

Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Schwerpunkt
**Repräsentative Verbraucherstudie –
Mengenangaben bei Zutaten sind
lückenhaft und erfüllen ihren Zweck nicht**

Foto: KI, Adobe Firefly, 27.01.2025

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

**Neue Gentechnik: Was ist geplant und warum ist das wichtig?
Pflanzendrinks, ja aber...**

Aktionen und Projekte

Junge Ideen für eine nachhaltige Zukunft gesucht

Aus Wissenschaft und Praxis

Ketone als Supplements

Recht und Gesetz

Neuartiges Lebensmittel: Bananenblüten

Bücher und Medien

Geschichten aus dem Untersuchungsamt: Apfel Vogel Stories

Seite

2 Inhaltsverzeichnis

2 Impressum

3 Editorial

Kurzmeldungen

3 Kritischer Agrarbericht 2025

3 Neues Gütesiegel für authentisches Backhandwerk

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

4 Täuschende Regionalität bei Lebensmitteln

4 „What the Health. Eine Welt. Deine Gesundheit!“

4 Landwirtschaftskammer NRW: Neuer Podcast zu regionalen Produkten

4 Landwirtschaftliche Fakultät der Uni Bonn umbenannt

5 Neue Gentechnik: Was ist geplant und warum ist das wichtig?

7 Pflanzendrinks, ja aber...

Aktionen und Projekte

9 Junge Ideen für eine nachhaltige Zukunft gesucht

Schwerpunkt

10 Mengenangaben bei Zutaten sind lückenhaft und erfüllen ihren Zweck nicht

13 Mogelpackung des Jahres 2024: Granini Trinkgenuss Orange

Aus Wissenschaft und Praxis

14 Webportal der Gesundheitsberichterstattung des Bundes

14 Nahrungsergänzungsmittel sind in Arztpraxen oft nicht auf dem Schirm

14 Acrylamid in Trockenfrüchten

15 Ketone als Supplements

17 Erweiterte Definition und Diagnose von Adipositas

Recht und Gesetz

18 Neuartiges Lebensmittel: Bananenblüten

Bücher und Medien

18 Luis' und Mayas Abenteuer im Schrumpflabor

18 Geschichten aus dem Untersuchungsamt: Apfel Vogel Stories

19 Klimagesund kochen und genießen.

19 Kompass Konsumreduktion

19 Quellenverzeichnis

20 Termine

Internet

20 Interessantes im Netz

Interesse an unserem Newsletter?

Dann melden Sie sich einfach – sofern nicht bereits erfolgt – per Mail.
Der **Knack•Punkt**-Newsletter erscheint neun- bis zwölfmal pro Jahr.

→ knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

Februar 2025 • Heft 1 • 33. Jahrgang

Herausgeberin

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf

Fachliche Betreuung und Koordination

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Bereich Ernährung und Umwelt

Redaktion

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Bernhard Burdick (verantwortlich)
Angela Clausen (AC)
Telefon: 02 11 / 91 380 – 1121
Fax: 02 11 / 91 380 9 – 1121
E-Mail: knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

Texte

Dr. Angela Bechthold (BeC)¹, Katrin Böttner (KB)²,
Angela Clausen (AC)², Philip Heldt (pH)²,
Danijela Milosevic (mi)³, Theresia Weimar-Ehl⁴,
Claudia Weiß⁵, Hannah Zeyßig²

¹ Wissenschaftsjournalistin, Köln

² Verbraucherzentrale NRW e.V.

³ Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

⁴ Verbraucherzentrale Saarland e.V.

⁵ Verbraucherzentrale Hessen e.V.

Vertrieb und Abonnentenbetreuung

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Claudia Weinfurth
Telefon: 02 11 / 91 380 – 1121
Fax: 02 11 / 91 380 9 – 1121
E-Mail: knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

Bezugsbedingungen

Der **Knack•Punkt** ist eine Fachzeitschrift für Multiplikator:innen im Bereich Ernährung und Lebensmittel zur Unterstützung ihrer beruflichen oder ehrenamtlichen Tätigkeit. Der Bezug des **Knack•Punkt** in digitaler Form ist für diese Personengruppe kostenlos. Die vollständigen Bezugsbedingungen sind nachzulesen unter

→ www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt

oder können bei uns angefordert werden.

Informationen zum Datenschutz entnehmen Sie bitte unseren Hinweisen im Internet unter

→ www.verbraucherzentrale.nrw/datenschutz

Nächste Ausgabe

April 2025, Redaktionsschluss 15. März 2025

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns sehr am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Kein Text darf ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin abgedruckt werden.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeberin wieder.

Gestaltung, Satz, Druck

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Exemplare für Bibliotheken sind gedruckt auf 100 % Recyclingpapier – ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

Barrierefreiheit

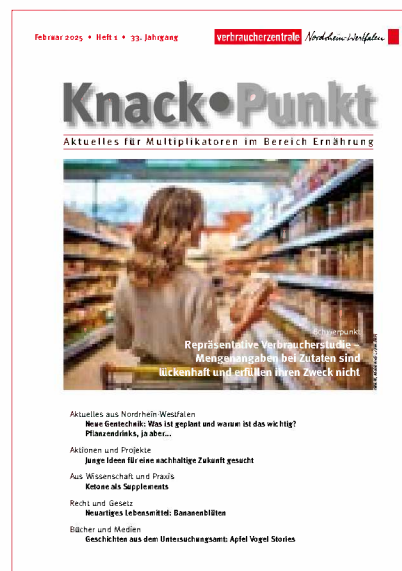
Die PDF-Datei des **Knack•Punkt** erfüllt alle maschinell prüfbaren PDF/UA-Anforderungen und ist somit barrierefrei nach dem PDF/UA-Standard.

ISSN 1866-6590

Liebe Leser:innen,

die Bundestagswahl wirft ihre Schatten voraus. Ernährungsthemen oder gar strengere Werberegulierungen spielen keine große Rolle. Und trotzdem lohnt sich ein Blick in die Wahlprogramme, denn die Parteien haben sehr unterschiedliche Vorstellungen davon, wie die Prävention ernährungs(mit)bedingter Erkrankungen aussehen sollte. CDU/CSU, FDP und AfD setzen wie auch Lebensmittelverband und Ernährungsindustrrie vor allem auf Eigenverantwortung und Ernährungsbildung. Umgebungsfaktoren wie Angebot, Rezepturen, Werbung oder Preise spielen keine Rolle, entsprechende Maßnahmen werden abgelehnt. Die AfD will „jede Form von Zensur bekämpfen“, setzt sich aber für eine gentechnikfreie Landwirtschaft ein. Das BSW lehnt Lenkungssteuern ab, möchte aber kostenfreies, gesundes Essen in Kita und Schule. SPD und GRÜNE betonen – angelehnt an die Empfehlungen aus der Wissenschaft und von Fachorganisationen – die Bedeutung einer gesundheitsförderlichen Umgebung (Setting) und stellen Maßnahmen wie gutes Schulessen, gesundheitsorientierte Besteuerung

und Werbebeschränkungen (Stichwort: an Kinder gerichtete Werbung) in den Vordergrund. Die LINKE fordert bezahlbares, gesundes und nachhaltiges Essen für alle, eine Abschaffung der Mehrwertsteuer auf Grundnahrungsmittel und den niedrigeren Mehrwertsteuersatz auf pflanzliche Alternativ-Lebensmittel, ein Werbe- und Marketingverbot für ungesunde Lebensmittel, besonders für Kinder und Jugendliche sowie ein Verbot der Lebensmittelverschwendung und mehr Lebensmittelkontrollen. VOLT möchte ebenfalls den Wegfall der Mehrwertsteuer auf Grundnahrungsmittel, einen ermäßigten Steuersatz auf nachhaltig produzierte Lebensmittel, pflanzliche Alternativen und Babynahrung sowie eine Zuckersteuer. Wie viel von alldem nach der Wahl tatsächlich umgesetzt wird, ist wie immer fraglich. Denn auch die letzte Regierung ist mit hehren Zielen gestartet. Viele der oben genannten Themen finden Sie im vorliegenden Heft wieder, beispielsweise Gentechnik (S. 5f), Adipositas (S. 17) oder Pflanzendrinks (S. 7). Unser Schwerpunkt beschäftigt sich – wie schon im letzten Heft – noch einmal mit



den Ergebnissen der Verbraucherstudie. In diesem Teil schauen wir, wie zufrieden Verbraucher:innen mit den derzeitigen Mengenangaben auf Lebensmittelverpackungen sind und bei welchen Zutaten sie gerne Prozentangaben hätten.

Eine spannende Lektüre und eine gute Wahl wünscht

Die Redaktion

Kurzmeldungen

Kritischer Agrarbericht 2025

Der diesjährige Kritische Agrarbericht wurde am 16. Januar auf der *Grünen Woche* in Berlin der Öffentlichkeit vorgestellt. 19 der insgesamt 48 Beiträge sind dem Schwerpunktthema „Wertschöpfung & Wertschätzung“ gewidmet.

Die einzelnen Beiträge, darunter im Kapitel „Verbraucherschutz und Ernährungskultur“ auch einer von Mitarbeiter:innen der VERBRAUCHERZENTRALE NRW zu „Entwicklungen & Trends 2024: Nachhaltigkeit – gewünscht und gewollt ... aber zu wenig gefördert“, stehen im Netz. (AC)

→ www.kritischer-agrarbericht.de

→ <https://kritischer-agrarbericht.de/agrarberichte/2025>

**Neues Gütesiegel für authentisches Backhandwerk**

Ende 2024 hat der unabhängige Berufsverband DIE FREIEN BÄCKER E.V. ein neues Prüfsiegel aus der Taufe gehoben. Das „Gütesiegel freies Backhandwerk“ garantiert die handwerkliche Herstellung hochwertiger Brote und Backwaren. Unabhängige Prozess- und Produktprüfungen durch das sachkundige INSTITUT FÜR GETREIDEVERARBEITUNG (IGV GMBH) stellen vor Ort in den Bäckereien sicher, dass die Prinzipien und Zertifizierungsrichtlinien eingehalten werden. Zukünftig zeichnet das Label Bäckereien aus, die ihr gesamtes Sortiment nach den Prinzipien und Grundsätzen des Gütesiegels herstellen. Dazu gehört, dass die Verwendung von Convenience-Produkten



sowie Zusatz- und Verarbeitungshilfsstoffen ausgeschlossen sind. Gleiches gilt für die häufig verwendeten biotechnologisch hergestellten Enzyme, welche die Eigenschaften von Rohstoffen und Gebäcken verändern, aber nicht deklariert werden müssen. Herstellungsprozesse wie Teigführung und Teigreifung bekommen die

notige Zeit, um für eine gute Backmüchlichkeit und Geschmacksentwicklung zu sorgen. Verwendet werden regional angebaute Getreide-Arten und Sorten stellen. DIE FREIEN BÄCKER E.V. wurden 2011 als unabhängige Berufsorganisation handwerklich arbeitender Bäcker:innen und Konditor:innen in Hannover gegründet. (AC)

→ www.die-freien-baecker.de/guetesiegel/

Täuschende Regionalität bei Lebensmitteln

Vom 17. bis 26. Januar 2025 fand in Berlin die 89. *Grüne Woche* statt. Auch die VERBRAUCHERZENTRALEN waren als Teil der Sonderschau des BUNDESMINISTERIUMS FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT vor Ort und informierten die Messebesucher:innen in diesem Jahr zum Thema Herkunftsangaben von Lebensmitteln. HANNAH ZEYSSIG, Lebensmittelexpertin bei der



Foto: Verbraucherzentrale NRW

VERBRAUCHERZENTRALE NRW, erklärt, vor welchen Herausforderungen Verbraucher:innen stehen und was die Politik verbessern sollte. Marketing statt Herkunftsangabe: Viele Menschen bevorzugen regionale Lebensmittel, da sie die heimische Landwirtschaft unterstützen und lange Transportwege vermeiden wollen. Doch gerade bei Lebensmitteln ist es teilweise schwierig, zu erkennen, woher die Produkte genau kommen. So verstehen Verbraucher:innen – durchaus nachvollziehbar – Angaben zum Inverkehrbringer oder Regio-Schilder am Regal häufig als Herkunftsangaben, während es sich eigentlich nur um Angaben zum Verpackungsort oder gar um reines Marketing handelt. Von der Politik wünschen sich die VERBRAUCHERZENTRALEN daher eine Verpflichtung der Hersteller zur Angabe des Herkunftslandes. „Bei verarbeiteten Lebensmitteln sollte auch die Herkunft der Primär- und wertgebenden Zutaten gekennzeichnet sein. Das wäre ein hilfreicher Schritt für mehr Transparenz in der Lebensmittelkennzeichnung und für die informierte Kaufentscheidung von Verbraucher:innen“, so ZEYSSIG. Einheitliche und verbindliche Mindeststandards für die Kennzeichnung und Werbung mit Regionalität seien darüber hinaus ebenfalls notwendig, um beliebiges Marketing zu unterbinden. Auf der *Grünen Woche* klärten die VERBRAUCHERZENTRALEN über unterschiedliche Herkunftsinformationen und mögliche Missverständnisse auf. „Besucher:innen unseres Stands konnten verschiedene Lebensmittelattrappen wie Eier, verarbeitetes Fleisch, Honig oder gefrorenes Obst scannen und so herausfinden, ob für das Produkt eine Herkunftsangabe erfolgen muss und wie diese aussieht. Außerdem lernten sie spielerisch, aus welchen Regionen der Welt Erdbeeren, Äpfel oder Spargel je nach Jahreszeit zu uns kommen“, so ZEYSSIG.

