

Pressemeldung Nr. 02/2024, 18.11.2024

## **28. Heidelberger Ernährungsforum: Die ersten 1000 Tage. Frühstart in eine gesunde Ernährung – Perspektiven und Positionen**

Am 14. und 15. November lud die Dr. Rainer Wild-Stiftung wieder zum diesjährigen 28. Heidelberger Ernährungsforum an ihren Standort in Heidelberg-Wieblingen ein. Das Thema in diesem Jahr, **„Die ersten 1000 Tage. Frühstart in eine gesunde Ernährung – Perspektiven und Positionen“** lockte rund 100 Teilnehmende in das Conference Center der Dr. Rainer Wild-Holding und knapp ebenso viele online Teilnehmende vor die Bildschirme. In ihren Grußworten betonte die Geschäftsführerin und Wissenschaftliche Leiterin der Stiftung, Dr.<sup>in</sup> Silke Lichtenstein, das Anliegen, nicht nur interdisziplinäres Wissen zur Förderung der Ernährungsexpert\*innen zusammenzubringen, sondern auch die Menschen miteinander zu verbinden

Der Vorstandsvorsitzende der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Dr. Hans-Joachim Arnold, stellte den Hintergrund der Stiftung als neutrale wissenschaftliche Institution mit 360 Grad-Blick zum Thema der gesunden Ernährung vor und dabei die 6-Ws der Ernährung besonders heraus. Anschließend gab Dr.<sup>in</sup> Silke Lichtenstein eine inhaltliche Einführung und ordnete die frühkindliche Ernährung und das Thema der ersten 1000 Tage in den gesamten Blick einer lebenslangen Ernährung ein.

Den Auftakt zu den Vorträgen machte am Donnerstag PD<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Ute Alexy von der Universität Bonn, die von ihren aktuellen Daten zur (früh-)kindlichen Ernährung und der Frage „Was essen Kinder heute?“ auch mit globaler Perspektive berichtete. Prof. Dr. Rüdiger Adam vom Uniklinikum Mannheim stellte die Potenziale und Risiken von perinataler Ernährung und Ernährung bei Säuglingen und Kindern sowie die klinische Realität zum Thema vor.

Von der Universität Gießen folgten zwei Beiträge: Professorin Ulrike Gisch brachte ihre ernährungspsychologische Perspektive ein und erläuterte die Prägung unseres Essverhaltens und insbesondere die familiäre Prägung. Als Beitrag im „Jungen Forum“ stellte Laureen Kuhl ihre Arbeit aus der Verbraucherforschung zu Potenzialen und Barrieren für eine gesündere und nachhaltigere Ernährung in Familien mit Kleinkindern aus dem EU-Projekt „Plan’Eat“ vor.

Mit der Prägung des Essverhaltens ging es weiter: Professorin Andrea Meier-Nöth von der Hochschule Albstadt-Sigmaringen legte den Fokus dabei auf die Esskulturbildung und frühkindliche Geschmacksprägung sowie Sensorik und Nudging in diesem Kontext.

Im letzten Block des ersten Tages wurde das Thema der sozialen Medien multiperspektivisch beleuchtet. Eva-Maria Endres legte einen Impuls zu Familienernährung in sozialen Medien. Ronia Schifftan gab ihre Perspektive als Ernährungspsychologin zu sozialem Druck auf Eltern in einem Interview dazu. Gemeinsam mit Professorin Christel Rademacher von der Hochschule Niederrhein wurde dann in einer Talkrunde dazu diskutiert.

Am zweiten Tag startete Professor Raimund Geene von der Berlin School of Public Health zur familiären Gesundheitsförderung. Er zeigte einen systemischen Ansatz im Sinne eines gelingenden „Doing Family“ für Eltern und Kinder. Gesundheit in der Familie war auch das Thema von Anke Tempelmann vom AOK-Bundesverband, die aus den Ergebnissen der AOK-Familienstudie 2022 vorstellte.

Professorin Regina Ensenaer vom Max-Rubner-Institut für Kinderernährung (MRI) stellte in einer beeindruckenden Übersicht aktueller Studie die Folgen der fetalen Programmierung durch Überernährung in utero dar und zeigte auf, wie die frühe Prävention aussehen kann.

Maria Flothkötter, Leiterin des Netzwerks „Gesund ins Leben“ vom Bundeszentrum für Ernährung (BzE), gab eindrucksvolle Einblicke in den Status Quo der frühkindlichen Gesundheitsförderung in Deutschland und stellte Perspektiven dazu vor. Kirsten Buchecker von der Hochschule Bremerhaven machte den Abschluss in der Vortragsreihe, indem sie die Besonderheiten der sensorischen Wahrnehmung im Kleinkindalter und den möglichen Folgen aufzeigte.

Mit Ihrem digitalen Abschluss-Impuls, erneut von Ronia Schifftan, bekamen die Teilnehmenden schließlich wertvolle Einblicke in die beratende Arbeit mit Eltern.

Im Rahmenprogramm genossen die Teilnehmenden vor Ort wieder die gewohnte, leckere kulinarische Begleitung sowie eine Experience Area, die in diesem Jahr u.a. Einblicke in internationale Handlungsempfehlungen für die Ernährung in den ersten 1000 Tagen zu bieten hatte.



Foto: Christian Leibig

**Kontakt:**

Dr.<sup>in</sup> Silke Lichtenstein (Geschäftsführung, Wissenschaftliche Leitung)

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Adresse: Mittelgewannweg 10, 69123 Heidelberg

Telefon (Teamassistentz, Frau Christina Janda): 06221 7511 200

E-Mail: [lichtenstein@gesunde-ernaehrung.org](mailto:lichtenstein@gesunde-ernaehrung.org)