



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

BSE, Antibiotika im Schweinefleisch, Allergien durch Nahrungsmittel und andere Schlagzeilen rund um die Ernährung verunsichern zunehmend die Verbraucher. Wir fragen uns: Können wir unseren Lebensmitteln noch trauen?

Dass Ernährung und Gesundheit eng zusammenhängen, ist heute allgemein bekannt. Jetzt wollen wir genauer wissen, wie Essen krank oder gesund machen kann. Außerdem wollen wir abklären, welchen Einfluss die Ernährung auf die „großen Volkskrankheiten“ wie Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf- oder Krebsleiden hat. Oder ob die Fitmacher-Lebensmittel aus der Werbung wirklich positiv auf unsere Gesundheit wirken. Hier setzt die moderne Ernährungsforschung an. Sie kann und soll uns Antworten geben. Mit den modernen Methoden der Molekularbiologie und Genforschung stehen wir heute ebenfalls vor vielen neuen Erkenntnissen: Erstmals bietet sich die Chance, die – bisher oft nur vermutete – Wirkung einzelner Bestandteile von Nahrungsmitteln nachzuweisen. Damit können wir nicht nur zeigen, welche Lebensmittel wirklich Krankheiten verhindern oder zumindest einen positiven Verlauf begünstigen. Wir können auch Produkte gezielt verbessern.

Dies ist ein guter Ansatz für die Forschung. Denn ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen werden direkt oder indirekt durch ernährungsbedingte Krankheiten verursacht. Das Bundesforschungsministerium fördert diese Untersuchungen in den nächsten drei Jahren mit bis zu 30 Millionen Mark.

Ziel der Forschungsprogramme ist auch, dass die neuen Erkenntnisse möglichst schnell bei den Lebensmittelherstellern, in den Arztpraxen, in der Ernährungsberatung und somit beim Verbraucher ankommen. Ernährungsberatung und Lebensmittel sollen noch besser auf die speziellen Bedürfnisse der betroffenen Bevölkerungsgruppen und Risikopatienten zugeschnitten werden können. Neue vorbeugende Strategien sowie ein verbraucher- und vorsorgeorientierter Dialog mit der Ernährungsindustrie sind daher notwendig. Ich setze darauf, dass die Ergebnisse dieser Forschung verbesserte und auf Einzelpersonen zugeschnittene Empfehlungen für die Ernährung von morgen sein werden.

*E. Bulmahn*

Edelgard Bulmahn  
Bundesministerin für Bildung und Forschung

Weitere Informationen unter [www.bmbf.de](http://www.bmbf.de)

titelthema

**So kriegen Sie Ihr Fett weg** 6-9  
Diäten auf dem Prüfstand

gesund leben

**Reizklima Nordsee** 12-13  
Warum Seeluft Landratten gut tut



**Powerdrink Molke** 14  
Vitamine und Eiweiß pur

**Fitness im Alter** 15  
Für Bewegung ist es nie zu spät



medizin & rat

**Diabetische Polyneuropathie** 18  
Wenn der Zucker Nerven kostet

**Schlafen lässt sich lernen** 19  
Telefonaktion zu Schlafstörungen

**Schmerz gehört behandelt!** 20  
Nicht aufgeben, raten Experten



**Medikamente & Lebensmittel** 21  
Wie Saft und Milch die Pillen stören

**Wenn der Partner süchtig ist** 22  
Nicht zu helfen, hilft oft mehr



**Mit Aufklärung vorbeugen** 23  
Institutionen im Gesundheitswesen

**Fit bei der Arbeit** 24  
Betriebe tun etwas für Mitarbeiter

**Berufe im Gesundheitswesen** 25  
Ein Fußpfleger mit sanften Händen

**Was Haaranalysen verraten** 26  
Die Umweltpapotheke berät

bunte seiten

**Der Fuchs fehlt bei der Jagd** 28  
Tradition ohne Tierquälerei



**Rätselseite** 29

**Promitreff mit Sandra Völker** 30  
Interview zur Asthma-Stiftung

**Impressum** 30

Fotos: Bildenberg, Antiochplastische der Bundesregierung, ralsbach, fuchs, nees, tony jacob, vsp, hms, rammstein