

# Gesund leben,

Ein Großteil der Todesfälle in Deutschland ist auf lebensstilabhängige chronische Erkrankungen zurückzuführen. Der gesunde Lebensstil ist es, der in Sarah Husains Promotion eine wichtige Rolle spielt.

Text und Fotos Dzemila Muratovic



# gesund bleiben

**Kontakt**  
Sarah Husain  
sarah.husain@fh-muenster.de

Prof. Dr. Heike Englert  
englert@fh-muenster.de

Fragt man Sarah Husain nach dem Thema ihrer Dissertation, erklärt sie es am Beispiel eines Apfels und einer Zitrone: Wenn man einen Apfel aufschneidet, beginnt die Innenfläche nach kurzer Zeit braun zu werden. Die chemische Reaktion der Oxidation lässt sich aufhalten, indem man Zitronensaft auf die Schnittflächen träufelt. „Reduktion von oxidativem Stress durch einen gesunden Lebensstil, das ist im Grunde mein Thema.“

**Info**  
Die Dissertation wird unter anderem mit dem Promotionsstipendium der zentralen Gleichstellungsbeauftragten der FH Münster gefördert.

Dass die Doktorandin Wissenschaftliches verständlich erklären kann, hat sie beim letzten Promovierenden-Symposium an der Hochschule Osnabrück gezeigt. Sie und ihre Kollegin Corinna Tigges hatten in dem Kurzvortrag „Machen wir uns selbst krank?“ ihre Themen vorgestellt und in der Kategorie „Forschung auf den Punkt gebracht“ den ersten Platz belegt. „Es war mein erster Vortrag in Deutschland“, erzählt die Ernährungswissenschaftlerin.

Seit etwa einem Jahr lebt die Inderin mit Ehemann und zwei Kindern in Münster. Noch verständigt sie sich überwiegend auf Englisch. Doch Husain stürzt sich mit offenen Augen und Ohren in die neue, noch fremde Kultur. „Ich lerne Deutsch“, sagt sie mit einem deutlichen Akzent und lacht. Sie stammt aus Bhopal, dem Herzen Indiens, wie sie findet. In Neu-Delhi traf sie Prof. Dr. Heike Englert vom Fachbereich Oecotrophologie-Facility Management unserer Hochschule zum ersten Mal auf einem Kongress. Englert ermutigte sie zu der Doktorarbeit und übernahm gemeinsam mit Prof. Dr. Karin Hengst vom Universitätsklinikum Münster die Betreuung. Mit ihnen steckte Husain das Thema differenziert ab: Einfluss eines umfassenden Lebensstil-Interventionsprogramms auf den oxidativen Stress bei Patienten mit metabolischem Syndrom.

„Bekannt ist, dass oxidativer Stress aus einem Ungleichgewicht von zu vielen freien Radikalen und zu wenig schützenden Antioxidantien entsteht“, erklärt Husain. „Freie Radikale sind sehr reaktionsfreudige Sauerstoffverbindungen. Ein ungesunder Lebensstil, wie etwa das Rauchen, eine unausgewogene Ernährung, psychischer Druck

und Alkohol, kann die Bildung von zusätzlichen freien Radikalen begünstigen.“ Wenn zu viele von ihnen kursieren, können sie in einer oxidativen Reaktion Körperzellen schädigen und zerstören. Für ein gesundes Gleichgewicht sind aber genügend Antioxidantien nötig. Sie reagieren mit den freien Radikalen und schützen Körperzellen vor der Oxidation. Husain: „Zu den Antioxidantien zählt beispielsweise das Vitamin C aus natürlichen Lebensmitteln.“



➤ Im Labor für Biochemie und Lebensmittelanalytik besprechen Jennifer Kretschmer (l.) und Maike Strudthoff (r.) die Analyse der Blutproben mit Sarah Husain.

◀ Sarah Husain erklärt ihr Promotionsthema gerne mit einer Zitrone und einem Apfel.

Die Promotion schreibt sie innerhalb des fachbereichsübergreifenden Forschungsprojekts „münster.land.leben“. Englert leitet das Teilprojekt Healthy-Lifestyle-Community mit Fokus auf gesundem Lebensstil in Kommunen. In Billerbeck führt die Professorin mit ihrem Team ein Interventionsprogramm durch, das sich auf die Bereiche Ernährung, Bewegung, Umgang mit Stress und soziale Unterstützung bezieht. Im Labor für Biochemie und Lebensmittelanalytik von Prof. Dr. Ursula Bordewick-Dell lässt Sarah Husain derzeit die Blutproben von Programmteilnehmern auf verschiedene klinische Parameter untersuchen, die mit oxidativem Stress in Verbindung stehen. Erste Ergebnisse der Analyse wird es voraussichtlich im Oktober geben.

Anfangs war Sarah Husain davon überzeugt, dass sie nach Abschluss der Promotion nach Indien zurückgehen wird. Inzwischen kann sie sich auch eine Zukunft in Münster vorstellen. „Meine ältere Tochter hat sich schnell im Kindergarten eingefunden. Sie korrigiert mich schon, wenn ich Deutsch spreche“, sagt sie. ●

**Info**  
Unter metabolischem Syndrom versteht man eine Erkrankung, bei der Bluthochdruck, hohe Blutfett- und Blutzuckerwerte in unterschiedlichen Kombinationen bei Übergewichtigen auftreten.