

01.09.2022 – 15:01 Uhr

Ernährungsprofis über starke Knochen und Muskeln

Ernährungsprofis über starke Knochen und Muskeln

Die Knochen sind das Stützgerüst unseres Körpers, die Muskeln bringen diese in Bewegung. Zusammen bilden sie eine Einheit. Am 29. August 2022 standen beide im Mittelpunkt des Symposiums zu aktuellen Ernährungsthemen. Organisiert wurde dieses durch Swissmilk in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Verband der Ernährungsberater:innen (SVDE).

Etwa 200 Einzelknochen bilden unser Stützgerüst. Sie sorgen nicht nur für Stabilität, sie beherbergen zudem essenzielle Nähr- und Mineralstoffe. Je besser die Knochen in jungen Jahren aufgebaut werden, desto länger profitieren wir auch im Alter von deren Kapital. Muskeln speichern körpereigenes Eiweiss, bewegen die Knochen und geben uns Kraft. Ähnlich wie Knochen schwinden ebenso die Muskeln, werden sie nicht genährt und mit Bewegung gestärkt. Am Symposium gaben Expertinnen und Experten zwei wichtigen Elementen unseres Körpers eine Stimme und referieren aus unterschiedlichen Gesichtspunkten rund um Knochen und Muskeln.

Umfassendes Programm

Rund 130 Interessierte hatten am Symposium die Gelegenheit, Informationen aus erster Hand zu erhalten. Hochkarätige Expertinnen und Experten referierten unter anderem über pflanzliche und tierische Proteine, Osteoporose oder über die langfristige Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Muskeln und Knochen. Zwischen den einzelnen Referaten gab es für die Teilnehmenden auch kurze Bewegungsübungen mit Xavier Metry von UNIK Sports Bern. Geleitet wurde das Symposium von Susann Wittenberg (Swissmilk) und Daniel Gianelli (SVDE).

Symposium Westschweiz

Am 27. September findet ebenfalls ein Ernährungssymposium in der Westschweiz statt. Auch dann geht es um Knochen und Muskeln. Wie in der Deutschschweiz, sind auch in der Romandie hochkarätige Referent:innen am Start und auf die Teilnehmenden wartet ein spannendes Symposium.

Referenten und Themen in der Deutschschweiz

- **Dr. sc. nat. ETH Paolo Colombani, Consulting Colombani GmbH, Worb**

Bewertung pflanzlicher und tierischer Proteine

- **Dr. med. Sigrid Jehle-Kunz, Osteoporosezentrum Hirslanden Klinik St. Anna AG, Luzern**

Diagnose, Prävention und Therapie der Osteoporose im Erwachsenenalter

- **MMAS Shima Wyss, Ernährungsberaterin SVDE, Spital Zofingen, Zofingen**

Essstörungen in der Praxis - was gilt es zu beachten?

- **Daniel Angst, SWICA Gesundheitsorganisation, Winterthur**

Muskeln und Knochen für langfristige Leistungsfähigkeit und Gesundheit

- **Prof. Dr. Eckhard Schönau, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin, Köln (D)**

Prävention der Osteoporose im Kindesalter und weitere Knochenerkrankungen im Kindes- und Jugendalter sowie ihre Therapie

- **Prof. Dr. med. Robert Theiler, Klinik für Altersmedizin, Universitätsspital Zürich, Zürich**

Klinische Aspekte der Sarkopenie

- **Dr. Samuel Mettler, Berner Fachhochschule Gesundheit, Bern**

Muskelaufbau und -abbau in Zusammenhang mit Ernährung

Alle Referate sind öffentlich zugänglich unter folgendem Link: [Symposium zu aktuellen Ernährungsthemen | Swissmilk](#)

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Mail: Swissmilksymposium@swissmilk.ch

Reto Burkhardt, Leiter Kommunikation SMP
Mobile: 079 285 51 01

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100054062/100894207> abgerufen werden.