

Gesund durch die Coronazeit

Prof. Dr. Jens Putziger von der SRH Hochschule für Gesundheit informiert über gesunde Ernährung vor dem Hintergrund von Covid-19.

Vitalität, Gesundheit, Wohlbefinden – Low-Carb Rezepte, gesunde Fette und ausreichend Vitamine: Das Thema gesunde Ernährung erfährt mehr denn je ein breites öffentliches Interesse. Entsprechend gilt dies auch vor dem Hintergrund der aktuellen Coronasituation. Viele Menschen sind in ihrer Mobilität eingeschränkt, unterliegen einer zusätzlichen Ausgangssperre, ernähren sich nicht gesundheitsbewusst oder entsprechend bedarfsadaptiert.

Prof. Dr. Jens Putziger, Professor für Ernährungstherapie und -beratung im Bachelorstudiengang Ernährungstherapie und -beratung an der SRH Hochschule für Gesundheit, hat nun einige Empfehlungen zu Verhalten und Ernährung für diese schwere Zeit erarbeitet, die jeder persönlich aus ernährungsmedizinischer Sicht einfach beachten kann, um gesund durch die Krise zu kommen. „Vom Standpunkt einer gesunden Ernährung ist es besonders wichtig, das Immunsystem zu stärken und Mobilität zu sichern. Entsprechend gehen Bewegung und Ernährung Hand in Hand“, betont Prof. Dr. Jens Putziger. Wichtig sei eine ausgeglichene Ernährung, die auf Vollkornprodukte, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe setzt. Wer also viel frisches Obst und Gemüse in Verbindung mit ausreichend Fleisch-, Fisch- und Milchprodukten zu sich nimmt, beugt einer Infektion vor und stärkt die Abwehrkräfte. Besonders ist auf eine Antioxydantien reiche Ernährung zu achten.

Hinsichtlich des Wasserhaushaltes wird empfohlen, mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag zu trinken. „Gerade in Hinblick auf die steigenden Temperaturen ist dies von immanenter Bedeutung. Etwa 1 Liter Flüssigkeit ist bereits vormittags zuzuführen“, ergänzt Prof. Dr. Jens Putziger.

Zahlreiche Studien zeigen, dass ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und gesunde Lebensweise zu psychischen sowie physischen Wohlbefinden und Lebensfreude beitragen, was in Anbetracht der aktuellen Situation von besonderer Bedeutung ist. Kochen und Backen in der Familie sind erst jetzt wieder so richtig möglich und tragen zum Zusammenhalt der ganzen Familie bei. Doch nicht nur für gesunde Menschen spielt das Thema Ernährung eine zentrale Rolle. In Verbindung mit Erkrankungen übt eine optimale Ernährungstherapie eine heilende und lebensunterstützende Wirkung aus.

Entsprechend bietet die SRH Hochschule für Gesundheit den Bachelorstudiengang Ernährungstherapie und -beratung sowohl am Campus Gera in Thüringen als auch am Campus Rheinland / Leverkusen in Nordrhein-Westfalens an. Durch das praxisorientierte Studienmodell „Vollzeit in Blockform“ können Studierende private Anforderungen und Studium ideal miteinander verbinden.

Mehr Informationen hierzu erhalten Sie auf der Studiengangswebseite:

<https://www.gesundheitshochschule.de/de/studium/bachelor/ernaehrungstherapie-und...>