

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2016  
Gesunde Ernährung. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung.  
19. September 2016

## **ABSTRACT**

### **Warum Menschen anders essen, als sie sich ernähren sollten.**

**PD Dr. med. Thomas Ellrott**

Es gibt sehr viele Barrieren, die einer langfristigen Änderung des Essverhaltens entgegenstehen. Die Ursachen lassen sich teilweise vermeiden, z. B. durch die Veränderung von Entscheidungsarchitekturen (Verhältnisprävention/Nudging) etwa bei Portionsgrößen oder eine Kombination aus Ernährungsumstellung, Bewegungssteigerung und Verhaltensänderung.

Entscheidend sind auch individuelle diätetische Strategien, die richtige Kommunikation mit den KlientInnen bzw. VerbraucherInnen, das Einbeziehen des sozialen Umfelds, das Setzen von realistischen Zielen und flexible Kontrollvorgaben. Andere Ursachen, wie die evolutionsbiologischen Vorgaben oder eine über Jahrzehnte erfolgte Festigung ungünstiger Gewohnheiten, sind hingegen kaum oder nicht beeinflussbar.

Privatdozent Dr. Thomas Ellrott ist Arzt und leitet seit 2007 das Institut für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin Göttingen. Ein zentrales Arbeitsgebiet stellt dabei die Prävention und Therapie von Adipositas dar. Die interdisziplinäre Erforschung des menschlichen Essverhaltens zählt zu den Schwerpunkten seiner Arbeit.