Einheitliche und verbindliche Mindeststandards für die Kennzeichnung und Werbung mit Regionalität seien darüber hinaus ebenfalls notwendig, um beliebiges Marketing zu unterbinden. Auf der *Grünen Woche* klärten die VERBRAUCHERZENTRALEN über unterschiedliche Herkunftsinformationen und mögliche Missverständnisse auf. „Besucher:innen unseres Stands konnten verschiedene Lebensmittelattrappen wie Eier, verarbeitetes Fleisch, Honig oder gefrorenes Obst scannen und so herausfinden, ob für das Produkt eine Herkunftsangabe erfolgen muss und wie diese aussieht. Außerdem lernten sie spielerisch, aus welchen Regionen der Welt Erdbeeren, Äpfel oder Spargel je nach Jahreszeit zu uns kommen“, so ZEYSSIG.

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/5431

„What the Health. Eine Welt. Deine Gesundheit!“

Sonderausstellung in Bonn

Klimawandel, das Artensterben, nichtübertragbare Krankheiten, Infektionskrankheiten und Antibiotikaresistenzen sind nach Auffas-



sung der WELTGESUNDHEITSORGANISATION WHO die größten Herausforderungen für die menschliche Gesundheit. Diese Gesundheitskrisen sind menschengemacht und hängen direkt mit dem Lebensstil zusammen. Die Sonderausstellung zeigt die Verbindung zwischen Lebensweise, Gesundheit und Umwelt. In einer stilisierten Supermarkt-Umgebung lädt die Ausstellung insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene dazu ein, alltägliche Konsumentscheidungen zu hinterfragen. Im Vordergrund steht, welche Auswirkungen unsere Ernährungsgewohnheiten auf das Klima, die Biodiversität und insbesondere auf unsere eigene Gesundheit haben. Inwieweit trägt die westliche Lebensweise zur Entstehung von Pandemien und Umweltzerstörung bei? Was kann jede:r Einzelne, was können wir als Gesellschaft tun, um diese Herausforderungen zu meistern? Dazu gibt es eine interaktive Web-App, mit der man spielerisch einen Wocheneinkauf tätigen kann. Daraus wird der individuelle „Food-Typ“ ermittelt. Zusätzlich gibt es Rückmeldungen zum Lebensstil mit Tipps für eine gesündere und umweltfreundlichere Lebensweise. Die Ausstellung vermittelt nicht nur Wissen, sondern gibt konkrete, individuelle Anregungen, wie durch kleine Veränderungen im Alltag die eigene und unsere gemeinsame Zukunft nachhaltiger und gesünder gestaltet werden kann. Sie soll dazu aufrufen und ermutigen, Verantwortung für den eigenen Lebensstil zu übernehmen. Die Ausstellung läuft noch bis zum 26. Oktober 2025.

→ <https://bonn.leibniz-lib.de/de/museum/sonderausstellungen/what-the-health>

Landwirtschaftskammer NRW: Neuer Podcast zu regionalen Produkten

In einer neuen Podcast-Reihe unter dem Namen „Land-service.wissen“ der LANDWIRTSCHAFTSKAMMER NORDRHEIN-WESTFALEN geht es um regionale Produkte und ihren optimalen Einsatz in der Küche. Ob Gemüse, Getreide, Obst oder Fleisch, Milch und Eier. Jede Folge bietet interessante Einblicke in die Verwendung dieser Lebensmittel, ihre Nährstoffe sowie die Biochemie des Kochens. Außerdem gibt es praktische



Küchentipps sowie Ratschläge zum Einkaufen und Lagern. Spannend für alle, die mehr über regionale Lebensmittel erfahren möchten. Kostenlos verfügbar überall, wo es Podcasts gibt.

Landwirtschaftliche Fakultät der Uni Bonn umbenannt

Die bisherige Landwirtschaftliche Fakultät der Universität Bonn heißt seit Ende 2024 „Agrar-, Ernährungs- und Ingenieurwissenschaftliche Fakultät“. Damit trägt die Fakultät ihrer fachlichen Ausrichtung Rechnung, weil die Bereiche Ernährungs- und Ingenieurwissenschaften neben den Agrarwissenschaften gleichwertig berücksichtigt werden.

Quelle: www.aei.uni-bonn.de/de/fakultaet/aktuelles/pressearchiv/2024/landwirtschaftliche-fakultaet-der-universitaet-hat-einen-neuen-namen

Standpunkt

Neue Gentechnik: Was ist geplant und warum ist das wichtig?

Vor mehr als 20 Jahren schuf der Europäische Gesetzgeber klare Regeln für Gentechnik in Lebensmitteln. Das deutsche Gentechnik-Gesetz (GenTG) – als Umsetzung der („Freisetzungs“-)Richtlinie 2001/18/EG – schreibt vor, dass gentechnisch veränderte Pflanzen (GVO) vor ihrer Zulassung auf Risiken für Mensch und Umwelt geprüft werden. Denn einmal freigesetzte Pflanzen können nicht mehr zurückgeholt werden, mögliche Schäden sind nicht umkehrbar. Grundsätzlich können unbeabsichtigte Veränderungen auftreten, die negative Auswirkungen auf Umwelt- und Lebensmittelsicherheit haben.

EU-Gentechnikrecht

„Welche Folgen hätte die Deregulierung?“
Erklärfilm (2 min) von Bioland (12.09.2024)

→ www.youtube.com/watch?v=Ccee1HoAozA

Das Gentechnikrecht schreibt vor, dass Lebensmittel, die aus gentechnisch veränderten Pflanzen hergestellt werden, entsprechend gekennzeichnet sein müssen. So können Verbraucher:innen Gentechnikprodukte im Supermarkt erkennen und bewusst entscheiden, ob sie diese kaufen möchten.

Diese gesetzliche Regelung stellt den Schutz von Mensch und Umwelt und die Wahlfreiheit von Verbraucher:innen sicher. Daher sollten diese Regeln auch für die sogenannte „Neue Gentechnik“ (NGT)

gelten und sowohl Risikobewertung als auch Kennzeichnung der Pflanzen und Produkte umfassen.

Was ist Neue Gentechnik und welche Neuregelung wird auf EU-Ebene verhandelt?

In den letzten zehn Jahren wurden neue gentechnische Methoden entwickelt, die es ermöglichen, das Erbgut schneller und präziser zu verändern. Diese *Neue Gentechnik* unterscheidet sich von der klassischen Gentechnik und den Züchtungsmethoden. Der EUROPÄISCHE GERICHTSHOF entschied 2018, dass die NGT genauso reguliert werden müsse wie die herkömmliche Gentechnik – Risikobewertung, Zulassung und Kennzeichnung eingeschlossen. Dies war eine herbe Enttäuschung für Entwickler und Anwender.

2023 legte die EUROPÄISCHE KOMMISSION auf Antrag der Mitgliedsstaaten und unter Druck von Entwicklern einen NGT-Verordnungsentwurf vor, der die Regeln für die meisten NGT-Pflanzen stark lockern sollte (s. **Knack•Punkt** 6/2022, S. 14: „Gentechnik: Wissenschaftler als Lobbyisten?“). Bestimmte NGT-Pflanzen sollten vom aktuellen EU-Rechtsrahmen für genetisch veränderte Organismen (GVO) ausgenommen werden. So hätten sie weder auf Risiken geprüft noch gekennzeichnet werden können und auch eine Rückverfolgbarkeit wäre nicht mehr möglich. Seit der Vorlage des Entwurfs hat sich das EUROPÄISCHE PARLAMENT mit zahlreichen Änderungsanträgen befasst. Im Februar 2024 sprach sich eine Mehrheit im EUROPÄISCHEN PARLAMENT für eine Kennzeichnung der Pflanzen und Produkte aus, jedoch nicht für eine Risikobewertung.

Polen, das am 1. Januar dieses Jahres die EU-Rats-

präsidentschaft übernommen hat, hatte zuvor die Patentierung von NGT-Pflanzen scharf kritisiert. Inzwischen schlägt Polen einen Kompromiss vor, wonach es eine Kennzeichnung von patentiertem Saatgut geben solle [5]. Weiterhin solle den Mitgliedsstaaten das Recht eingeräumt werden, den Anbau von patentiertem Saatgut in ihrem Hoheitsgebiet zu verbieten. NGT-Pflanzen ohne Patentschutz wären allerdings nicht von dieser Regelung betroffen und würden weiterhin auf den Markt kommen, ohne dass sie von den Verbraucher:innen erkannt werden könnten. Fragen zur Risikountersuchung oder zur Sicherung einer gentechnikfreien Lebensmittelerzeugung wären dadurch nicht gelöst. Nun bleibt abzuwarten, wie die Verhandlungen von EU-PARLAMENT, EU-RAT und EU-KOMMISSION um einen Gesamtkompromiss verlaufen.

→ Die neue NGT-Verordnung verstößt gegen wichtige Prinzipien des Verbraucherschutzes

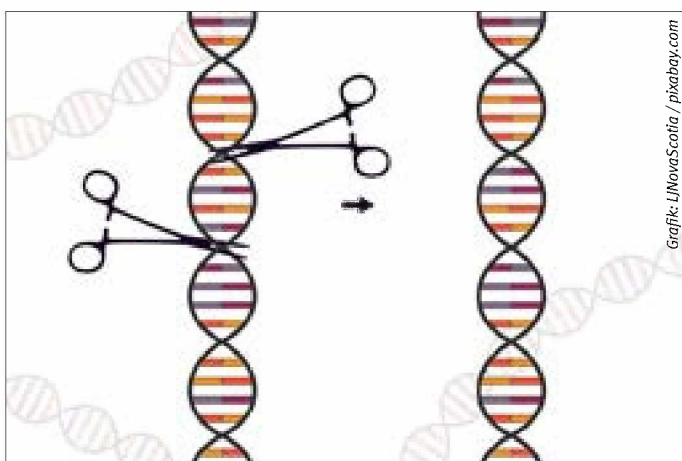
Der Vorschlag der EU-KOMMISSION von 2023 schränkt sowohl das Vorsorgeprinzip als auch die Wahlfreiheit ein, und damit entscheidende Rechte des Verbraucherschutzes.

Das Vorsorgeprinzip besagt, dass Risiken frühzeitig ausgeschlossen werden sollen. Da GVO nach ihrer Freisetzung nicht mehr zurückgeholt werden können, sollten die Risiken vor dem Anbau und vor der Vermarktung untersucht werden.

Die Kennzeichnung ist eine wichtige Information, die es Verbraucher:innen ermöglicht, sich bewusst für oder gegen GVO zu entscheiden. Ohne Kennzeichnung ist nicht zu erkennen, ob ein Lebensmittel gentechnisch verändert wurde. Diese für viele Verbraucher:innen wichtige Kaufinformation [1] ginge damit verloren.

Bereits jetzt zeigen sich durch den Einsatz herkömmlicher Gentechnik negative Folgen. Dazu gehört die zunehmende Abhängigkeit von patentierten Pflanzen, Pestiziden und Düngemitteln. Auch sind Schäden dieser in Monokulturen geführten Landwirtschaft, wie etwa der Rückgang der Artenvielfalt oder übernutzte Böden, schon heute zu erkennen.

Potenzielle Schäden für Ökonomie, Ökologie und Soziales, die Pfeiler einer nachhaltigen Landwirtschaft,



müssen abgewendet, unbekannte Risiken untersucht werden. Ein NGT-Anbau, der Risiken in Kauf nimmt, schafft keine Sicherheit für die Lebensmittelproduktion der Zukunft. Im Gegenteil: Der Verlust der Biodiversität beispielsweise verringert den Genpool, aus dem Lösungen für zukünftige Probleme entwickelt werden können.

→ *Das Verursacherprinzip ist die Grundlage dafür, dass die Akteure für riskante Technologien Verantwortung übernehmen*

Bisher gilt in Deutschland die Gefährdungshaftung, was bedeutet: Wer gefährdet, haftet. Der Vorschlag der EU-KOMMISSION erlegt die Kosten für die Trennung von Stoffströmen (mit und ohne Gentechnik) jedoch den Geschädigten auf und nicht den Verursachern. Dadurch wird der Aufwand für Biobetriebe, die ohne Gentechnik produzieren, erheblich steigen, was Biolebensmittel deutlich teurer machen könnte.

Die Unsicherheiten für Unternehmen erhöhen sich durch den Vorschlag. Statt wie bisher, wo eine Behörde die Prüfung vornahm, sind die Unternehmen nun selbst verpflichtet zu überprüfen, ob es sich um ein neuartiges Lebensmittel handelt.

→ *Es darf keine Privatisierung unserer Lebensgrundlagen geben*

Der EU-Entwurf sieht vor, dass die neue Regelung auch für die rund 450.000 Wildpflanzen gelten soll, was

bedeutet, dass diese ebenfalls patentiert werden können. Dies stellt eine ernsthafte Bedrohung für die Biodiversität dar, da nur noch wenige private Züchtungsunternehmen Zugang zu dieser wertvollen natürlichen Ressource hätten. Durch die Patentierung könnten potenziell alle natürlichen Ressourcen unter die Kontrolle großer Konzerne geraten. Die zahlreichen Bemühungen auf EU-Ebene zum Erhalt der Biodiversität würden konterkariert, wenn die neue NGT-Verordnung tatsächlich die Patentierbarkeit von Wildpflanzen und deren Produkten zulässt. Das BUNDESAMT FÜR NATURSCHUTZ [2] und die GESELLSCHAFT FÜR ÖKOLOGIE zeigen sich alarmiert über den Vorschlag der EU-KOMMISSION, da sie der Ansicht sind, dass plausible Risiken nicht auszuschließen seien.

