

Pressemitteilung

## **Gesunde Ernährung trotz Stress: Tipps für den Alltag**

**Stiftung Gesundheitswissen startet Themenwoche zu gesundem Essen trotz Zeitmangel**

**Berlin, 18. August 2022 – In vielen Bundesländern neigen sich die Schulferien dem Ende und der Stress im Alltag nimmt zu. Nun muss alles wieder schnell gehen. Auch beim Essen. Zeitmangel treibt uns in die Fast-Food-Tempel, Hektik lässt uns Fertiggerichte in unseren Einkaufswagen stapeln und den Pizzaservice rufen, statt selbst zu kochen. Doch jeder kann sich trotz eines stressigen Alltags mit wenig Aufwand gesünder ernähren. Damit das künftig besser gelingt, hat die Stiftung Gesundheitswissen ein Themenspezial zusammengestellt, in dem verschiedene Aspekte rund um eine gesunde Ernährung trotz Stress aufgegriffen werden.**

Viele Menschen empfinden Zeitdruck und Stress im Arbeitsalltag. Laut einer aktuellen Studie der Techniker Krankenkasse geben knapp 40 Prozent der 10.995 befragten Beschäftigten an, oft oder immer zu wenig Zeit für alle ihre Aufgaben zu haben. Auch nach der Arbeit stehen häufig ToDo's und Termine an. Dann die Zeit zu finden, um sich gesund zu ernähren, kann zu einer großen Herausforderung werden.

„Eine gesunde Ernährung ist neben Bewegung der Schlüssel für mehr Lebensqualität und die Basis für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Sie kann Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten entgegenwirken,“ erläutert PD Dr. med. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen. Deutschland bietet grundsätzlich gute Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Dennoch nehmen in Deutschland und in den meisten Industrienationen Krankheiten zu, die durch eine unausgewogene Ernährung und zu wenig Bewegung begünstigt werden. „Das bedeutet, dass nicht alle Menschen in der Lage sind, diese bestehenden Möglichkeiten für sich zu nutzen. Daher ist es erforderlich, die Kenntnisse über die Zusammenhänge von ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und Gesundheit weiter zu verbessern, zu gesunder Lebensweise zu motivieren und die Rahmenbedingungen zu schaffen, die die Wahrnehmung der Verantwortung jeder Einzelnen und jedes Einzelnen für die eigene Gesundheit und die der Familie fördern.“

Mit dem neuen Themen-Angebot möchte die Stiftung Gesundheitswissen deshalb die Ernährungskompetenz insgesamt stärken und Lösungsstrategien für den Alltag aufzeigen.

### **Die Themenwoche „Gesunde Ernährung trotz Stress“ im Überblick:**

<b>Mo, 22. August:</b>	Superfood – Ausgleich für eine ungesunde Ernährung?
<b>Die, 23. August: 17- 18 Uhr</b>	Expertenchat „Wie super sind „Superfoods“ wirklich? mit Angela Clausen, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen
<b>Mi, 24. August:</b>	Gesund Essen im Arbeitsalltag: So vermeiden Sie Hungerattacken
<b>Do, 25. August:</b>	Ernährung im Familienalltag: 8 Tipps zum gesunden Kochen trotz Zeitmangel
<b>Fr, 26. August:</b>	Einkaufen im Supermarkt: Was ist der Nutri-Score?

„Wir wollen Menschen mit unseren Informationen dabei unterstützen einen guten Weg zu finden, um gesunde Ernährung in ihren herausfordernden Alltag einzubauen und langfristig umzusetzen“, so Suhr. Die Vorteile einer gesunden Ernährung sind zwar zumeist bekannt, allerdings fehlt es oft an geeigneten Strategien diese auch für sich zu nutzen. Was kann ich tun, um mich im Job ausgewogen zu ernähren? Wie vermeide ich Stress-Essen? Wie koche ich trotz Zeitmangel gesund? Kann ich

vielleicht mit sogenannten Superfoods eine ungesunde Ernährung ausgleichen? Und warum tut sich die Wissenschaft oft mit konkreten Ernährungsempfehlungen schwer?

**Expertenchat: Wie super sind „Superfoods“ wirklich?**

**Dienstag, 23. August 2022, um 17 Uhr**

mit Angela Clausen, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Bereich Ernährung und Umwelt

Chia-Samen, Acai- und Goji-Beeren, Spirulina- oder Chlorella-Algen - Superfoods füllen nicht nur die Lifestyle- und Foodblogs, sondern mittlerweile auch die Regale der Supermärkte. Sie machen uns fit, schön und gesund. Was liegt da näher, als bei einem stressigen Alltag Superfoods als vielversprechende Möglichkeit zu sehen, sich gesund zu ernähren? Doch sind sie tatsächlich die Alleskönner unter den Lebensmitteln? Was genau sind Superfoods? Können Sie eine ungesunde Ernährung ausgleichen? Und was sagen die Studien zum Thema Superfood und gesunde Ernährung? Erfahren Sie mehr und stellen auch Sie all Ihre Fragen in unserem Expertenchat.

Anmeldung per E-Mail an [veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de)

Der Expertenchat findet als **Live-Chat** bei YouTube statt. Fragen können gerne während der Veranstaltung über die Chatfunktion bei YouTube gestellt werden. Wer keinen YouTube-Account besitzt, kann Fragen zum Thema auch vorab an die Stiftung Gesundheitswissen schicken.

**Kontakt für Presseanfragen:**

Una Großmann

Leiterin Kommunikation

[una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-20

F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun

Referentin PR und Marketing

[katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-22

F +49 30 4195492-99

**Über die Stiftung Gesundheitswissen:**

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.