

Pressemappe: Universität Hohenheim

11.04.2023 | 16:16:00 | ID: 36023 | Ressort: [Ernährung](#) | [Wissenschaft & Forschung](#)

## **Forschung trifft Küche: Medizinisches Kochbuch zur wohl gesündesten Ernährung der Welt**

[Stuttgart](#) (agrar-PR) -

Bunt, abwechslungsreich und gesund: Die mediterrane Küche gilt als gesündeste Ernährung der Welt. Dass sie tatsächlich eine gesundheitsfördernde Wirkung besitzt, haben Dr. Benjamin Seethaler und Prof. Dr. Stephan C. Bischoff von der Universität Hohenheim in Stuttgart in ihren Studien nachgewiesen. In einem populärwissenschaftlichen Ratgeber erklären sie jetzt, welche vorbeugende und heilende Kraft die Ernährungsweise hat – ebenso leicht verdaulich wie die wissenschaftlich fundierten Rezepte im Buch.

Wissenschaftliche Erkenntnisse direkt in der eigenen Küche umsetzen: Das Buch „Mediterrane Ernährung“ ist der Auftakt der neuen Reihe Medical Cooking vom TRIAS-Verlag, einem Thieme Tochter-Verlag. Im ersten Teil des Buchs liefern Dr. Benjamin Seethaler und Prof. Dr. Stephan C. Bischoff vom Fachgebiet Ernährungsmedizin & Prävention der Universität Hohenheim wissenschaftliche Erkenntnisse zur mediterranen Ernährung. Im zweiten Teil folgen 110 Rezepte, die von der Ökotrophologin Bettina Snowdon extra für dieses Buch entwickelt wurden.

„Die Kombination ist ein wahres Erfolgsrezept“, so Prof. Bischoff. „Die Leser:innen erfahren, wie sie ganz konkret etwas für ihre Gesundheit machen können. Die mediterrane Ernährung schmeckt gut und ist einfach und langfristig umzusetzen.“

Hohenheimer Forscher belegen die gesundheitlichen Vorteile der mediterranen Ernährung

„In unseren Studien konnten wir nachweisen, dass eine mediterrane Ernährung zu besseren Blutwerten und einer verbesserten Magen-Darm-Gesundheit führt“, erklärt Dr. Benjamin Seethaler. Er hat die positiven gesundheitlichen Effekte der Mittelmeerküche im Rahmen seiner Promotion in Hohenheim erforscht. Die Erkenntnis: Eine mediterrane Ernährung schützt aktiv vor Herzinfarkt, Arteriosklerose, Krebs und Diabetes.

Für das erste deutschsprachige populärwissenschaftliche Buch zu diesem Thema haben die Wissenschaftler der Universität Hohenheim ihre Erkenntnisse leicht verständlich aufbereitet: Sie geben einen spannenden Einblick tief in den Körper und erklären, wie sich die Ernährung auf den Blutdruck, den Fettstoffwechsel, die Blutgefäße und als Schutz vor Krebsentstehung auswirkt.

„Mit dem Buch zeigen wir, dass man durch die Ernährung effektiv die eigene Gesundheit verbessern kann“, betont der Arzt Prof. Bischoff. Für die Praxis hält das Buch über 100 Rezepte bereit, die aus den wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt wurden. „Kurzfristige Diät- und Ernährungstrends haben in aller Regel keinen gesundheitlichen Mehrwert. Damit ein Ernährungs- und Lebensstil gesundheitsfördernd wirkt, muss man langfristig am Ball bleiben. Aber wenn's – wie bei der mediterranen Ernährung - schmeckt, fällt das leicht“, so Bischoff.

Für jeden Geschmack etwas dabei: Leckere Rezepte für einen gesunden Lebensstil

Ein Vorteil der mediterranen Küche: Sie ist so vielfältig, dass für jeden etwas dabei ist. „Die mediterrane Ernährung hat viele unterschiedliche Facetten und ist für Menschen jeden Alters, jeder sportlichen Aktivität und jeder Ernährungsform geeignet“, sagt Dr. Seethaler. Welche Lebensmittel zur mediterranen Ernährung gehören, listen die Forscher übersichtlich im ersten Teil des Buchs auf. Mit Hilfe anschaulicher Ernährungs-Pyramiden können sie die Leser:innen nach eigenem Geschmack kombinieren – und direkt nachkochen.

Gefülltes Omelette, Paella oder Walnuss-Aufstrich: In engem Austausch mit den Wissenschaftlern hat die Rezept-Entwicklerin Bettina Snowdon praktische Gerichte für den Alltag kreiert. Dass die Rezepte schmecken, kann Dr. Seethaler bestätigen: Er hat einige der Rezepte bereits selbst getestet. „Wenn ich ein Rezept empfehlen darf, dann auf jeden Fall den Bohnen-Walnuss-Aufstrich“, so der Forscher.

Ausblick: Man nehme Mikroalgen (statt Fisch)

Die Forschenden der Universität Hohenheim beschäftigt außerdem, wie man die Ernährungsweise künftig noch nachhaltiger gestalten kann. Denn wegen der gesunden Omega-3-Fettsäuren spielt Fisch eine wichtige Rolle in der mediterranen Küche.

„Fische enthalten diese gesundheitsfördernden Fettsäuren, da sie sich zum Teil von Mikroalgen ernähren, die eben diese enthalten“, erklärt Dr. Seethaler. Die Überlegung der Forschenden ist nun: Können Menschen auch direkt von den Mikroalgen profitieren, ohne Fisch „als Zwischenstation der Omega-3-Fettsäuren“ zu verzehren?

„Aus ernährungsmedizinischer Sicht erscheint es sehr vernünftig, den Speiseplan um Mikroalgen zu erweitern, die in kontrollierten Bedingungen wachsen und dadurch praktisch frei von Schadstoffen sind. Aber vor allem unter Nachhaltigkeits-Aspekten ist es vorteilhafter, Algen in Aquakultur zu züchten als Fische“, so die schnelle Antwort von Prof. Dr. Bischoff.

Auch zu diesem Thema wird es bald Neuigkeiten aus der Universität Hohenheim geben.

Kontakt für Medien

Dr. Benjamin Seethaler

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fachgebiet Ernährungsmedizin & Prävention

T 0711 459 24102

E [b.seethaler@uni-hohenheim.de](mailto:b.seethaler@uni-hohenheim.de)

Prof. Dr. med. Stephan Bischoff

Leiter des Fachgebiets Ernährungsmedizin & Prävention

T +49 711 459 24100

E [bischoff.stephan@uni-hohenheim.de](mailto:bischoff.stephan@uni-hohenheim.de)

### **Pressekontakt**

Herr Florian Klebs

Telefon: 0711 - 45922003 Fax: 0711 - 45923289 E-Mail: [presse@uni-hohenheim.de](mailto:presse@uni-hohenheim.de)



[Universität Hohenheim](http://www.uni-hohenheim.de)

Hohenheim 70593 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 4590 Fax: +49 0711 45923960

E-Mail: [post@uni-hohenheim.de](mailto:post@uni-hohenheim.de) Web: [www.uni-hohenheim.de](http://www.uni-hohenheim.de) >>> [Pressefach](#)