→ *Der Vorschlag der EU-Kommission ist wissenschaftlich unzureichend begründet [3]*

Der NGT-Verordnungsvorschlag muss die Sicherung unserer Lebensgrundlagen gewährleisten. Daher sollte die EU kein Gesetz erlassen, das wissenschaftlich unzureichend begründet ist und die grundlegenden Prinzipien der Ökologie missachtet. Im aktuellen Vorschlag entscheidet nur die Anzahl der genetischen Veränderungen da-



rüber, ob Risiken analysiert werden. Und dies, obwohl bekannt ist, dass die bloße Anzahl nicht aussagekräftig für die Tiefe und die Qualität der Veränderungen ist.

→ *Versprechungen der Befürworter sind überwiegend hypothetisch*

Der Wunsch nach einfachen Lösungen für komplexe Probleme ist nachvollziehbar. Zum Beispiel, dass man Pflanzen züchtet, die an verschiedenen Standorten gedeihen, an den Klimawandel angepasst sind und weniger Ressourcen benötigen. Bisher wurden diese Versprechungen jedoch nicht erfüllt. Stattdessen hat bereits die klassische Gentechnik zu einer Abhängigkeit von Pestiziden und zu Monokulturen geführt und so die Biodiversität verringert. Die neuen gentechnischen Verfahren versprechen ebenfalls viel, doch auch hier konnten eventuelle Vorteile bisher nicht überzeugend nachgewiesen werden.

Statt auf den potenziellen Nutzen zu verweisen, müssen die Risiken, die mit der Freisetzung von NGT-Pflanzen verbunden sind, untersucht und gehandhabt werden. Es darf nicht zu einer unkontrollierten Ausbreitung kommen. Eine gentechnikfreie Landwirtschaft oder Biolandwirtschaft wird mit einem NGT-Anbau unmöglich oder erheblich verteuert.

Was muss jetzt passieren?

Das bisher geltende EU-Gentechnikrecht ist ein Erfolg. Es hat sich bewährt, indem es Sicherheit und Wahlfreiheit für die Verbraucher:innen gebracht hat. Darum müssen alle NGT-Pflanzen auch zukünftig risikobewertet, zugelassen und gekennzeichnet werden. Eine Patentierung und damit eine Privatisierung unserer Lebensgrundlagen muss verhindert werden.

Für eine nachhaltige Ernährungssicherung sind widerstandsfähige Agrar- und Ernährungssysteme not-

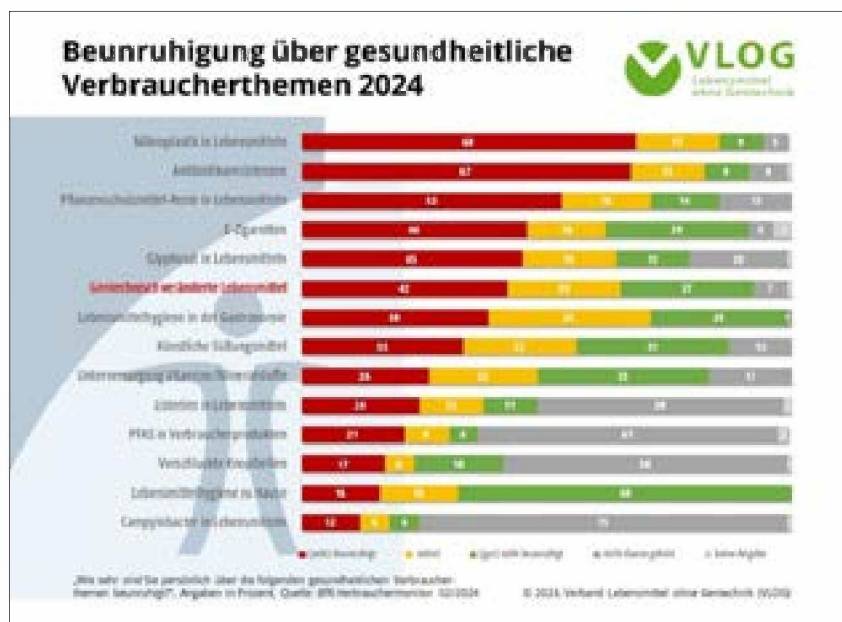


Abb. 1: → www.ohnegentechnik.org/artikel/verbrauchermonitor-zwei-drittel-beunruhigt-ueber-gentechnik-in-lebensmitteln (Stand: 30.10.2024)

wendig, nicht isolierte Lösungen. Die Anpassung der Landwirtschaft an den Klimawandel erfordert standortangepasste Sorten, die weniger Ressourcen benötigen, und keine gentechnisch veränderten Pflanzen.

Lesetipp

Kapitel 9 des *Kritischen Agrarberichts 2025* beschäftigt sich ebenfalls mit dem Thema *Gentechnik*.

→ <https://kritischer-agrarbericht.de/agrarberichte/2025>

→ Risikobewertung für alle Pflanzen

Jede gentechnisch veränderte Pflanze muss auf mögliche Gefahren für Mensch und Umwelt geprüft werden. Das bedeutet eine Risikobewertung jeder entwickelten Pflanze und nicht der Ausschluss ganzer Pflanzengruppen. Die französische AGENTUR FÜR LEBENSMITTELSICHERHEIT ANSES [4] hat einen Vorschlag gemacht, wie ein differenziertes Vorgehen nach erfolg-

ter Risikobewertung zu einer vereinfachten Zulassung für wenig riskante Veränderungen aussehen könnte. Diese Empfehlung sollte verfolgt werden.

→ Kennzeichnung der NGT-Pflanzen und NGT-Produkte

Verbraucher:innen müssen weiterhin erkennen können, ob ein Produkt gentechnisch verändert wurde. Denn Kennzeichnung schafft Vertrauen und ist die Grundlage für Wahlfreiheit im Supermarkt.

→ Keine Patentierung von lebensmitteliefernden Pflanzen und Tieren

Um einer Patentflut auf Saatgut und Lebensmittel durch die neue NGT-Verordnung vorzubeugen, müssten vor der ersten Zulassung einer NGT-Pflanze zunächst die notwendigen Änderungen im Patentrecht vorgenommen werden. Die Sicherheit der Lebensmittelversorgung muss gewährleistet werden.

→ Keine Patentierung von Wildpflanzen

Die Patentierung von Wildpflanzen gefährdet die Artenvielfalt und begünstigt die Privatisierung natürlicher Ressourcen. Das muss dringend verhindert werden. Denn Wildpflanzen und ihr Genpool können Lösungen für aktuelle und zukünftige, bisher nicht absehbare Probleme bieten und stellen eine Art Versicherung dar.

Quellen: S. 19

Neue Gentechnik:

→ www.verbraucherzentrale-saarland.de/node/99427

Kennzeichnung:

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/5558

CRISPR:

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/28896

Theresia Weimar-Ehl, Diplom-Biologin,
Teamleitung Lebensmittel und Ernährung der
Verbraucherzentrale Saarland

Marktcheck der Verbraucherzentrale NRW

Pflanzendrinks, ja aber...

Das Angebot an Pflanzendrinks ist mittlerweile groß und die Vielfalt wächst. Statt Kuhmilch schwenken Verbraucher:innen immer häufiger auf pflanzliche Alternativen um. Hinter der Kaufentscheidung für Milchersatzprodukte stehen häufig Gründe wie Klima- und Tierschutz, aber auch die Gesundheit spielt eine Rolle. Zu Recht?

Was steckt drin?

Der Gehalt verschiedener Pflanzendrinks an Fetten, Proteinen, Kohlenhydraten und Energie unterscheidet sich je nach Hauptzutat erheblich. Mittlerweile gibt es u.a. Drinks auf Basis von Hafer, Soja, Mandel, Haselnuss, Cashew, Reis, Dinkel, Hirse, Erbsen, Buchweizen und Kokos. Der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen bei Pflanzendrinks ist aufgrund der unterschiedlichen Rohstoffbasis mit den Gehalten in Kuhmilch kaum vergleichbar. Milch und Milchprodukte spielen eine wichtige Rolle für die Deckung des Calciumbedarfs, tragen aber auch zur Versorgung mit anderen Nährstoffen bei wie Jod, Vitamin B₁₂ und Vitamin B₂. Pflanzendrinks ent-

halten ohne Anreicherungen in der Regel keine relevanten Mengen dieser Nährstoffe. Ein Pluspunkt für Pflanzendrinks ist allerdings ihr geringer Gehalt an gesättigten Fettsäuren. Sie enthalten zudem kein Cholesterin und liefern Ballaststoffe, auch wenn die Gehalte mit 0,5-0,8 g/100 ml meist nicht hoch sind.

Wer nur geringe Mengen oder gar keine Milch und Milchprodukte zu sich nimmt, sollte darauf achten, den Bedarf der genannten Nährstoffe aus anderen Quellen zu decken. Eine naheliegende Möglichkeit sind gezielt angereicherte Pflanzendrinks. Ob sich die Produkte auf dem Markt dafür eignen, hat die VERBRAUCHERZENTRALE NRW kürzlich überprüft.

Marktcheck der Verbraucherzentrale NRW

Im Spätsommer 2024 führte die VERBRAUCHERZENTRALE NRW eine Marktstichprobe zu pflanzlichen Milchersatzprodukten durch [1]. Im Fokus stand dabei die Anreicherung mit einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen, um die Eignung der Produkte als Ersatz für Kuhmilch zu prüfen.

Von Juli bis September 2024 nahm das Team 160 Pflanzendrinks von 22 verschiedenen Herstellern unter die Lupe, die in Supermärkten, Discountern und Bioläden vertrieben werden. Der Marktsituation entsprechend stammten 76 % der Produkte aus ökologischer und 24 % aus konventioneller Herstellung. Mit 70 % bestand der überwiegende Teil der Stichprobe aus Markenprodukten, die übrigen 30 % waren Eigenmarkenprodukte großer Handelsketten.

Ergebnisse der Stichprobe

Mit 76 % stammte der Großteil der betrachteten Produkte aus kontrollierter ökologischer Landwirtschaft. Unter den Eigenmarkenprodukten war der Anteil der Bio-Produkte mit 94 % sogar besonders hoch. Bei lediglich 6 % der Bio-Produkte konnte eine Anreicherung mit Calcium festgestellt werden, die anderen betrachteten Nährstoffe wurden in keinem Biodrink zugesetzt. Der Grund ist ein generelles Supplementationsverbot bei Bioprodukten, welches in der EU-Bio-Verordnung 2018/848 geregelt ist. Das gilt auch für die Anreicherung mit der Rotalge Lithothamnium (s. **Knack•Punkt** 5/2024, S. 14).

Calciumanreicherung in konventionellen Drinks: Mit 87 % (33 Produkte)

wurde ein Großteil der konventionellen Drinks mit Calcium angereichert. Dabei wurde mehrheitlich die Calciumverbindung Calciumcarbonat verwendet. In sechs Drinks wurde dagegen Tricalciumphosphat zugesetzt, welches schlechter vom Körper aufgenommen werden kann [2,3]. Bis auf zwei Ausnahmen wurden in allen Drinks 120 mg Calcium pro 100 ml zugesetzt, was der in Kuhmilch enthaltenen Menge entspricht.

Anreicherung von konventionellen Drinks mit Jod, Vitamin B₁₂ und Vitamin B₂: Nur 29 % (11 Produkte) der betrachteten konventionellen Drinks waren mit Jod angereichert. Bei Vitamin B₁₂ waren es immerhin 71 % (27 Produkte), während rund die Hälfte mit Vitamin B₂ angereichert wurde.

Diskussion

Die aktuelle Stichprobe macht deutlich, dass nur ein eher kleiner Teil der Pflanzendrinks mit potenziell kritischen Nährstoffen angereichert ist. Dies überrascht nicht, da Bioprodukte einen Großteil der auf dem Markt befindlichen Pflanzendrinks ausmachen und einem generellen Anreicherungsverbot unterliegen. Da der Nährstoffgehalt von Pflanzendrinks nicht mit dem von Kuhmilch vergleichbar ist, können Pflanzendrinks ohne Anreicherungen die teilweise große Bedeutung von Milch bei der Versorgung mit einzelnen Nährstoffen nicht ohne weiteres ersetzen.

Das gilt insbesondere in der Kleinkindernährung. Wie Berechnungen im Auftrag des *Netzwerk Gesund ins Leben* zeigen [4] ist eine ausreichende Versorgung im Rahmen der Optimierten Mischkost bei Ersatz der Milch durch Pflanzendrinks nicht

mehr gewährleistet. Weitere Hinweise für Ernährungsfachkräfte finden sich dort (siehe Links). Speziell mit Blick auf Kleinkinder ist auch zu berücksichtigen, dass in Pflanzendrinks unter Umständen Mykotoxine (Aflatoxin B₁ bei Mandeldrinks, Deoxynivalenol (DON) und Fusarientoxine T-2 und HT-2 in Haferdrinks) nachweisbar sein können. Die bisher vorliegenden Daten sind allerdings nicht repräsentativ. Laut *BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG* sind gesundheitliche Beeinträchtigungen am ehesten bei Mandeldrinks (mittlere Eintrittswahrscheinlichkeit) zu erwarten, bei Haferdrinks ist die Eintrittswahrscheinlichkeit unwahrscheinlich für DON und niedrig für Fusarientoxine [5].

Das Risiko einer Unterversorgung mit einzelnen Mikronährstoffen wird zusätzlich durch die Tatsache verschärft, dass die tendenziell günstigeren Produkte der Eigenmarken überwiegend Bioprodukte darstellen. Verbraucher:innen, die preisbewusst einkaufen (müssen), werden also eher zu nicht angereicherten Bio-Eigenmarkenprodukten greifen.

