mit einer Studie, die die Durchführbarkeit und Adhärenz von "TRF - time restricted Feeding" erforscht und darüber hinaus mögliche Interventionseffekte in Form von Vorher-Nachher Differenzen in metabolischen Parametern

und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität untersucht. Frau Dr. Kesztyüs geht nach ihrem Vortrag gern auf Ihre Fragen ein.

Der Vortrag findet am Dienstag, 24.07.2018 von 12:15 - 13:00 Uhr statt und kann selbstverständlich auch ohne Interesse an einer Studienteilnahme besucht werden.

Veranstaltungsort: N24-131

Referentin: Dr. Dorothea Kesztyüs, Institut für Allgemeinmedizin

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Frühling!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

