

## IMPRESSUM

## INHALTSVERZEICHNIS

**Unimagazin Hannover**

Forschungsmagazin der Universität Hannover • Mitteilungen des Freundeskreises der Universität Hannover e.V.  
ISSN 1616-4075

**Herausgeber**

Das Präsidium der Universität Hannover in Verbindung mit dem Freundeskreis der Universität Hannover

**Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe**

Ingrid Bach, Hans-Jürgen Dordel, Albert Gereke, Andreas Hahn, Adelheid Kühne, Hansjörg Küster, Carolin Küttemeyer, Norbert Maassen, Lorenz Peiffer, Birgit Schmitt, Monika Schreiner, Alexander Ströhle, Hartmut Stuetzel, Annika Waldmann, Hans-Dieter Werlein, Maika Wolters

**Redaktion**

Monika Wegener (CvD), Stefanie Beier (Leitung), Katharina Wolf, Sarita Batra, Christian Kücking

**Anschrift der Redaktion**

Universität Hannover  
Pressestelle, Welfengarten 1  
D-30167 Hannover

**Anzeigenverwaltung/ Herstellung**

ALPHA Informationsgesellschaft mbH  
Finkenstr. 10  
D-68623 Lampertheim  
Telefon: (06206) 939-0  
Telefax: (06206) 939-232  
<http://www.alphawerbung.de>

**Verkaufsleitung**

Peter Asel  
Telefon: (06206) 939-220  
Telefax: (06206) 939-221  
eMail: [asel@alphawerbung.de](mailto:asel@alphawerbung.de)

**Layout**

Christian Seipp

Andreas Hahn | Annika Waldmann  
Institut für Lebensmittelwissenschaft

- 6 ..... **Gesund mit reiner Pflanzenkost?**  
Nutzen und Risiken einer veganen Ernährung

Andreas Hahn | Maika Wolters  
Institut für Lebensmittelwissenschaft

- 12 .... **Kann man Alzheimer vorbeugen?**  
Kognitive Leistungsfähigkeit und Demenz – welche Rolle spielt die Vitaminversorgung?

Andreas Hahn | Birgit Schmitt | Alexander Ströhle  
Institut für Lebensmittelwissenschaft

- 18 .... **Functional Food zur Gesunderhaltung**  
Wie Omega-3-Fettsäuren Herz und Gefäße schützen können

Hansjörg Küster  
Institut für Geobotanik

- 22 .... **Gesunde pflanzliche Ernährung in der Jungsteinzeit**  
Ernährungssituation wurde erst durch Getreideanbau stabil

Ingrid Bach | Albert Gereke | Norbert Maassen  
Institut für Sportwissenschaft, Institut für Sport- und Arbeitsphysiologie der MHH

- 28 .... **Schutzfaktor Sport**  
Wie Bewegung und Sport positive Effekte auf die Gesundheit haben

Hans-Jürgen Dordel  
Institut für Sportwissenschaften

- 36 .... **Lebenshilfe durch Bewegung**  
Konzept einer ganzheitlichen Bewegungstherapie bei chronischen Leiden und schwerer Behinderung

Hans-Dieter Werlein | Carolin Küttemeyer  
Institut für Lebensmittelwissenschaft

- 44 .... **Krankmachenden Keimen auf der Spur**  
Mit präventivem Screening mit ATP-Biolumineszenz können mit Mikroorganismen kontaminierte Lebensmittel schneller entdeckt werden

Lorenz Peiffer  
Institut für Sportwissenschaften

- 50 .... **Kinderwelt ist Bewegungswelt**  
»Toben macht schlau« – Ganzheitlich orientierte Bewegungserziehung beugt Defiziten vor

Hartmut Stuetzel | Monika Schreiner  
Institut für Gemüse- und Obstanbau

- 56 .... **Gesund durch bioaktive Substanzen im Gemüse**  
Management und Modellierung entlang der Produktionskette

Adelheid Kühne  
Institut für Psychologie und Soziologie in den Erziehungswissenschaften

- 62 .... **Gesundheit und Krankheit – psychologische und psychosomatische Aspekte des Rückenschmerzes**  
»Alle gesunden Menschen sind einander ähnlich; jeder Kranke ist jedoch auf seine besondere Weise krank.«

- 66 .... **Personalien und Preise**

Gesundheit ist das Thema

- 72 .... **Gesundheit mit System**  
Hinweis auf die nächste Ausgabe