Die pflanzlichen Milchalternativen verbuchten 2022 ein Absatzwachstum von 6,8 % und kamen auf Verkaufsmengen von 22,78 Litern pro Kopf pro Jahr. Damit liegt der Marktanteil knapp unter 20 % [6]. Mit Blick auf die zunehmende Beliebtheit und den steigenden Absatz pflanzlicher Milchersatzprodukte sollte eine Anreicherung mit den Nährstoffen Calcium, Jod, Vitamin B₁₂ und B₂ bei Produkten, die Milch(-produkte) ersetzen sollen, konsequent in Höhe der Gehalte in Kuhmilch durchgeführt werden. Mit Blick auf Jod hatten das *WHO/Europa* und das *Iodine Global Network (IGN)* schon im Juni 2024 gefordert [7] (s. **Knack•Punkt** 5/2024, S. 7). Aus rechtlichen Gründen ist dies bei Bio-Produkten derzeit nicht umsetzbar.

Tipps zur Wahl eines Pflanzendrinks als Milch-Ersatz

→ Pflanzendrinks, die mit Calcium, Jod, Vitamin B₁₂ und B₂ angereichert sind, unterstützen bei der Deckung des Nährstoffbedarfs, wenn

keine oder nur wenige Milchprodukte gegessen werden. Solche Drinks findet man allerdings nur als konventionell hergestellte Produkte.

- Wenn Sie Bio-Pflanzendrinks bevorzugen, sollten Sie darauf achten, die Versorgung mit potentiell kritischen Nährstoffen anderweitig sicher zu stellen.
- Schütteln Sie die angereicherten Drinks vor dem Verzehr gut, da sich Calcium aufgrund der schlechten Wasserlöslichkeit am Boden absetzen kann.
- Calciumcarbonat und Lithothamnium calcareum (enthält Calciumcarbonat) können vom Körper besser aufgenommen werden als Tricalciumphosphat. Achten Sie daher auf die Zutatenliste.
- Drinks auf Basis von Hülsenfrüchten enthalten meist mehr Proteine als Drinks auf Getreide- oder Nussbasis und können daher einen Beitrag zur Proteinversorgung leisten. Ein Vorteil für Personen, die sich ansonsten eher proteinarm ernähren. (AC/KB)

Quellen: [1] Marktcheck „Nährstoff-Anreicherung von Pflanzendrinks“ der Verbraucherzentrale NRW, Dezember 2024 • [2] Siqueira Silva JG et al. (2022): Impact of the fortification of a rice beverage with different calcium and iron sources on calcium and iron bioaccessibility. *Food Research International* 161: 111830. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0963996922008882 • [3] Zhao Y (2005): Calcium bioavailability of calcium carbonate fortified soy milk is equivalent to cow's milk in young women. *J Nutr* 135 (10): 2379-82. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16177199/> • [4] Netzwerk Gesund ins Leben (2025): Nachfragefragt: Pflanzendrinks in der Kleinkindernährung. Stand: 16.01.2025. www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/ernaehrung-und-bewegung-fuer-kleinkinder/nachgefragt/pflanzendrinks-statt-kuhmilch-bewertung/ • [5] Bundesinstitut für Risikobewertung (2024): Mykotoxine in Pflanzendrinks: mehr Daten erforderlich. Relevanz der Ergebnisse einer Studie des Max Rubner-Institutes für die Risikobewertung. BfR-Stellungnahme Nr. 029/2024, 25.06.2024 • [6] Einkaufsmenge von konventioneller Milch und pflanzlichem Milchersatz pro Käufer in Deutschland im Jahr 2022. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1373692/umfrage/pro-kopf-absatz-milch-und-milchersatz>. Stand: 19.03.2024 • [7] WHO Europa: Bevölkerung der Europäischen Region der WHO aufgrund veränderter Ernährung stärker durch Jodmangel gefährdet. Stand: 28.06.2024, www.who.int/europe/de/news/item/28-06-2024-people-in-the-who-european-region-at-greater-risk-of-iodine-deficiency-due-to-changing-diets [alle abgerufen am 14.01.2025]

→ www.verbraucherzentrale.nrw/bericht-drinks

→ www.gesund-ins-leben.de/netzwerk-gesund-ins-leben/aktuelle-meldungen/meldungen-2025/pflanzendrinks-in-der-kleinkindernaehrung/



Quelle: BLE / Netzwerk Gesund ins Leben 2025

Nachwuchspreis MehrWert NRW 2025

Junge Ideen für eine nachhaltige Zukunft gesucht

Der Wettbewerb um den Nachwuchspreis *MehrWert NRW* geht in die fünfte Runde!

Die VERBRAUCHERZENTRALE NRW sucht erneut kreative und innovative Ideen, die es Verbraucher:innen leichter machen, Ressourcen und Energie zu sparen. Im Fokus stehen Produkte, Dienstleistungen und Konzepte, die Rohstoffe schonen, Abfall vermeiden und nachhaltigen Konsum attraktiver gestalten.

einzureichen, die noch nicht marktreif sind, aber großes Potenzial für die Zukunft haben.

Wer kann teilnehmen?

Der Wettbewerb richtet sich an Studierende, Auszubildende, Absolvent:innen von Hoch- und Berufsschulen, (Jung-)Meister:innen und junge Beschäftigte aus NRW – branchenübergreifend und interdisziplinär.



Ob ressourceneffiziente Produkte, die gut repariert und recycelt werden können, digitale Plattformen oder Apps, die bei umweltbewussten Entscheidungen helfen – der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Besonders spannend: Die neue Kategorie „Konzept“ ermöglicht es, visionäre Ideen

Die Altersgrenze liegt bei 35 Jahren, die Ideen müssen im Rahmen von Studium, Ausbildung oder Berufstätigkeit in NRW entstanden sein.

Preisverleihung im Herbst 2025

Der Nachwuchspreis wird in Kooperation mit der EFFIZIENZ-AGENTUR NRW,

der NRW.BANK und HANDWERK.NRW vergeben und ist mit insgesamt 3.000 Euro dotiert. Doch der Wettbewerb bietet mehr als nur Preisgelder: Die Preisträger:innen erhalten wertvolle Coachings und Zugang zu neuen Netzwerken, um ihre Ideen weiterzuentwickeln und zur Marktreife zu bringen.

Nachhaltigkeit braucht junge Ideen

Junge Menschen bringen oft frische Perspektiven und kreative Lösungsansätze in das Thema Nachhaltigkeit ein. Ihr Blick auf die Herausforderungen und Chancen einer ressourcenschonenden Zukunft kann entscheidend dazu beitragen, den Wandel von einer linearen zu einer Kreislaufwirtschaft voranzutreiben. Langlebige Produkte und innovative Geschäftsmodelle, die auf Nutzen statt Besitz setzen, spielen dabei eine zentrale Rolle.

Die Preisverleihung bietet nicht nur eine Bühne für die besten Ideen, sondern auch Raum für Austausch und Vernetzung zwischen jungen Talenten, Unternehmen und Expert:innen.

Frühere Preisträger:innen als Vorbilder

Flexibles Mehrweggeschirr, nachhaltige Kosmetikprodukte oder digitale Plattformen zur Förderung bewusster Konsumentenscheidungen – vergangene Gewinnerprojekte zeigen, wie vielfältig nachhaltige Innovationen sein können (s. Kasten links).

Interessierte haben bis zum 30. Juli 2025 Zeit, ihre Ideen einzureichen. (Zey)

→ www.verbraucherzentrale.nrw/nachwuchspreis

→ nachwuchspreis@verbraucherzentrale.nrw

Nachwuchspreis MehrWert NRW 2023:

Bestattungskonzept „Eleazar“
Effizient waschen mit „Sustainability by design“
Effiziente Sauerstoffzufuhr mit „Cue“

Nachwuchspreis MehrWert NRW 2021:

Silikonhülle „ReWrap“
Mehrwegverpackung „dR Refill“

Nachwuchspreis MehrWert NRW 2019:

Produkt: Computergehäuse PIUS
Dienstleistung: APP GreenB
Vision: Designfiktion „Schlaraffenstadt 2040“

→ www.efa.nrw/preisverleihungen/nachwuchspreis-mehrwert-nrw/faq/preistraeger



Mengenangaben bei Zutaten sind lückenhaft und erfüllen ihren Zweck nicht

Wie hoch der Fruchtanteil in einem Fruchtaufstrich ist oder wieviel Nüsse ein Nussmüsli enthält, kann ausschlaggebend für die Kaufentscheidung sein. Gerade beim Vergleich ähnlicher Lebensmittel spielen die Mengen an wertgebenden Zutaten eine wichtige Rolle. Voraussetzungen für solche Produktvergleiche ist aber, dass der Anteil dieser Zutaten auf der Verpackung angegeben ist. Das ist nicht immer der Fall. Vor diesem Hintergrund untersuchte eine repräsentative Studie im Rahmen des Projektes Lebensmittelklarheit, welche Kennzeichnungen beim Einkauf genutzt werden, wie zufrieden Verbraucher:innen mit den derzeitigen Mengenangaben auf Lebensmittelverpackungen sind und bei welchen Zutaten sie sich Prozentangaben wünschen.



Wo Mengenangaben fehlen dürfen

Wenn Zutaten auf einer Lebensmittelverpackung in der Bezeichnung genannt oder in „Wort oder Bild hervorgehoben sind“, fordert die *Lebensmittelinformationsverordnung* (VO (EU) 1169/2011, Art. 22) eine Mengenangabe. Diese Vorgabe ist auch als „QUID-Regelung“ bekannt (von englisch: „Quantitative Ingredient Declaration“). Bei „Schokoladen-Cookies“ müsste somit die Schokoladenmenge angegeben sein, ebenso auf einer Kekspackung mit abgebildeten Schokoladenstücken.

Es gibt weitere Auslöser für die Mengenkennzeichnung, unter anderem wenn Verbraucher:innen die Zutat mit der Bezeichnung verbinden. Das wäre beispielsweise bei Rindfleisch in einer „Gulaschsuppe“ der Fall. Die Menge steht im Zutatenverzeichnis oder in der Bezeichnung, zum Beispiel: „Hafercookies mit 20 % Schokoladenüberzug“. Trotz dieser Regelung können Mengenangaben für qualitätsbestimmende Zutaten fehlen. Denn wenn alle Zutaten abgebildet werden und keine davon besonders hervorgehoben oder genannt sind, greift sie nicht. In einem Multifruchtsaft, auf dem keine einzelne Fruchtart beworben oder bildlich hervorgehoben ist, sind die Anteile der einzelnen Fruchtarten häufig nicht angegeben und solche Säfte daher schlecht vergleichbar. Es gibt weitere Ausnahmen.

Eine Mengenkennzeichnung ist nicht verpflichtend für

- Zutaten, die in geringen Mengen zur Geschmacksgebung verwendet werden und
- Zutaten, die für die Wahl der Verbraucher:innen nicht entscheidend sind.

Die Kennzeichnung auf der Verpackung erfolgt uneinheitlich, nicht nur, weil die Angaben im Zutatenverzeichnis oder in der Bezeichnung stehen dürfen. Hersteller interpretieren Ausnahmeregelungen zudem unterschiedlich oder geben Mengen freiwillig an.

Zutatenverzeichnis als Informationsquelle beim Einkauf

Die Studie untersuchte zunächst, wie wichtig Verbraucher:innen die Qualität der Lebensmittel, deren Kennzeichnung und speziell das Zutatenverzeichnis beim Einkauf sind. Dabei wurde die Zustimmung zu vorgegebenen Aussagen erfasst. Die Auswertung ergibt, dass mehr als der Hälfte der Menschen in Deutschland Informationen über die Qualität der Lebensmittel besonders wichtig ist (56 %). Etwa genauso viele sind aber der Ansicht, dass man beim Lebensmitteleinkauf gut hinschauen muss, um die tatsächliche Qualität von Lebensmitteln zu erkennen (60 %). Zum Zutatenverzeichnis befragt geben 39 % an, es beim Einkauf immer oder häufig als Informationsquelle zu nutzen, weitere 31 % nutzen es manchmal.

Bei diesen Antworten ist zu berücksichtigen, dass Lebensmitteleinkäufe häufig Gewohnheitskäufe sind.

So geben 62 % der Befragten an, bei ihren gewohnten Produkten die Angaben auf der Verpackung nicht mehr anzuschauen. Zudem muss es bei 37 % der Menschen beim Einkaufen schnell gehen. 25 % nehmen sich dagegen die Zeit, Informationen auf der Lebensmittelverpackungen genau zu lesen.

Der konkreteren Aussage „Wenn ich Produkte unterschiedlicher Hersteller vergleiche, schaue ich mir die Zutatenlisten der Produkte genau an.“ stimmen 38 % zu. Für diese Personen wird auch die Mengenkennzeichnung eine wichtige Rolle spielen.

Hohes Informationsbedürfnis

Die Studie untersuchte die grundsätzliche Regelung und ihre zwei Ausnahmen anhand von konkreten, praxisnah gestalteten Produktdummys als Fallbeispiele. Diese zeichnen sich dadurch aus, dass die Mengenkennzeichnung in der Praxis häufig fehlt, weil sich Hersteller auf die Rechtsvorschrift berufen. Die Teilnehmenden sollten für alle aufgeführten Zutaten (außer Zusatzstoffe und Aromen) angeben, wie wichtig die Angabe des Mengenanteils in Prozent für sie wäre.

1. Regelung gilt für in der Bezeichnung genannte oder hervorgehobene Zutaten: Bei den Beispielen Gemüsepfanne, Früchtemüsli und Pilz-Ragout ist keine einzelne Zutat – also Gemüse-, Frucht- oder Pilzart – genannt oder beworben. Entsprechend sind für diese

Zutaten keine Prozentangaben vorgeschrieben. Die Studie zeigt aber, dass knapp die Hälfte der Teilnehmenden eine Mengenangabe der Gemüsearten in der Gemüsepfanne für wichtig hält (je nach Gemüseart 46 bis 50 %). Im Falle der Früchte im Müsli sind es 52 bis 54 % und bei den Pilzarten 60-67 % (s. Abb. 1).

