

Pressemitteilung

5 Expertentipps für entspannte Neujahrsvorsätze, die gesund sind

Mehr Hygge für den Stoffwechsel in 2022

Lübeck, 16.12.2021 – Das Jahr 2022 zuckerfrei beginnen, in Verzicht üben, fleißiger und ordentlicher sein? Kein Wunder, dass es vielen vor den guten Vorsätzen graut, über die zum Jahreswechsel ständig gesprochen wird. Dr. Torsten Schröder von Perfood, Ernährungsmediziner und Diabetologe, gibt Tipps, wie man sie gleichzeitig entspannt und gesund angehen kann. Ganz ohne Druck, im Sinne der Gesundheit und vor allem eines: individuell und Stoffwechsel-freundlich.

1) Weniger vornehmen, mehr erreichen

Dr. Torsten Schröder: „Statistisch hält der Durchschnitt gute Vorsätze nur wenige Tage durch. Das ist auch kein Wunder, wenn man sein Leben von heute auf morgen revolutionieren will. Die Folgen sind Druck, Überforderung und Genuss-reduziertes Essen. Mein Tipp: Gewohnheiten in kleinen Schritten ändern, zum Beispiel einfach mal bei einer Mahlzeit pro Tag darauf achten, den Zucker wegzulassen, oder mit einem Ernährungstagebuch starten und die Gesamt-Kalorienzahl pro Tag moderat herunterfahren. Aus kleinen Zielen entwickeln sich die besten Erfolgserlebnisse und man schöpft Motivation, Veränderungen zu Gewohnheiten zu machen.“

2) Ziele persönlich nehmen

Dr. Torsten Schröder: „Manchmal sind es nicht die zu hoch gesteckten Ziele, die uns scheitern lassen, sondern einfach Ziele, die nicht zu uns selbst passen. Auch unser Stoffwechsel lehrt uns, dass wir alle sehr unterschiedlich sind, denn wir reagieren nicht in gleicher Weise auf identische Lebensmittel. Ein Beispiel: Bei vielen Menschen bleibt der Blutzuckerspiegel stabiler bzw. niedriger, wenn sie sich fettreich ernähren. Bei anderen wiederum ist eine proteinreiche Ernährung besser, um den Blutzuckerspiegel niedrig-stabil zu halten. Das Interessante: Je nachdem, ob man Fett-Typ oder Protein-Typ ist, wirkt eine individuell angepasste Ernährung auch besser sättigend. Da fällt es gleich leichter, den ein oder anderen Snack wegzulassen oder einfach so individuell auszusuchen, dass er sich für mich selbst besser eignet.“

3) Stresshormone weglachen

Dr. Torsten Schröder: „Weniger Stress zählt alljährlich zu den beliebtesten Vorsätzen. In der Theorie klingt das super, nur im Alltag landet man meistens irgendwann wieder im alten Trott. Aber es gibt einen Trick: Forscher der Loma Linda University in Kalifornien¹ haben herausgefunden, dass Lachen den Gehalt des Stresshormons Cortisol im Blut deutlich senken kann. Wie wär's also, im neuen Jahr mal Lachyoga auszuprobieren, oder die Lieblingskomödie anzuschauen und dazu die besten FreundInnen einzuladen? Im Körper wirkt das Lachen wie eine Atem- bzw. Achtsamkeitsübung und beruhigt den Organismus über das vegetative Nervensystem. Übrigens schadet nicht jede Art von Stress Deiner Gesundheit, sondern wie Du damit umgehst. Solange Du unter Stress stehst, Du Dich aber nicht überfordert fühlst, ist alles im grünen Bereich und Du erhöhst sogar Deine Leistungsfähigkeit.“

