



Gut eingespieltes Forscherteam – auch in der Coronakrise (v.l.): Prof. Dr. Jörg Bergemann, Barbara Hochecker, Katja Matt und Alica Schöllermann haben gezeigt, dass sich eine Fastenkur und die damit verbundene Kalorienreduktion positiv auf zentrale Zellfunktionen auswirkt. Foto: Hochschule Albstadt-Sigmaringen

Gesundheit: Fastenkur fördert die Reparatur von Zellen

Forschung Wissenschaftler der Hochschule weisen Zusammenhang zwischen Kalorienreduktion und positiven Effekten auf zelleigene Reparaturprozesse im Menschen nach.

Wer fastet und dadurch weniger Kalorien zu sich nimmt als er verbraucht, verliert mit der Zeit nicht nur Gewicht. Obendrein tut er seinen Zellen und damit seiner Gesundheit aktiv etwas Gutes: Eine Forschergruppe an der Hochschule Albstadt-Sigmaringen um Prof. Dr. Jörg Bergemann hat in mehreren Veröffentlichungen gezeigt, dass durch eine F.X.-Mayr-Fastenkur zentrale Funktionen menschlicher Zellen positiv beeinflusst werden.



„Aus diesem Grund arbeitet der Professor mit seinem Team auch intensiv an der Entwicklung von Nachweissystemen zur Messung solcher Prozesse direkt am Menschen. „Nicht nur im Studiengang ist das ein wichtiger Arbeitsschwerpunkt, sondern auch am Health and Biomedical Science Center am Innocamp in Sigmaringen.“

Grundlage der Arbeiten in diesem Schwerpunkt ist eine Veröffentlichung von Katja Matt. Ihr gelang der Nachweis, dass eine F.X.-Mayr-Fastenkur die zelleigene Reparatur anregen kann. „Außerdem werden Prozesse sti-

wenig beachtet, wie wichtig die Anregung zelleigener Reparaturprozesse für den Erhalt unserer Gesundheit sei. „Dabei ist dieser Aspekt enorm wichtig.“

„Wenn DNA-Schäden nicht repariert werden, kann das zu Krankheiten führen.“

Jörg Bergemann
Studiendekan Masterstudiengang Biomedical Sciences

schen bestätigen und darüber hinaus zeigen können, dass diese Form des Fastens auch lebenswichtige Funktionen der Mitochondrien anregt, die als „Kraftwerke“ der Zellen zentrale Energielieferanten sind. Barbara Hochecker wiederum hat be-

schrieben, dass diese positiven Effekte einer Fastenkur durch Wirkstoffe wie Spermidin unterstützt werden können. „Spermidin hat einen besonders positiven Effekt auf die Selbstreinigung unserer Zellen, die sogenannte Autophagie“, sagt Jörg Bergemann. Die Arbeitsgruppe arbeite daher auch mit Hochdruck an einem Nachweissystem für Autophagie. Die Wissenschaftler der Hochschule Albstadt-Sigmaringen wollen mit ihrer Forschung das Bewusstsein dafür schärfen, mit welchen vergleichsweise einfachen Mitteln jeder aktiv etwas für seine Gesundheit tun kann. „Wenn man berücksichtigt, wie viele positive Effekte eine Kalorienreduktion auf die zelleigene Reparatur, die mitochondrialen Funktionen und die zelleigene Müllabfuhr hat, ist das doch ein wichtiger zusätzlicher Anreiz für eine Fastenkur“, sagt Jörg Bergemann.

Gesund essen: Oft genügt ein Anstupser

Preis Prof. Dr. Gertrud Winkler ist Expertin für gesundes Essverhalten. Ihr Buch wurde auf der EuroLit zum besten Sachbuch gekürt.

Albstadt/Sigmaringen. Kann es gelingen, Menschen in der Kantine oder im Restaurant nur mithilfe eines kleinen Anstupfers dazu zu bringen, sich für eine gesunde Mahlzeit zu entscheiden? Prof. Dr. Gertrud Winkler von der Hochschule Albstadt-Sigmaringen beantwortet diese Frage mit einem klaren Ja. Sie ist Expertin für gesundes Essverhalten und eine der Autorinnen des Praxishandbuchs „Nudge: Die Kunst, Essen geschickt zu platzieren“. Dieses Buch wurde vor Kurzem auf der digitalen Buchmesse EuroLit als bestes Sachbuch ausgezeichnet.



Dr. Gertrud Winkler befasst sich mit gesunder Ernährung. Foto: Privat

Frau Winkler, was bedeutet Nudging?