2. Ausnahme: Geringfügige Menge zur Geschmacksgebung: In den Fallbeispielen Zwiebel-Mettwurst, Kräuterquark und Beeren-Früchte-tee dürfen die Prozentangaben für die geringen Mengen an Zwiebeln, Kräutern und Beeren fehlen. Die Untersuchung ergibt jedoch, dass sich rund die Hälfte der Befragten auch für diese Zutaten Mengenangaben wünschen: Die Menge an Zwiebeln in Zwiebelmettwurst halten 44 % für sehr wichtig oder wichtig. Bei den Kräutern im Kräuterquark sind es je nach Kräuterart 45-46 %, bei den Beeren im Früchte-tee 50-56 %, je nach Beerenart.
3. Ausnahme: Zutat nicht kaufrelevant. Bei den Beispielen Sahne-meerrettich, Dinkelbrötchen und Rahmspinat sind die mengenmäßig am meisten vorhandenen Zutaten – Meerrettich, Dinkel und Spinat – aus Sicht einiger Hersteller nicht kaufrelevant oder unterscheiden sich nicht bei vergleichbaren Erzeugnissen. Entsprechend kann

die Mengenkennzeichnung dieser Zutaten fehlen. Die Studienergebnisse sind hier am deutlichsten: Im Falle des Sahnemeerrettichs halten 66 % der Verbraucher:innen die Mengenangabe für Meerrettich für sehr wichtig oder wichtig. Beim Dinkelbrötchen wünschen sich 63 % eine Mengenangabe für Dinkelmehl und beim Rahmspinat 71 % für Spinat.

Bei allen Produktbeispielen fällt auf, dass Mengenkennzeichnungen nicht nur bei den jeweils im Fokus stehenden Zutaten als relevant bekundet werden. Ein bis zwei Drittel der Befragten halten sie auch bei den übrigen Zutaten für wichtig. Je nach Zutat sprechen sich 30 % (Hefe im Dinkelbrötchen) bis 66 % (Zucker im Rahmspinat) dafür aus.

Insgesamt ergibt sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen der Nutzung der Lebensmittelkennzeichnung beim Einkauf und dem Wunsch nach einer Mengenkennzeichnung: Personen, die bei den Fragen zum Einkaufsverhalten angegeben hatten, die Zutatenliste häufig zu nutzen, sind besonders interessiert an prozentualen Mengenangaben von Zutaten (s. Abb. 1).

Klare Tendenz zu umfassenden Zutatenlisten

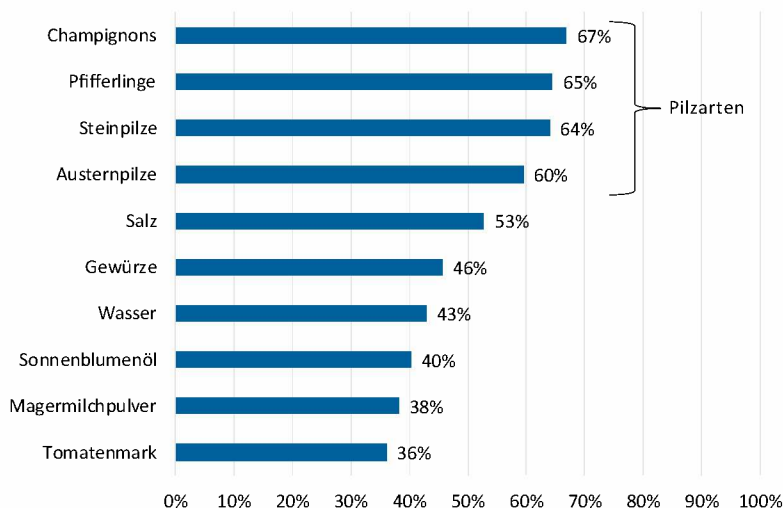
In welcher Form und Genauigkeit sich Verbraucher:innen die Men-

genkennzeichnung wünschen, wurde zusätzlich in folgendem Befragungsformat untersucht: Für vier konkrete Produktbeispiele – Milchreis, Tomatensoße, Mehrfruchtsaft und Studentenfutter – erhielten die Befragten drei bis vier Kennzeichnungsvarianten, die sich in Bezug auf die Mengenkennzeichnung unterschieden. Sie sollten wählen, welche Zutatenliste sie am besten bei ihrer Einkaufsentscheidung unterstützt. Dabei erläuterte die Fragestellung die Vorteile der Kennzeichnungsvarianten: „Wenn keine Mengenanteile aufgeführt werden, ist die Liste übersichtlich. Wenn viele Mengenanteile aufgeführt werden, kann man die Zusammensetzung des Produktes genau erkennen.“ Abbildung 2 zeigt das Befragungsergebnis für Studentenfutter. Die ausführlichste Kennzeichnungsvariante wählten hier 64 % der Befragten als beste Unterstützung. Bei den anderen Kennzeichnungsbeispielen lag die Präferenz noch deutlicher bei der detailliertesten Mengenkennzeichnung (65-82 %) (s. Abb. 2 auf der folgenden Seite).

Fehlende und uneinheitliche Mengenangaben irritieren

Die Teilnehmenden sollten weiterhin zu vorgegebenen Aussagen zur Mengenkennzeichnung angeben, inwieweit sie diesen zustimmen

Frage: Wie wichtig für eine Einkaufsentscheidung wären Ihnen genaue Mengenangaben in Prozent für folgende Zutaten?



n = 688. Angaben in % aller gültigen Antworten, Skala von 1 (= sehr unwichtig) bis 5 (= sehr wichtig)

Abb. 1: Kennzeichnungspräferenz bei einer Pilzmischung ohne hervorgehobene Pilzart. Quelle: Zühlsdorf et al. 2024 [2, S. 31]

Frage: Welche der folgenden Zutatenlisten unterstützt Sie am besten bei Ihrer Einkaufsentscheidung?

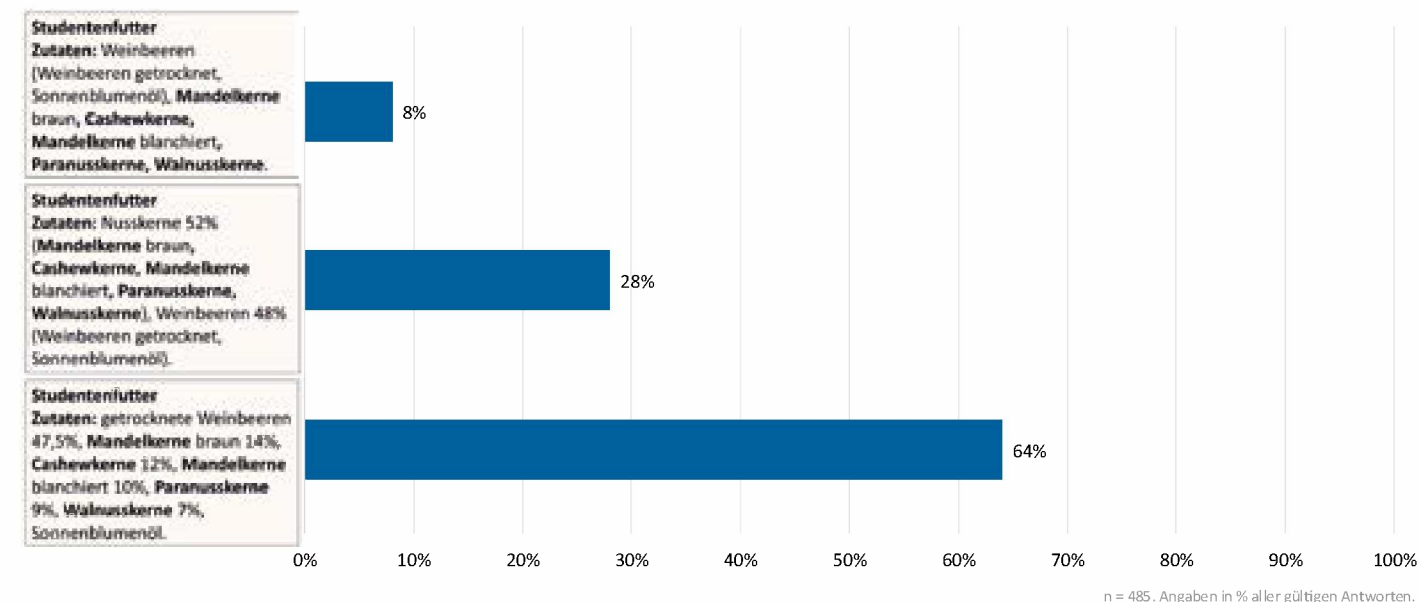


Abb. 2: Bewertung von Zutatenlisten; Beispiel Studentenfutter. Quelle: Zühlsdorf et al. 2024 [2, S. 44]

oder sie ablehnen (Abb. 3). Hier wird deutlich, dass etwa zwei Drittel der Verbraucher:innen es ärgerlich finden, wenn Mengenangaben zu wichtigen Zutaten fehlen (60 %).

Genauso viele verstehen nicht, warum in Zutatenlisten bei einigen Zutaten manchmal genaue Mengenanteile stehen und manchmal nicht (59 %). Und die Hälfte der Befragten gibt an, dass ihr eine genaue Angabe der Mengenanteile wichtig ist (49 %) (s. Abb. 3).

Fazit

Fehlende oder unverständliche Mengenangaben bei den Zutaten stellen ein häufiges Ärgernis beim Lebensmitteleinkauf dar. Die Verbraucherstudie zeigt, dass Verbraucher:innen auf umfassende Mengenangaben in der Zutatenliste Wert legen. Die derzeitigen Regelungen zur Mengenkennzeichnung sind nicht weitreichend genug und schlecht nachvollziehbar. Der Bundestag und die Bundesregierung

sollten sich bei der EUROPÄISCHEN KOMMISSION dafür einsetzen, dass Zutaten, die auf der Verpackung genannt oder abgebildet sind, ausnahmslos in Prozent angegeben werden. Problematische Ausnahmeregelungen von der Mengenkennzeichnung in der Lebensmittelinformationsverordnung sollten entfallen. Ein konsequentes Beanstanden durch die amtliche Lebensmittelüberwachung kann zusätzlich zu einer verbraucherfreundlichen Mengenkennzeichnung beitragen. [4]

Frage: Wie stehen Sie zu den folgenden Aussagen?

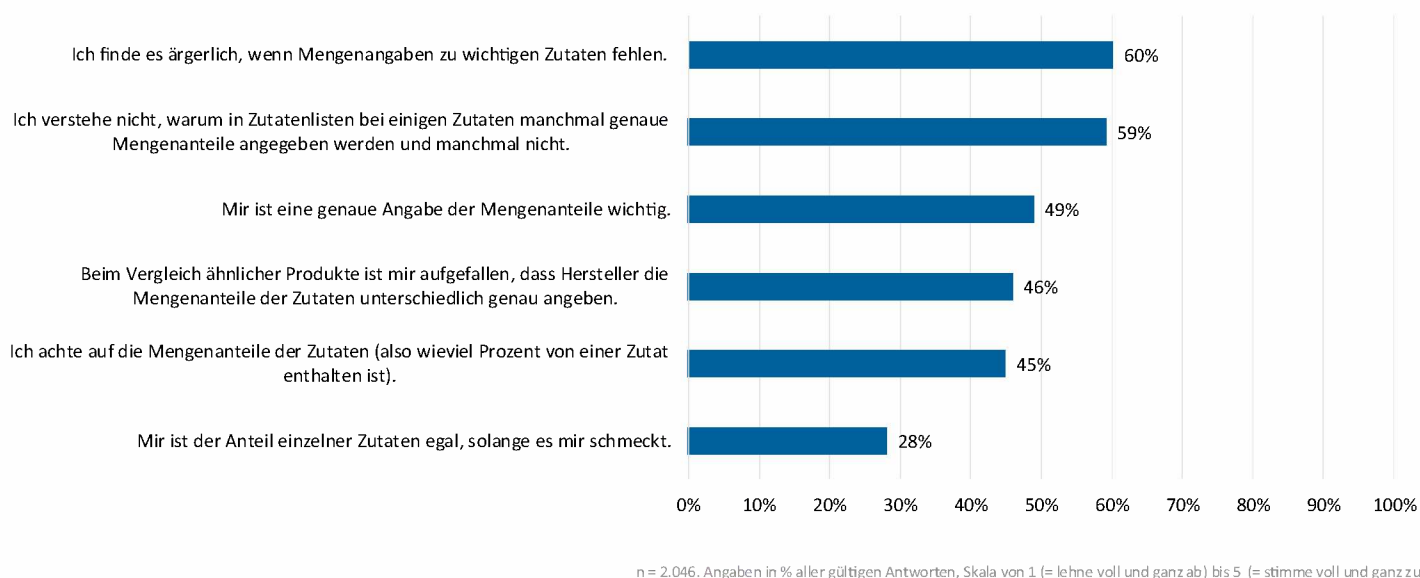


Abb. 3: Verärgerung über fehlende Mengenangaben wichtiger Zutaten und uneinheitliche Handhabung in Zutatenverzeichnissen. Quelle: Zühlsdorf et al. 2024 [2, S. 24]

Zur Studie

Die Studie führte die ZÜHLSDORF + PARTNER AGENTUR FÜR VERBRAUCHERFORSCHUNG in Zusammenarbeit mit der Universität Göttingen durch. An der Online-Befragung nahmen 2046 Personen ab 16 Jahren teil. Sie erfolgte im Juli 2024. Auftraggeber war der VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND E.V. (vzbv) im Rahmen des Projekts *Lebensmittelklarheit*, das durch das BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) finanziell gefördert wird. Die hier beschriebenen Ergebnisse zur Mengenkennzeichnung von Zutaten ergaben sich aus dem zweiten Teil der Verbraucherstudie. Über Teil 1 zu versteckter Preiserhöhung berichteten wir im **Knack•Punkt** 6/2024, S. 10ff.

