

Essverhalten unter der Lupe: Wie unsere Ernährung Gesundheit und Klima beeinflusst!

Prof. Dr. Jutta Mata spricht am 29.01.2025 in Mannheim über Essverhalten und dessen Einfluss auf Gesundheit und Umwelt. Eintritt frei!

Odeon Bar, G7, 10, 68159 Mannheim, Deutschland - Am 29. Januar 2025 fand an der Universität Mannheim eine Pressemitteilung mit spannenden Erkenntnissen über die Widersprüche im Essverhalten und deren Auswirkungen auf Gesundheit, Umwelt und Klima statt. Prof. Dr. Jutta Mata, die Lehrstuhlinhaberin für Gesundheitspsychologie und Prorektorin für Forschung, stellte im Rahmen eines Impulsvortrags die zentralen Fragestellungen ihrer Forschung vor.

Die Untersuchung von Essverhalten hat weitreichende Konsequenzen für die Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung ist für ein gesundes Leben elementar. Forscher haben herausgefunden, dass Essverhalten nicht nur Gesundheit, sondern auch Übergewicht und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflusst. Vor diesem Hintergrund beschäftigt sich die Ernährungsforschung mit den Nahrungsbestandteilen, die sowohl förderlich als auch schädlich für die Gesundheit sind. Das **Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)** unterstützt diese interdisziplinäre Forschung, die auch Aspekte der Psychologie, Medizin und Genetik einbezieht.

Essgewohnheiten im Fokus

In ihrem Vortrag beleuchtete Prof. Dr. Mata insbesondere die

Veränderungen in den Essgewohnheiten von Menschen und die Rolle der Familie in diesem Kontext. Dieses Thema steht im Zentrum der aktuellen Diskussionen zur Ernährung, wie sie auch von dem **Institut für Ernährungspsychologie (IfE)** behandelt werden. Hier wird untersucht, warum Menschen häufig anders essen, als es gesund wäre, und welche psychologischen Einflussfaktoren auf ihre Entscheidungen wirken.

Die Frage nach der Einflussnahme von Ernährung auf unsere Umwelt ist ebenfalls von großer Bedeutung. Forscher analysieren, welche politischen Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung notwendig sind. Zudem werden Herausforderungen bei der Umsetzung von Ernährungsempfehlungen untersucht, um die gesundheitsfördernden Wirkungen der Ernährung besser zu realisieren. Jüngste Entwicklungen zeigen, dass das Gesundheitsbewusstsein zwar eine Rolle spielt, jedoch nur eines von vielen Motiven hinter dem Essverhalten ist.

Veranstaltungen zur Förderung des Wissensaustausches

Im Anschluss an den Vortrag von Prof. Dr. Mata folgt eine Diskussionsrunde, die sich auch mit der Rolle von Ernährungspsychologie in der Gesellschaft beschäftigt. Die nächste Veranstaltung im Rahmen der Reihe findet am 9. April mit Prof. Dr. Carmela Aprea statt, wo das Thema „Finanzielle Bildung in Deutschland“ behandelt wird. Diese Veranstaltungen im Odeon Bar sind kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung zugänglich.

Das BMBF fördert kontinuierlich interdisziplinäre Forschungsprojekte, wie die des Kompetenzclusters Ernährungsforschung, um die Zusammenarbeit zwischen Universitäten und der Lebensmittelindustrie zu verbessern. Jüngste Forschungsansätze zeigen, dass es notwendig ist, die bestehende Ernährungswissenschaft ständig zu hinterfragen und neue Erkenntnisse zu integrieren, um den Anforderungen eines

sich ständig verändernden Umfelds gerecht zu werden. Dies gilt nicht zuletzt für die alltäglichen Entscheidungen, die Menschen beim Essen treffen.

Für weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten steht Moritz Klenk, Redakteur an der Universität Mannheim, zur Verfügung. Interessierte finden auch Informationen auf der Webseite der Universität Mannheim unter www.uni-mannheim.de/wissensdurst/.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Odeon Bar, G7, 10, 68159 Mannheim, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.uni-mannheim.de• www.gesundheitsforschung-bmbf.de• www.ernaehrungspsychologie.org

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de