Winkler: Nudging ist der sanfte Stups (to nudge = sanft anstupsen), der uns durch Anreize und ohne Zwang dazu bewegen soll, vorteilhaftere Entscheidungen zu treffen. Der Begriff wird für Maßnahmen verwendet, die dafür mit einfachen Mitteln sanfte Anreize schaffen. In einer Kantine kann das zum Beispiel bedeuten, Süßigkeiten oder Softdrinks nicht auf Augenhöhe zu präsentieren und im Umkehrschluss gesunde Alternativen wie Wasser, Salat, Gemüse oder Früchte attraktiv und leicht erreichbar so zu platzieren, dass der Gast gerne zugreift.

Warum fällt es uns oft so schwer, uns von vornherein für eine gesunde und nachhaltige Mahlzeit zu entscheiden?

Auch wenn wir selbst uns vielleicht anders wahrnehmen: Wir können nicht wirklich rational handeln, da alle unsere Entscheidungen immer vielfältig beeinflusst werden. Wir haben Gewohnheiten, verschieben gerne auf später, reagieren abwehrend auf Zwang und vieles mehr. Natürlich haben auch Verfügbarkeit, Zugänglichkeit, Preis oder das Belohnungspotenzial von Produkten einen erheblichen Einfluss. Unser Entscheidungsverhalten wird immer von zwei Systemen gesteuert: Das eine ermöglicht es uns, bewusst, kontrolliert und gesteuert von unseren Werten und Intentionen zu handeln. Das dauert allerdings

lange und ist anstrengend. Gerade beim Essen agieren wir daher überwiegend mithilfe des anderen Systems: automatisiert, unbewusst, intuitiv, gewohnheitsmäßig, spontan, beeinflusst durch Gefühle oder Umweltreize, zum kurzfristigen (Lust-) Gewinn und ohne Anstrengung. Und genau hier setzt Nudging an: Die Essumwelt wird so verändert, dass die gesunde Wahl zur einfachen Wahl wird.

Funktioniert Nudging auch zu Hause?

Auf jeden Fall, da es gerade beim Essen so viele mögliche Nudging-Maßnahmen gibt. Die meisten von uns haben da schon lange so ihre Tricks, ohne sie Nudging zu nennen: Ich selbst zum Beispiel bevorratete Schokolade nur im Keller, so dass ich einen weiten Weg habe. Im Gegenzug sollten gesunde Lebensmittel wie Rohkost oder frisches Obst griffbereit sein – damit kann man auch daheim schon sehr viel erreichen.

Worum geht es in Ihrem Buch?

Es richtet sich an alle, die in der betrieblichen Praxis ein Interesse an Nudging-Maßnahmen in der Gemeinschaftspflege haben. Herzstück des Buches sind zahlreiche Praxisbeispiele aus verschiedenen Bereichen, in denen wir unsere Erfahrungen in der Umsetzung von Nudging-Maßnahmen in realen Projekten teilen. Jedes Einzelprojekt wird auf einer Doppelseite vorgestellt.

Info Nudge: Die Kunst, Essen geschickt zu platzieren. Impulse für eine gesunde, nachhaltige Gemeinschaftspflege der Autorinnen Gertrud Winkler, Anna Elisabeth Purtscher und Agnes Streber (Verlag Neuer Merkur, 2020, ISBN: 978-3-95409-055-6)

E-Ladestation gratis für 20 Pilotkunden

Versorgung Projekt Bürgerladenetz BW will die lokale Infrastruktur für Elektroautos fördern.

Albstadt/Sigmaringen. Für das Projekt Bürgerladenetz BW sucht die Hochschule Albstadt-Sigmaringen aktuell Pilotkunden, die eine öffentlich zugängliche E-Ladestation auf ihrem Grundstück installieren und damit die lokale Infrastruktur für Elektroautos fördern möchten. Ziel des gemeinsamen Projekts von Hochschule, Stadtwerken

Sigmaringen, Stadtmobil Südbaden und dem Start-up chargeIQ ist es, den Ausbau der Ladeinfrastruktur im ländlichen Raum voranzutreiben und die Auswirkungen auf die Stromnetze zu analysieren. Darüber hinaus ergibt sich für den Ladesäulenbetreiber die Möglichkeit einer lukrativen Stromvermarktung.

Als Pilotkunden eignen sich

Privatpersonen ebenso wie Gewerbetreibende. Sie sollten idealerweise in der Region der Stadtmobil Südbaden beheimatet sein und müssen einen öffentlich zugänglichen Stellplatz haben. Die Ladestation im Wert von rund 750 Euro wird den ersten 20 Pilotkunden kostenfrei zur Verfügung gestellt. Teilnehmer be-

zahlen lediglich die Verkabelung und Installation durch einen Elektriker vor Ort.

