

Ein bisschen Sündigen gehört zum Leben

02.11.2007, 15:09 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *medienbüro.sohn*

Doch auf Dauer machen Tiefkühlpizza und Co. krank und dick

Bonn/Köln – Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Was sich wie eine abgedroschene Weisheit anhört, bewahrheitet sich beim Thema Ernährung. Mit anderen Worten: Der Geschmack eines Menschen wird in den ersten Jahren geprägt. Gab es bei Müttern immer fettarme Kost, frisches Gemüse und viel Obst, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass man sich auch als Erwachsener gesund ernährt. Gibt es in Kindheit und Jugend nur Fertigkost oder Pommes rot-weiß von der nächsten Bude, dann besteht die Gefahr, dass diese Gewohnheiten auch im späteren Leben beibehalten werden.

Dafür gibt es auch wissenschaftliche Belege. Gefördert durch das NRW-Verbraucherschutzministerium hat das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) <http://www.fke-do.de> - eine der Universität Bonn angegliederte Einrichtung – erstmals untersucht, wie häufig so genannte „Convenience“-Produkte auf den Tellern deutscher Kinder landen. Immerhin bei 86 Prozent der Studienteilnehmer steht mindestens jeden dritten Tag ein Fertiggericht auf dem Speiseplan, so der Bonner Wirtschaftsblog <http://www.bonner-wirtschaftsgespraeche.de>. Im Schnitt seien die praktischen Gerichte aus der Dose oder Truhe jedoch fettreicher als empfehlenswerte herkömmliche Gerichte. Außerdem enthielten sie häufiger Zusätze wie Konservierungsmittel oder Geschmacksverstärker.

„Im Prinzip ist es verständlich, dass diese Mahlzeiten bei uns so hoch im Kurs stehen“, erklärte Dr. Mathilde Kerstig vom FKE. „Convenience Food ist praktisch und spart Zeit.“ Doch inzwischen gibt es auch Alternativen, wie Ulrich Overdiek, Gründer und Inhaber von Vivamangiare Wellfood <http://www.vivamangiare.de> in Köln, betont: „Zeitstress macht dick. Wer keine Zeit zum Einkaufen und Kochen hat, greift öfter mal zur Tiefkühlpizza. Wenn das hin und wieder geschieht und nicht zur Regel wird, ist dagegen ja auch gar nichts einzuwenden. Ein bisschen Sündigen gehört einfach zum Leben dazu. Zum Dauerzustand darf das aber nicht werden.“ Aus eigener Erfahrung als erfolgreicher Werbefachmann weiß Overdiek, wie schwierig es sein kann, einen anstrengenden Beruf und gesunde Ernährung unter einen Hut zu bringen. Mit seinem Vivamangiare-Lokal in Köln, das sich an den zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) <http://www.dge.de> orientiert, will Overdiek neue Wege gehen.

Sein Angebot sei speziell für diejenigen gedacht, für die jede Minute zählt: „Die Ruhe ist deswegen da, weil man bei uns das Essen ganz schnell kriegt. Es ist gutes Essen vorbereitet. Ich habe keine Wartezeiten im Restaurant. Ich habe keine Wartezeiten bei der Abholung meines Essens, sondern ich kann die Zeit, die ich dann übrig habe, weil ich eben nicht gewartet habe, in Ruhe fürs Essen verwenden.“

Von Ansgar Lange

medienbüro.sohn
V.i.S.d.P: Gunnar Sohn
Ettighoffer Strasse 26a
53123 Bonn
Germany

Telefon: +49 - 228 - 6 20 44 7
Telefax: +49 - 228 - 6 20 44 75

Portrait

Online-Nachrichtendienst NeueNachricht www.ne-na.de.

News-ID: 168554 • Views: 1439 (Stand: 10.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/168554/Ein-bisschen-Suendigen-gehoert-zum-Leben.html>