Quellen: [1] Zühlsdorf, A., Kühl, S., Schäfer, A., Spiller, A. (2024): Wann Mengenangaben in der Zutatenliste vermisst werden. Verbraucherstudie zum Informationsbedürfnis bei der Zutatenkennzeichnung von Lebensmitteln, Ergebnisbericht,

Göttingen. www.vzbv.de/sites/default/files/2024-12/24-12-10_Ergebnisbericht%20Mengenangaben_20241210_Barrierefrei_final.pdf ♦ [2] Zühlsdorf, A., Kühl, S., Schäfer, A., Spiller, A. (2024): Wann Mengenangaben in der Zutatenliste vermisst werden,

Verbraucherstudie zum Informationsbedürfnis bei der Zutatenkennzeichnung von Lebensmitteln, Chartbook, Göttingen. www.vzbv.de/sites/default/files/2024-12/24-12-10_Chartbook%20Mengenkennzeichnung.pdf ♦ [3] Lebensmittel: Intransparente Mengenangaben in Zutatenlisten sind Verbraucherärgernis, vzbv-Pressemeldung vom 10.12.2024 ♦ [4] vzbv-Forderungspapier Mengenkennzeichnung, Dezember 2024

→ www.vzbv.de/pressemitteilungen/lebensmittel-intransparente-mengenangaben-zutatenlisten-sind

→ www.vzbv.de/sites/default/files/2024-12/24-12-10_Forderungspapier_unklare-Mengenkennzeichnung.pdf

Claudia Weiß,
Verbraucherzentrale Hessen e.V.

Mogelpackung des Jahres 2024: Granini Trinkgenuss Orange

Die Wahl der „Mogelpackung des Jahres 2024“ der VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG ist beendet. Mit großer Mehrheit haben Verbraucher:innen das Getränk *Granini Trinkgenuss Orange* gewählt. Fast die Hälfte der mehr als 32.000 abgegebenen Stimmen entfielen auf das Produkt der ECKES-GRANINI DEUTSCHLAND GMBH. Der Hersteller hat im Frühjahr 2024 die Rezeptur des beliebten Saftes verändert. Die Menge des Orangensaftes pro Flasche wurde halbiert und durch Zuckerwasser ersetzt. Trotzdem hat der Handel den Verkaufspreis beibehalten. Bezogen auf den Fruchtsaftanteil entspricht dies einer Verdoppelung des Preises. Und: Der Anbieter hat seinen hundertprozentigen Orangensaft nicht nur gestreckt, sondern auch noch versucht, dies zu vertuschen. Das Etikett der Flasche des *Granini Trinkgenuss Orange* ist nahezu unverändert, einen Hinweis auf die neue Zusammensetzung der Zutaten sucht man vergebens. Lediglich die prominente Auslobung „100 % Fruchtsaft“ fehlt auf der Banderole, wird aber unverständlicherweise nicht durch die Angabe „50 % Fruchtsaft“ ersetzt.

Bei einer Stichprobe in rund 20 Hamburger Supermärkten war das Getränk aktuell nicht erhältlich. Möglicherweise hat ECKES-GRANINI die Belieferung eingestellt, weil sich das Unternehmen und die Händler nicht über den Preis einigen konnten. Ernteauffälle durch den Klimawandel und eine Pflanzenkrankheit bei Orangenbäumen haben zuletzt zu massiven Preissteigerungen für Orangensaftkonzentrat geführt, die Saftproduzenten unter Druck setzen.

Der Hersteller ECKES-GRANINI verweist in seiner Stellungnahme darauf, dass eine „(...) Kombination aus einer geringeren Ernte bei zeitgleich steigender Nachfrage (...) zu einem starken Anstieg der Rohstoffpreise (...)“ führt. „Um die unverbindlichen Preisempfehlungen (UVF) des granini Sortiments in diesem Jahr stabil halten zu können, haben wir den granini Orangensaft (Fruchtgehalt 100 %) durch einen Orangennektar (Fruchtgehalt 50 %) ersetzt. Diese Anpassung ermöglicht es uns, einerseits die Verfügbarkeit trotz der momentanen Knappheitssituation zu gewährleisten und andererseits die Preise trotz erheblicher Preissteigerung der Rohware konstant zu halten.“



Grafik: Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com

Mit dieser klaren Begründung hätte man den Preis auch erhöhen können – vielleicht verbunden mit dem Versprechen, den Preis bei sinkenden Rohstoffkosten auch wieder zu senken. Das hätte Verbraucher Vertrauen geschaffen, jetzt ist es zerstört. (AC)

Quelle: www.vzh.de/themen/mogelpackungen/mogelpackung-des-jahres/granini-trinkgenuss-orange-ist-mogelpackung-des-jahres-2024, Stand: 22.01.2025

Webportal der Gesundheitsberichterstattung des Bundes

Das ROBERT KOCH-INSTITUT hat Ende letzten Jahres ein neues Webportal freigeschaltet, das Informationen vom Gesundheitszustand der Gesamtbevölkerung bis hin zu spezifischen Krankheiten bietet. Die Plattform gbe.rki.de soll verlässliche Informationen zur gesundheitlichen Lage der Bevölkerung in Deutschland bieten. Sie stellt Daten in Form von Kennzahlen (Indikatoren) zur Verfügung, ergänzt durch ausgewählte Publikationen zum Thema. Inhaltlicher Schwerpunkt sind nichtübertragbare Erkrankungen, wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und psychische Störungen. Das vielfältige Themenspektrum reicht von Gesundheitszustand und Einflussfaktoren auf die Gesundheit über Gesundheitsförderung, Prävention und Versorgung bis hin zu den Rahmenbedingungen. In 2025 soll es ausgebaut werden und dann auch in englischer Sprache zur Verfügung stehen.

→ www.gbe.rki.de

Nahrungsergänzungsmittel sind in Arztpraxen oft nicht auf dem Schirm

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind bei älteren Menschen beliebt, das bestätigt eine Umfrage aus der Schweiz, an der zehn Allgemeinärzt:innen und 65 von ihnen Behandelte teilgenommen haben (Frauenanteil 30% bzw. 45%). Bei den Patient:innen handelte es sich um mindestens 65-Jährige mit Polypharmazie, also regelmäßiger Einnahme von mindestens fünf Medikamenten.

70 % der Befragten gaben an, zusätzlich regelmäßig mindestens ein NEM zu sich zu nehmen, im Schnitt waren es drei Produkte. Von 53 % der Supplemente (bei 60 % der Patient:innen) wussten die behandelnden Praxen nichts. Sie lagen überdies in einem Viertel der Fälle bei der Substanz bzw. dem Nährstoff, der vermutlich eingenommen wurde, falsch. In 78 % der Fälle gab es zwischen den Praxis- und den Patientenfragebögen keine Übereinstimmung (d.h., die Einnahme des jeweiligen Nahrungsergänzungsmittels wurde nur von einer Seite berichtet).

Dabei konsultierte die Hälfte der Patient:innen ihre Praxis schon seit mindestens zehn Jahren. Auf einer speziellen Skala, die das Vertrauen in Ärztin oder Arzt bewertet (*Wake Forest Trust in Physician Scale*), war der Wert mit 22 von maximal 25 Punkten hoch.

Während von den befragten Hausärzt:innen 60 % der Ansicht waren, dass man mindestens ein NEM absetzen könnte, lag dieser Anteil unter den Nutzer:innen nur bei 11%. Vor allem fiel auf, dass sich beide Seiten bei keinem der wegzulassenden Produkte einig waren.

Für die Forschenden weisen die Ergebnisse insgesamt auf eine mangelhafte Kommunikation in der allgemeinmedizinischen Praxis hin. Es sei unerlässlich, die Patient:innen aktiv nach der Einnahme auch nicht verschreibungspflichtiger Substanzen zu fragen und die Medikamentenpläne entsprechend zu ergänzen – worauf die VERBRAUCHER-ZENTRALE NRW schon lange hinweist. Es könnte auch eine

sinnvolle Ergänzung der Elektronischen Patientenakte (ePA) sein.

Quellen: [1] Vidonsky Lütthold R et al. (2024): Exploring GP and patient attitudes towards the use and deprescribing of dietary supplements: a survey study in Switzerland. *BMC Primary Care* 25: 359. <https://bmcprimcare.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12875-024-02605-z> [2] www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/projekt-klartext-nem/reden-ist-gold-schweigen-birgt-risiken-34625

Acrylamid in Trockenfrüchten

Acrylamid hat sich in Tierversuchen als krebserregend und erbgutverändernd erwiesen. Daher sollten Lebensmittel möglichst wenig davon enthalten. Es entsteht beim Erhitzen von stärkehaltigen Lebensmitteln, wird aber auch im Körper selbst gebildet (s. **Knack•Punkt** 5/2024, S. 14). Deswegen gibt es Minimierungsstrategien für die Lebensmittelhersteller zum Beispiel von Pommes frites oder Backwaren und auch Verbraucher:innen sind angehalten, beim Backen oder Frittieren niedrigere Temperaturen zu verwenden und „zu vergolden statt zu verkohlen“. Bisher kaum bekannt ist, dass auch Trockenfrüchte Acrylamid enthalten. Die Datenlage zu getrockneten Früchten war bislang unzureichend. Daher wurde im Lebensmittelmonitoring 2023 getrocknetes Steinobst auf Acrylamid untersucht. Wie das BUNDESAMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ UND LEBENSMITTELSICHERHEIT bei der Jahrespressekonferenz im Dezember 2024 mitteilte, zeigen die Befunde deutliche Unterschiede zwischen den Obstsorten.

Das Monitoring umfasste 252 Proben getrocknetes Steinobst. Dabei handelte es sich um Aprikosen, Datteln, Pflaumen und Kirschen. In 152 Proben war Acrylamid quantifizierbar.

Von den 99 untersuchten Aprikosenproben waren 62 geschwefelt und 36 ungeschwefelt. Bei einer Probe lagen keine Angaben vor. Die Schwefelung soll die Braunfärbung der Aprikosen bei der Trocknung verhindern. Während bei den geschwefelten Aprikosen nur 8 von 62 Proben quantifizierbare Mengen Acrylamid enthielten, wurde dieser Schadstoff bei den ungeschwefelten Aprikosen in 35 von 36 Proben in quantifizierbaren Gehalten nachgewiesen. Die Befunde legen nahe, dass die antioxidative Wirkung der Schwefelung die Bildung von Acrylamid zu hemmen scheint. Die untersuchten getrockneten Pflaumen wiesen ähnliche Acrylamidgehalte auf wie die ungeschwefelten Aprikosen und die Datteln. Hier konnte in 64 von 73 Proben Acrylamid quantifiziert werden. Die getrockneten Kirschen dagegen waren ähnlich unauffällig wie die geschwefelten Aprikosen. Nur 3 von 13 Proben enthielten quantifizierbare Mengen an Acrylamid.

Die Daten sollen genutzt werden, um Richtwerte für Acrylamid in getrocknetem Obst zu erarbeiten. Die Erkenntnisse zeigen aber auch, dass das heimische Dörren von Früchten –

vielleicht mit Ausnahme von Kirschen – wahrscheinlich vor allem mit Blick auf die Temperaturen überdacht werden sollte.

Quelle: www.bvl.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/01_lebensmittel/2024/PM-JPK-Acrylamidgehalte-Trockenobst.html vom 05.12.2024



Foto: KI, Adobe Photoshop, 02.02.2025

Was ist dran an den Gesundheitsversprechen?

Ketone als Supplements

Stoffwechselbooster sollen sie sein. Beim Abnehmen helfen, Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessern, die Insulinsensitivität steigern, Neuroinflammation mindern, für besseren Schlaf sorgen und sogar Anti-Aging Effekte haben. Kaum etwas also, das exogene Ketone, also Keton-Supplemente, nicht können sollen, wenn man „Keto-Coaches“ auf Social Media folgt. Seitdem die „Ketogene Diät“ im Mainstream immer bekannter wurde, kommen auch immer mehr Nahrungsergänzungsmittel mit Ketonen auf den Markt, die ebenjene Effekte der Diät – ohne deren starken Restriktionen – haben sollen. Was ist dran an den Versprechen?

Ketogene Diät

Bei einer ketogenen Diät im strengen Sinne nimmt der Körper 60 bis 90 Energieprozent aus Fett auf. Der Kohlenhydratanteil sollte 50 Gramm pro Tag nicht übersteigen. Proteine sind erlaubt. Die Umsetzung ist also nicht ganz einfach. Der Körper gewinnt in diesem Stoffwechselzustand – der Ketose – seine Energie dann nicht mehr primär aus Glucose, sondern aus Ketonkörpern, die beim Fettabbau in der Leber entstehen. Fettthaltige Milchprodukte, Fleisch und Fisch sind für Mischköstler:innen erlaubt, an pflanzlichen Lebensmitteln sind es vor allem Avocados, Nüsse, Samen, kohlenhydratarmes Gemüse und Öle, die auf den Teller kommen.

Von einer Ketose wird gesprochen, wenn die Ketonkörper, allen voran Betahydroxybutyrat (BHB) mehr als 2 mmol/L Serum betragen [1]. Zum Vergleich: Nach nächtlichem Fasten beträgt die Serumkonzentration zwischen 0,05 und 0,4 mmol pro Liter. Eine „nur“ kohlenhydratreduzierte Diät führt in der Regel nicht zu diesem Effekt. Bei ketogenen Trenddiäten gibt es keine festen Vorgaben für die Zielketose. Oft werden Werte zwischen 1 und 3 mmol/L genannt. Der Beginn einer ernährungsbedingten Ketose (nach ca. 3 Tagen) wird mit 0,5 mmol angesetzt. Auch Ausdauersport und Fasten können die Ketose auslösen.

