




Vortrag: „Hauptsach Gudd Gess- Die Zusammenhänge von Ernährung, Altern und Gesundheit

Vortrag: „Hauptsach Gudd Gess“- Die Zusammenhänge von Ernährung, Altern und Gesundheit
Claus Jacob ist Professor für Bioorganische Chemie an der Universität des Saarlandes. In seinem Vortrag wird er aufzeigen, wie eine ausgewogene Kost das natürliche Altern begleitet und im Alter Krankheiten vorbeugen kann. "Die Ernährung nimmt im Alter und beim Altern einen besonderen Stellenwert ein", sagt Professor Jacob. "Die körpereigene Abwehr gegen interne und Umwelteinflüsse nimmt vor allem im Alter ab. Daher ist es wichtig, die Ernährung kontinuierlich den Bedürfnissen seines Körpers anzupassen." Bei Problemen mit Bluthochdruck sollten Betroffene zum Beispiel sparsam mit Salz würzen. "Um Geschmack ans Essen zu bringen, kann man zu Zwiebeln, Knoblauch oder Lauch greifen. Vor allem traditionelle orientalische Gewürze bieten eine sehr gute Alternative zum Salz", rät der Professor. Auch bei Erkrankungen wie Diabetes ist es beispielsweise sinnvoll, bewusst mit Lebensmitteln umzugehen. Darüber hinaus schadet es nicht, sein eigenes Konsumverhalten kritisch zu hinterfragen. "Es hat auch eine psychologische Wirkung, wenn man das eigene Essverhalten auf den Prüfstand stellt", sagt Jacob. "Das Bewusstsein für die Ernährung wird so besser geschult." Organisiert wird die Veranstaltung von der Universitätsgesellschaft des Saarlandes gemeinsam mit dem Wissenschaftsforum Saar. Die Universitätsgesellschaft ist aus der Vereinigung der Freunde der Universität hervorgegangen. Ihr Ziel: Ehemalige und Förderer aus Wirtschaft, Gesellschaft und Politik mit der Universität zu vernetzen. So soll es unter anderem jährlich auf dem Campus einen Vortrag zu aktuellen Forschungsfragen geben. Zum Auftakt spricht Professor Claus Jacob. Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten: unigesellschaft@uni-saarland.de Fragen beantwortet: Prof. Dr. Claus Jacob
Bioorganische Chemie
Tel.: 0681 302-3129
E-Mail: c.jacob(at)mx.uni-saarland.de
Hinweis für Hörfunk-Journalisten: Sie können Telefoninterviews in Studioqualität mit Wissenschaftlern der Universität des Saarlandes führen, über Rundfunk-Codec (IP-Verbindung mit Direktanwahl oder über ARD-Sternpunkt 106813020001). Interviewwünsche bitte an die Pressestelle (0681 302-2601) richten.


Pressekontakt

Universität des Saarlandes

66041 Saarbrücken

c.jacob(at)mx.uni-saarland.de

Firmenkontakt

Universität des Saarlandes

66041 Saarbrücken

c.jacob(at)mx.uni-saarland.de

Die Universität des SaarlandesWir sind eine moderne Universität im dynamischen Dreiländereck von Deutschland, Frankreich und Luxemburg. Unsere Internationalität hat Tradition: Die Gründung der Universität des Saarlandes 1948 war ein deutsch-französisches Gemeinschaftsprojekt. Heute studieren in Saarbrücken und Homburg rund 18.100 junge Menschen, mehr als 16 Prozent von ihnen kommen aus dem Ausland. Der Campus liegt mitten im Grünen, Sport- und Kulturangebote sowie Cafés und Restaurants sorgen neben dem Studieren und Forschen für Entspannung und Erholung. Und mit dem ICE kommt man in knapp zwei Stunden von Saarbrücken nach Paris.