

Widhalm K, Hofbauer A

**Editorial: Den Massenselbstmord mit Messer und Gabel  
beenden – Die Chancen der nächsten Generation**

*Journal für Ernährungsmedizin 2016; 18 (2), 3*

**Homepage:**

**[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



**Erschaffen Sie sich Ihre  
ertragreiche grüne Oase in  
Ihrem Zuhause oder in Ihrer  
Praxis**

**Mehr als nur eine Dekoration:**

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,  
Kräuter und auch Ihr Gemüse  
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller  
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz  
ohne grünen Daumen?

**Dann sind Sie hier richtig**



DEN MASSENSELBSTMORD MIT MESSER UND GABEL BEENDEN

# Die Chancen der nächsten Generation

**Daten wie die Zwischenergebnisse des Präventionsprojekts EDDY zeigen, dass eine fundierte und gezielte Ernährungsschulung von Kindern zu einem gesünderen Ernährungsverhalten und einer geringeren Gewichtszunahme beitragen kann.**

*Als ein interessanter Aspekt dabei erscheint, dass übergewichtige oder adipöse Kinder ein tendenziell besseres Ernährungswissen haben als normalgewichtige – dass dieses Wissen sich aber vor allem auf die eher der Gesundheit abträglichen Lebensmittel bezieht und negativ konnotiert ist. Hier tut sich offenbar ein außerordentlich wichtiger Ansatzpunkt auf. Denn eine nachhaltig positive Veränderung jeglichen Verhaltens lässt sich kaum über Drohungen erreichen. Lesen Sie dazu die Beiträge auf den Seiten 9 bis 12 in diesem Heft. Freilich erfordert eine gesündere Ernährung teilweise auch die Entwicklung anderer Produkte. Die Aspekte in Hinblick auf die angeborene Vorliebe für die Geschmacksrichtung „Süß“ werden auf Seite 24 ff. diskutiert.*

*Eine Unterversorgung, die weltweit und auch in reichen Gesellschaften anzutreffen ist, betrifft Vitamin D. Für eine ausreichende Versorgung mit diesem Vitamin sind Supplemente eine tragende Säule. Abgesehen davon ist zu hoffen, dass die Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitamin D, wobei vor allem Milchprodukte und Getreideprodukte in Frage kommen, auch in Europa wieder mehr praktiziert wird. Derzeit finden sich noch relativ wenige Lebensmittel wie etwa Margarine, die in dieser Weise ergänzt sind. Dieser Problematik haben wir mehrere Beiträge ab Seite 16 gewidmet.*

*Schließlich haben wir – der Jahreszeit entsprechend – einen Überblick zu den Inhaltsstoffen natürlicher Mineralwässer für Sie vorbereitet. Dabei ist hervorzuheben, dass die Bioverfügbarkeit von Mineralstoffen aus Getränken generell besser ist als aus festen Speisen. Zurückzuführen ist das auf einen geringeren Gehalt an Inhibitoren und auf eine bessere Löslichkeit. Und das Beste daran: Kalorien sucht man hier vergeblich.*

Herzlichst



Ihr K. Widhalm



Ihre A. Hofbauer



© Foto: Engelbrecht

**Kurt Widhalm**  
Herausgeber



© Foto: Privat

**Andrea Hofbauer**  
Wissenschaftliche  
Redaktion