In der Ernährungstherapie werden ketogene Diäten schon länger zur

unterstützenden Behandlung angewendet, so bei Epilepsie und seltenen Stoffwechselerkrankungen. Auch bei Diabetes Typ 2 gibt es Erfolge [11]. In der Diskussion sind derzeit mögliche positive Wirkungen bei Migräne und bei Alzheimer- und Parkinsonerkrankung [1,8].

So liegt die Frage nahe, ob eine ketogene Ernährung auch bei gesunden Menschen gesundheitliche Vorteile haben könnte. Die Studienlage ist jedoch uneindeutig. Ein paar Beispiele:

→ Abnehmen:

Hier hat eine ketogene Ernährung teilweise Vorteile, teilweise aber auch keine Unterschiede gegenüber anderen kalorienreduzierten Diäten gebracht [1,7]. Ketone sollen einen appetitreduzierenden Effekt haben.

→ Bessere sportliche Ausdauerleistung:

Konnte sich in der Mehrheit der Studien nicht bestätigen [4, 10].

→ Verbesserung der Gehirnfunktionen:

Hier gibt es noch großen Forschungsbedarf. Die wenigen Studien, die es gibt, zeigen, wenn überhaupt, nur sehr geringe Effekte [14].

Welche Nebenwirkungen ketogene Diäten langfristig haben können, ist bislang unzureichend untersucht [2]. Kritisch kann zum Beispiel die mangelnde Aufnahme von Mikronährstoffen sein, da die Auswahl an Obst, Gemüse und Getreide sehr limitiert ist. „Wir haben Hinweise darauf, dass es bei einer ‚bestmöglich‘ ausgeprägten ketogenen Ernährung, also mit einer möglichst breiten Vielfalt an Lebensmitteln, immer noch kritische Nährstoffe gibt, die dann supplementiert werden müssen“, sagt Prof. Dr. TOBIAS FISCHER, der an der FH MÜNSTER zu Ernährungstrends forscht. Darüber hinaus können Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Zudem besteht die Gefahr, durch viele tierische Produkte große Mengen an gesättigten Fettsäuren zu essen, die als ungünstig gelten. Auch aus ökologischer Sicht ist diese

Ernährungsform, je nach Durchführungspraxis, nicht zu empfehlen.

Können Keton-Supplemente den Körper in Ketose versetzen?

Keton-Supplemente können die Ketonkörper im Blut kurzfristig erhöhen, auch bei einer „normalen“ Ernährung, wie sie beispielsweise die DGE empfiehlt. Nach 3 bis 4 Stunden verschwindet der Effekt, wenn nicht erneut Ketone zugeführt werden [5]. Ob die gesundheitlichen Wirkungen denen einer endogenen Ketose gleichen, lässt sich bislang nicht abschließend sagen. Eine Studie mit sehr wenigen Teilnehmenden liefert zumindest Hinweise. Hier wurden anhand einer 24-Stunden-Messung die ketogene Diät mit einer Kontrolldiät, mit Fasten und mit einer Keton-Supplementation bei der Kontrolldiät verglichen. Die Ketonkörper-Spiegel im Blut waren bei der ketogenen Diät und beim Fasten deutlich höher, bei der Supplementierung nur geringfügig höher. Fasten und ketogene Diät senkten Blutzucker- und Insulinspiegel, eine Supplementierung hingegen nicht [6]. Die Mitautorin der Studie, Dr. FRANZISKA HÄGELE, konstatiert daher: „In unserer Studie konnten die Keton-



Abb. 1: Beispiele für Nahrungsergänzungsmittel mit Ketonkörpern (Quelle Screenshots Anbieter)

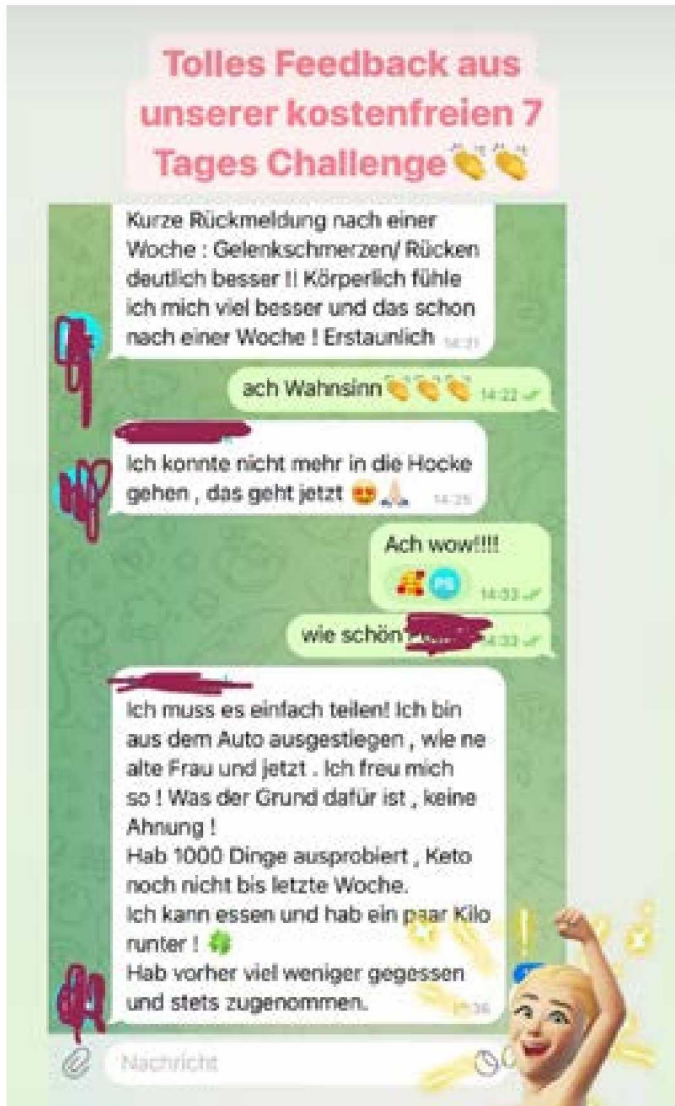


Abb. 2: Screenshot eines Instagram-Posts zur Verbesserung von Gelenk- und Rückenschmerzen durch ein Keton-Supplement.

Supplemente die positiven Wirkungen einer ketogenen Ernährung nicht nachahmen. Unserer Meinung nach machen Keton-Supplemente während einer ‚normalen Ernährung‘ mit vielen Kohlenhydraten wenig Sinn. Sie können aber nützlich sein, um eine ketogene Ernährung zu unterstützen.“ Generell fehlt es an gut gemachten Studien mit einer größeren Zahl an Proband:innen über einen längeren Untersuchungszeitraum hinweg.

Eigentlich verboten

Keton-Supplemente sind in der EU nicht zum Inverkehrbringen zugelassen [12]. Die Natrium-, Magnesium- und Calcium-Salze von BHB

wurden von der EU als neuartige Zutaten eingestuft und benötigen daher eine Zulassung [13]. Tatsächlich wurden auch schon entsprechende Anträge gestellt [15]. Trotzdem lassen sich entsprechende Nahrungsergänzungsmittel über (deutschsprachige) Online-Shops erwerben – teilweise mit dem Hinweis „Nur für den Gebrauch und Vertrieb in den USA“ (siehe Abb. unten). Laut EU-Health-Claims-Register [17] gibt es weder zugelassene noch beantragte Health Claims.

Ketonkörper werden in Form von Salzen (meist eine Mischung aus Natrium, Kalium, Calcium oder Magnesium) oder Estern angeboten. Herstellungsbedingt handelt es sich meist um sogenannte Razemate mit einer Mischung aus der physiologisch relevanten D-Form und der nicht oder kaum verstoff-

wechselbaren L-Form. Ein Risiko bei der Aufnahme von Ketonsalzen kann beispielsweise die Überdosierung der genannten Mineralstoffe sein. Ester bestehen häufig hauptsächlich aus der „D-Form“ und lassen den Ketonkörperspiegel im Blut im Vergleich zu Salzen stärker ansteigen. Sie schmecken unangenehm bitter [16]. Die Dosierungen können durchaus 40 Gramm pro Tag betragen, was schlecht in eine Kapsel passt. Daher wird in Form von Pulvern oder angereicherten Getränken supplementiert, die mit Zusatzstoffen versetzt sind, um den Geschmack zu verbessern.

Worauf sollte man achten?

Es gibt Hinweise darauf, dass ketogene Phasen in der Ernährung von gesunden Menschen gesundheitlich nützlich sein können [9]. Dazu sind

jedoch keine Keton-Supplemente notwendig, Fastenperioden tun es auch. Wer sich dennoch temporär ketogen ernähren möchte, sollte sich vorher gründlich informieren und zusätzlich fachlich bzw. ärztlich begleiten lassen. Aber bitte nicht von unseriösen „Keto-Coaches“. Vorsicht ist auch bei der Werbung von „Keto-Produkten“ geboten, die suggerieren, sich für eine ketogene Diät zu eignen: Oft haben sie hohe Anteile an Kohlenhydraten oder Proteinen und stellen nur einen Marketing-Trick dar [2]. (mil)

Quellen: [1] Fischer T (2022): Ketogene Ernährung als Trenddiät – Teil 1. Supplement der Ernährungs Umschau 69 (9): S65-S71 ♦ [2] Fischer T (2022): Ketogene Ernährung als Trenddiät – Teil 2. Supplement der Ernährungs Umschau 69 (10): S77-S80 ♦ [3] Fischer T, Marquardt T (2018): Dietary supplements based on the ketone body β -hydroxybutyrate. Ernährung Umschau 65 (12): M676 bis M684; doi: 10.4455/eu.2018.048 ♦ [4] Cao J (2021): The Effect of a Ketogenic Low-Carbohydrate, High-Fat Diet on Aerobic Capacity and Exercise Performance in Endurance Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients 13 (8); doi: 10.3390/nu13082896 ♦ [5] B J Stubbs et al. (2017): On the Metabolism of Exogenous Ketones in Humans. Frontiers in Physiology 8; doi: 10.3389/fphys.2017.00848 ♦ [6] Hägele F, Bosy-Westphal A (2023): Bedeutung von endogenen und exogenen Ketonen für die Ernährung. 73. Öffentliche Hochschultagung. www.hochschultagung.ae.uni-kiel.de/de/archiv/beitraege/kurzfassungen-2023/7-bedeutung-von-endogenen-und-exogenen-ketonen-fuer-die-ernaehrung ♦ [7] Naude CE et al. (2022): Low-carbohydrate versus balanced-carbohydrate diets for reducing weight and cardiovascular risk. Cochrane Database Systematic Review; doi: 10.1002/14651858.CD013334.pub2 ♦ [8] Jensen N J et al. (2020): Effects of Ketone Bodies on Brain Metabolism and Function in Neurodegenerative Diseases. International Journal of Molecular Sciences 21(22), 8767; doi: 10.3390/ijms21228767 ♦ [9] PM des LMU Klinikum München (2021): Einfluss von ketogener Diät auf das Immunsystem www.lmu-klinikum.de/aktuelles/newsmeldungen/einfluss-von-ketogener-diät-auf-das-immunsystem/5e8435e2da5f58905 ♦ [10] Evans M et al. (2022): Exogenous Ketone Supplements in Athletic Contexts: Past, Present, and Future. Sports Medicine 52, 25-67; doi: 10.1007/s40279-022-01756-2 ♦ [11] Deutsches Ärzteblatt (2018): Gegen Diabetes und Adipositas: Dein Freund, der Ketonkörper. www.aerzteblatt.de/archiv/201673/Gegen-Diabetes-und-Adipositas-Dein-Freund-der-Ketonkörper ♦ [12] EFSA (2022): Safety of β -hydroxybutyrate salts as a novel food pursuant to Regulation (EU) 2015/2283. www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/7449 ♦ [13] EU-Novel-Food-Katalog: Sodium/magnesium/calcium salts of β -hydroxybutyrate. Stand: 18.10.2023, https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/novel-food-catalogue/search ♦ [14] Gespräch mit Prof. Dr. Tobias Fischer ♦ [15] EFSA-Register of Questions, https://open.efsa.europa.eu/questions?search=BHB ♦ [16] Yu et al. (2023): Effects of ketone supplements on blood β -hydroxybutyrate, glucose and insulin: A systematic review and three-level meta-analysis. Complementary Therapies in Clinical Practice 52, 101774. doi: 10.1016/j.ctcp.2023.101774 ♦ [17] https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register [alle zuletzt abgerufen am 10.01.2025]



Hat der BMI ausgedient?

Erweiterte Definition und Diagnose von Adipositas

Eine internationale Kommission von 58 Fachleuten hat im Januar 2025 im Fachjournal „*The Lancet Diabetes & Endocrinology*“ eine neue Definition von Adipositas vorgestellt. Ihr Ziel ist es, die Schwächen des Body Mass Index (BMI) zu überwinden und die Kontroverse um die Einstufung von Adipositas als Krankheit zu entschärfen.

Ein BMI ab 30 kg/m² gilt als Adipositas. Der BMI allein kann jedoch nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterscheiden, ignoriert Verteilung und Funktion des Fettgewebes und sagt nichts über den Gesundheitszustand eines Menschen aus. Aus diesem Grund ist der BMI als reiner Definitionswert unzureichend und viel diskutiert.