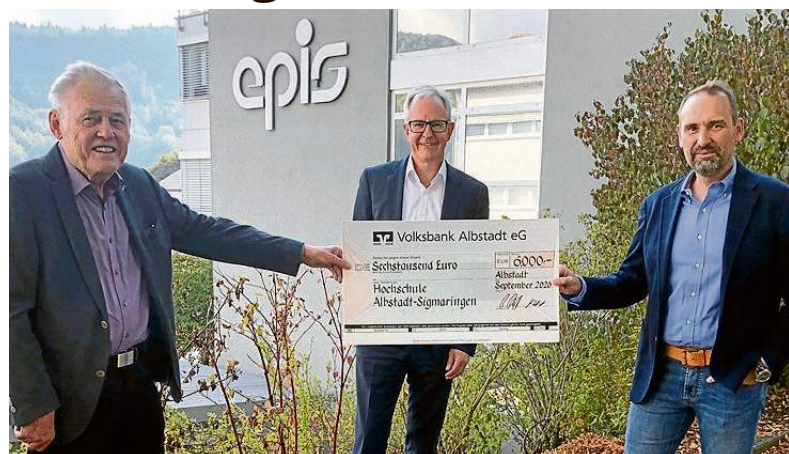
Informationen zur Bewerbung: Interessierte können sich bis zum 22. Oktober per E-Mail bewerben: buergerladenetz-bw@chargeiq.de Weitere Informationen gibt es im Internet: www.chargeiq.de/buergerladenetz-bw.



Oft genügt ein Anstupser, damit man sich für eine gesunde Mahlzeit entscheidet. Foto: Shutterstock

Geld fließt in Laborausstattung: 6000 Euro für Informatik-Fakultät

Albstadt. Die Informatik-Fakultät der Hochschule Albstadt-Sigmaringen hat zum 50. Jubiläum der Firma epis insgesamt 6000 Euro vom Unternehmen und dessen Gründer Rüdiger Schulz erhalten. „Mit unserem Sponsoring in Höhe von 1000 Euro wollen wir uns bei der Hochschule für die Ausbildung der dringend benötigten Fachkräfte bedanken“, sagte epis-Geschäftsführer Martin Seidenfuß bei der Übergabe des symbolischen Schecks. Das Unternehmen hat in den vergangenen Jahren mehrere Absolventen der Hochschule als Mitarbeiter gewinnen können. Rüdiger



Rüdiger Schulz (l.) und Martin Seidenfuß (Mitte) übergeben Prof. Dr. Bernd Stauß einen symbolischen Scheck. Foto: Hochschule

Schulz liegt die Hochschule auch 15 Jahre nach seinem Verkauf der Firma noch am Herzen: „Mit meiner Spende über 5000 Euro möchte ich daher meine Verbundenheit zum Ausdruck bringen“, sagte er. „Für die Unternehmen in der Region ist die Hochschule von unschätzbarem Wert.“ Prof. Dr. Bernd Stauß, Prodekan der Fakultät, bedankte sich für die Zuwendung. „Das Geld fließt in unsere Laborausstattung“, sagte er. „Außerdem wollen wir einen weiteren Hörsaal fit für hybride Lehre machen, so dass Lehre in Präsenz und zugleich digital möglich wird.“

VDI-Vorträge wieder online

Albstadt/Sigmaringen. Die für das kommende Wintersemester geplanten VDI-Vorträge finden online statt. Den Auftakt bildet am 21. Oktober von 19.15 bis 20.30 Uhr der Vortrag „Condition Monitoring mit Machine Learning bei industriellen Lasermaschinen“. Referent ist Dr. Patrick Bäurer, Data Scientist bei der Trumpf Laser GmbH in Schramberg.

Weiter geht die Reihe am Mittwoch, 28. Oktober, von 19.15 bis 20.30 Uhr mit dem Vortrag „Digitalisierung der Energiewende“ von Ruwen Konzelmann von der Smart Energy Theben AG in Hainloch. Tobias Scheible von der

Hochschule Albstadt-Sigmaringen spricht am Mittwoch, 4. November, von 19.15 bis 20.30 Uhr über „Gefahren und Chancen der Deanonymisierung im Web“. Den letzten Vortrag der Reihe hält am Mittwoch, 18. November, von 19.15 bis 20.30 Uhr Piroška Gavallér-Rothe, Autorin, Wirtschaftsmediatorin und Konfliktmoderatorin. Sie nimmt die Zuhörer mit in die Welt der Psychologie und der Logik zwischenmenschlicher Beziehungsgestaltung. Die Teilnahme an den Vorträgen ist kostenlos, eine Anmeldung per E-Mail jedoch erforderlich: vdi@hs-alsig.de.