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24682001/>



4) Mehr auf's Bauchgefühl hören

Dr. Torsten Schröder: „Wenn Essen mehr sein darf als nur wohlüberlegte Nahrungsaufnahme, ist das nicht gleich schlecht für die Gesundheit. Also einfach auch mal richtig genießen – essen, worauf man Lust hat, loslassen und nicht ständig über Essensdoktrinen nachdenken. Es ist übrigens gar nicht selten, dass Lebensmittel mit einem „ungesunden Ruf“ bei einzelnen Menschen zu überraschend niedrigen, also guten Blutzuckerreaktionen führen. So ermittelte Perfood aus den Blutzuckerdaten ihres Ernährungsprogramms MillionFriends, dass die als „ungesund“ geltende Weizenpasta durchschnittlich zu weniger starken Blutzuckeranstiegen führte als Kartoffeln oder Reis. Aber Achtung: Die Blutzuckerreaktion auf Lebensmittel ist und bleibt individuell. Deshalb mein Tipp: Genau auf den Körper hören und in sich hineinhorchen, was mir gut bekommt und was nicht. Mit MillionFriends kannst Du übrigens Dein Bauchgefühl wissenschaftlich unterstützen und herausfinden, was individuell für Dich das Beste ist.“

5) Hygge für den Körper

Dr. Torsten Schröder: „Wenn es um Wohlbefinden geht, können wir viel von Dänemark abschauen. Dort gehört „Hygge“ nämlich zum Kernbestandteil der dänischen Tradition und Lebensweise. Hygge bedeutet Gemütlichkeit, eine herzliche Atmosphäre und Zeit mit lieben Menschen zu verbringen. Essen und Trinken ist ebenso ein wesentlicher Bestandteil dieses Lebensgefühls. Den Franzosen sagt man übrigens nach, dass sie länger leben, weil sie ihre Mahlzeiten ausgiebig und in Gesellschaft zelebrieren. Bewiesen ist das zwar nicht, aber man kann mit Sicherheit sagen, dass achtsames Essen das Sättigungsempfinden verbessert. Bis die Ich-bin-satt-Signale des Stoffwechsels im Gehirn ankommen, braucht es etwa 15-20 Minuten. Wer also bewusst und genussvoll isst, wird möglicherweise schon während des Essens satt – und spart ganz nebenbei Kalorien.“

www.millionfriends.de

Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder

Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder (Jg. 1981) ist Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe (DDG), Ernährungsmediziner und Chief Medical Officer (CMO) der Perfood GmbH. Als Mitgründer des Startups war er maßgeblich an der Entwicklung des Unternehmenskonzepts beteiligt. Bis Juni 2020 leitete er die Arbeitsgruppe personalisierte Ernährung am Institut für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck. Seine Aufgabe im Unternehmen liegt in der Weiterentwicklung des Konzepts einer personalisierten Ernährung mit MillionFriends und weiterer Perfood-Therapien.

Über die Perfood GmbH

Das Deep-Tech Start-up Perfood GmbH hat zusammen mit führenden Wissenschaftler*innen MillionFriends, ein alltagstaugliches Programm zur personalisierten Ernährung, entwickelt, mit dem jeder seine individuell optimale Ernährung bestimmen kann. Die Mission der Perfood GmbH ist es, ihren Kund*innen durch individuell angepasste und messdatenbasierte Ernährungsempfehlungen ein gesundes Altern zu ermöglichen. Das Unternehmen wurde von Dominik Burziwoda (CEO), Dr. Dr. Torsten Schröder (Chief Medical Officer), Dr. Christoph Twesten (CTO) und Prof. Dr. Christian Sina im Jahr 2017 an der Universität zu Lübeck, einer der führenden deutschen Life Science Universitäten, gegründet. Das Team besteht aus mehr als 20 Mitarbeiter*innen aus den Bereichen Medizin, Datenwissenschaft, Ernährung, Computertechnik, Wirtschaft und Design. Perfood arbeitet in wissenschaftlichen Projekten mit führenden multinationalen Unternehmen zusammen. Darüber hinaus kooperieren die



Lübecker*innen mit führenden Forschungseinrichtungen, beispielsweise der Universität Hohenheim, der Leibniz-Gemeinschaft und der Helmholtz-Gesellschaft.

www.perfood.de

www.millionfriends.de

Sie haben Fragen oder möchten ein persönliches Interview führen? Dann wenden Sie sich bitte an:

Ulrike Voß

E-Mail: ulrike.voss@perfood.de

Tel.: +49 (0)172 590 55 50