Die *Lancet*-Kommission [1] definiert Adipositas nun als Zustand, der durch übermäßige Fettmasse mit oder ohne abnormale Verteilung oder Funktion des Fettgewebes gekennzeichnet ist. Die Kommission schlägt vor, übermäßige Fettmasse und -verteilung mit einer der folgenden Methoden zu bestätigen, außer bei extrem hohem BMI >40 kg/m², bei dem pragmatisch von übermäßiger Fettmasse ausgegangen werden könne:

- **mindestens eine Messung** der Körpermaße (Taillenumfang, Taille-Hüft-Verhältnis oder Taille-Körpergröße-Verhältnis) **zusätzlich zum BMI** oder
- **mindestens zwei Messungen** dieser Körpermaße **unabhängig vom BMI** oder
- **direkte Messung des Körperfetts**, etwa durch Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) oder DEXA-Methode (Dual-Energy X-Ray Absorptiometry)

Außerdem sei auf objektive Anzeichen und Symptome für einen schlechten Gesundheitszustand zu achten. Der BMI allein solle nicht als individuelles Maß für die Gesundheit genutzt werden, sondern nur als Ersatzmaß für das Gesundheitsrisiko auf Bevölkerungsebene, für epidemiologische Studien oder für Screeningzwecke.

Obwohl das Risiko für Folgeerkrankungen und Mortalität mit zunehmender Fettmasse kontinuierlich ansteigen kann, unterscheidet die Kommission aus klinischen und politischen Gründen zwischen „präklinischer Adipositas“ und „klinischer Adipositas“ (Gesundheit vs. Krankheit):

- **Präklinische Adipositas** wird definiert als ein Zustand übermäßiger Fettmasse mit erhaltener Funktion anderer Gewebe und Organe. Menschen mit präklinischer Adipositas sind nicht chronisch krank, haben aber im Allgemeinen ein erhöhtes Risiko für klinische Adipositas und andere chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes und psychische Störungen.
- **Klinische Adipositas** wird definiert als eine chronische, systemische Krankheit, die durch Veränderungen in der Funktion von Geweben, Organen und/oder dem gesamten Individuum aufgrund übermäßiger Fettmasse gekennzeichnet ist. Sie kann zu schweren Endorganschäden führen sowie lebensverändernde und potenziell lebensbedrohliche Komplikationen wie Herzinfarkt und Nierenversagen verursachen. Menschen mit klinischer Adipositas gelten als chronisch Kranke und sollten behandelt werden.

Zur **Diagnose klinischer Adipositas** schlägt die Kommission mindestens eines der folgenden Hauptkriterien vor, für die sie zahlreiche diagnostische Kriterien beschreibt:

1. **Nachweisbare Beeinträchtigungen der Funktion von Organen oder Geweben** durch übermäßige Fettmasse (z.B. Herzinsuffizienz, nicht-alkoholische Fettlebererkrankung).
2. **Erhebliche Einschränkungen von Alltagsaktivitäten** durch spezifische Auswirkung der Adipositas auf die Mobilität und/oder andere Aktivitäten des täglichen Lebens (z.B. Baden, Anziehen, Toilettengang).

Prof. HANS HAUNER, Ernährungsmediziner an der TECHNISCHEN UNIVERSITÄT MÜNCHEN, kritisiert jedoch, dass die Kommission meist eher unscharfe Diagnosekriterien nennt. Lägen beide Hauptkriterien nicht vor, werde von präklinischer Adipositas ohne

Krankheitswert gesprochen. „*Erst ab einem BMI von 40 geht die Kommission davon aus, dass allein wegen des deutlich erhöhten BMIs eine klinische und damit behandlungsbedürftige Adipositas vorliegt*“, sagt HAUNER gegenüber dem SCIENCE MEDIA CENTER GERMANY [2]. „*Dies ist schwer nachvollziehbar und eher verwirrend, sodass sich diese angeblich neue Definition kaum durchsetzen wird*.“ Es drohe eine Unterversorgung für jene Menschen mit einem BMI zwischen 30 und 40 kg/m², bei denen wegen unscharfer Kriterien eine Behandlung möglicherweise unterbliebe. Die neue Studie helfe bei zentralen Fragen nicht weiter und könne eher die restriktive Haltung, etwa der Kostenträger, gegenüber einer Adipositastherapie verstärken.

Auch Prof. THOMAS REINEHR, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, kritisiert, dass Behandlungsmaßnahmen nach der vorgeschlagenen Definition nicht mehr bezahlt würden, wenn keine Folgeerkrankungen vorliegen. Es sei aber effektiver, Übergewichtige zu behandeln, bevor Folgeerkrankungen auftreten. Zudem betont er, dass psychologische Komorbiditäten zu wenig beachtet werden. „*Somit wird diese neue Definition den Problemen adipöser Menschen in ihrem Alltag nicht gerecht*“, sagt REINEHR. „*Es werden neue Begriffe eingeführt, die alte Begriffe wie ‚metabolic healthy obese‘ ersetzen. Der Mehrwert wäre nur dann gegeben, wenn weltweit nur diese Definition verwendet wird*.“ Dies sei aber nicht zu erwarten, da die empfohlenen Messmethoden weniger exakt und reproduzierbar seien als der BMI und teilweise im Alltag zu aufwändig. Abgesehen davon würde in der Praxis schon heute ein Mensch nie nur aufgrund des BMI als adipös diagnostiziert, sondern die Fettverteilung immer beachtet. Laut REINEHR ist die Diskussion „größtenteils akademischer Natur“. (Bec)

Quellen: S. 19

Die ÖSTERREICHISCHE ADIPOSITAS-GESELLSCHAFT [3] empfiehlt zusätzlich zum BMI das Verhältnis Taillen- zu Hüftumfang (*waist-to-hip-ratio*, WHR) sowie Taillenumfang zu Körpergröße (*waist-to-height-ratio*, WHtR) zu berücksichtigen. Das Risiko für Folgeerkrankungen gilt als erhöht, wenn WHR > 0,85, WHtR > 0,5 (Frauen) bzw. WHR > 1, WHtR > 0,5 (Männer).

Neuartiges Lebensmittel: Bananenblüten

Bananenblüten (Bananenblumen, Bananenherzen), konkreter das Blütenherz der Kochbanane (*Musa x paradisiaca* L.), sind der neueste Trend bei Fleischersatzprodukten. Der Proteingehalt ist sehr niedrig, und die Struktur ähnelt der Jackfrucht (s. **Knack•Punkt** 5/2019, S. 9). Man kann die auch als Bananenblumen oder Bananenherzen bekannte Delikatesse mit einem herb bis leicht bitteren Geschmack roh oder gekocht essen, braten oder im Salat verwenden. Erhältlich sind sie frisch im Kühlregal oder als Konserve in Salzlake beispielsweise in Asia-Läden.

Bananenblüten werden ganz oder in kleinen Stücken u.a. als Ballaststoffquelle beworben. Der Ballaststoffgehalt beträgt nach Anbieterangaben 5,7 g/100 g. Damit wären die

Anforderungen für die nährwertbezogene Angabe „Ballaststoffquelle“ (mind. 3 g/100 g) erfüllt. Allerdings sind die Werbeaussagen zur Blüte – wie zunächst bei fast allen Superfoods – krankheitsbezogen: gut „gegen Diabetes und Anämie“, zur Stimmungsverbesserung und zur Reduzierung von Angstzuständen, präventiv gegen Alzheimer und Parkinson, „gut gegen Krebs und Herzkrankheiten“ [1].

Aber: Legal sind Bananenblüten hier bisher nicht. 2024 gab es im EU-Schnellwarnsystem RASFF eine Notifizierung „Unauthorised novel food canned banana blossom in brine from Thailand“ [2]. Und auch die Schweiz bzw. das dortige BUNDESAMT FÜR LEBENSMITTELSICHERHEIT UND VETERINÄRWESEN (BLV) hat die Blüten von *Musa x paradisiaca* L. Ende Oktober

2024 als neuartiges Lebensmittel eingestuft, da sie vor dem 15. Mai 1997 weder in der Schweiz noch in einem Mitgliedsstaat der EU in nennenswertem Umfang für den menschlichen Verzehr verwendet wurden. [3]. Hier würde sich ein Antrag auf Anerkennung als traditionelles Lebensmittel aus einem Drittland (nach VO (EU) 2015/2283, Art. 14) anbieten. Ein solcher Antrag wurde jedoch bisher nicht gestellt [4]. Entsprechend sind die Produkte hier nicht verkehrsfähig. (AC)

Quellen: [1] www.kumaio.de/blogs/magazin/interessante-fakten-uber-bananenbluten, www.kumaio.de/products/bio-banana-blossom-bananenbluten-shredded ♦ [2] <https://webgate.ec.europa.eu/rasff-window/screen/notification/573756> ♦ [3] www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/rechts-und-vollzugsgrundlagen/lebensmittelrecht2017/novel-food/einstufung-bananenbluten.pdf vom 18.10.2024, 15.02.2024 ♦ [4] https://food.ec.europa.eu/food-safety/novel-food/authorisations/summary-applications-and-notifications_en [alle abgerufen am 17.01.2025]

Bücher und Medien

Bundesinstitut für
Risikobewertung (Hrsg.)

Luis' und Mayas Abenteuer im Schrumpflabor

Im ersten Kinderbuch des BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR) begeben sich die beiden Schulkinder Luis und Maya gemeinsam mit der freundlichen Bazille Fred auf Entdeckungsreise in die Welt der Bakterien und Viren. Schon bald nehmen die drei die Spur eines bakteriellen Bösewichts auf, die direkt zum Tatort führt – den dunklen Kühlschrank. So sollen die Kinder gemeinsam mit den

Figuren Luis und Maya einiges über Küchenhygiene und Lebensmittelsicherheit lernen. Das BfR möchte damit bereits die Kleinsten spielerisch über diese Themen aufklären, um sie so zu schützen. Denn noch immer erkranken in Deutschland 100.000 Menschen jährlich durch den Verzehr von kontaminierten Lebensmitteln – die Dunkelziffer dürfte weit höher sein. Besonders für Kinder kann das gefährlich werden, denn ihr Immunsystem ist noch nicht vollständig ausgebildet.

Das Buch richtet sich an Kinder ab der 1. Klassenstufe. Es ist kostenlos beim BfR zu beziehen, die Druckversion aktuell aufgrund hoher Nachfrage



→ www.bfr.bund.de/cm/350/bfr-kinderbuch-luis-und-mayas-abenteuer-im-schrumpflabor.pdf

aber leider vergriffen. Ein Nachdruck erfolgt, eine PDF steht zur Verfügung. (AC)



Geschichten aus dem Untersuchungsamt: Apfel Vogel Stories

Der neue Podcast berichtet von dem, was hinter den Kulissen des CHEMISCHEN UND VETERINÄRUNTERSUCHUNGSAmts STUTTGART (CVUAS) passiert. Anne und Flo nehmen Sie mit in die spannende Welt der Lebensmittelsicherheit und Tiergesundheit. Gemeinsam mit wechselnden Gästen aus verschiedenen Fachbereichen spre-

chen sie über faszinierende Einblicke in die Überwachung und Kontrolle unserer Lebensmittel und den Schutz der Tiergesundheit. Bisherige Themen waren Süßwaren (Von Schokolade bis Spacegummies), Glühwein und Spekulatius (Weihnachtsmarkt), Fondue und Mixgetränke zu Silvester, Tierpathologen im Einsatz für die Tiergesundheit sowie Lebensmittelskandale der 80er Jahre und ihre Folgen. (AC)

→ <https://apfel-vogel-stories.podigee.io>

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (Hrsg.)

Klimagesund kochen und genießen.

Nach einer Einführung ins Thema *Planetare Gesundheit* bzw. *Planetary Health Diet* geht es ums Essen



Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (Hrsg.): Klimagesund kochen und genießen. Rezepte, Infos und Tipps für soziale Einrichtungen, 3. Auflage, Mai 2024. Kostenloser Download: → www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/240513_Paritaetische_Rezeptbuch_WireO_210x210mm_WEB.pdf

für viele. Gute, gesunde Gemeinschaftsverpflegung ist schon eine Herausforderung, und jetzt auch noch klimagesund? Die Broschüre erläutert Stellschrauben für klimagesunde Großküchen, gibt einen Überblick zur Klimawirkung verschiedener Lebensmittel und zeigt, wie man die Veränderungen plant und umsetzt. Dann folgt ein Teil mit erprobten Rezepten aus sozialen Einrichtungen, für die warmen Mahlzeiten unterteilt nach den vier Jahreszeiten. Dann gibt es Frühstückszutaten, solche für Aufstriche und Chutneys, für Zwischenmahlzeiten, Brotbeilagen und Getränke. Auch Resteverwertung wird angesprochen, so z.B. ein frisches, würzig duftendes Brot aus trockenen Rinden und Knusten. Saisonkalender und Austausch Tabellen im Anhang helfen bei der eigenen Rezeptgestaltung. Darüber hinaus ist die 130seitige, kostenlose Broschüre auch noch freundlich bunt illustriert. (AC)

„Neue Gentechnik: Was ist geplant und warum ist das wichtig?“, S. 5ff

[1] Foodwatch: Neue Gentechnik – Ergebnisse der Forsa-Befragung, 25.09.2023. www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Gentechnik/2023-09-Umfrage_Forsa_Tabellen_Neue_Gentechnik.pdf ♦ [2] Federal Agency for Nature Conservation (ea) (2024): For a science-based regulation of plants from new genetic techniques. Policy Brief #02/2024. Bonn. www.bfn.de/en/publications/policy-brief/science-based-regulation-plants-new-genetic-techniques ♦ [3] ANSES: Plants derived from new genomic techniques: analysis of category 1 inclusion criteria proposed by the European Commission, 21.12.2023. www.anses.fr/en/content/plants-derived-new-genomic-techniques-analysis-category-1-inclusion-criteria-proposed ♦ [4] Then C: Bericht französischer Behörde unterstreicht Notwendigkeit für Risikoprüfung. Testbiotech, Stand: 07.03.2024; www.testbiotech.org/aktuelles/wendepunkt-debatte-ueber-ngt-pflanzen/ ♦ [5] www.keine-gentechnik.de/nachricht/gentechnik-verordnung-polen-schlaegt-patentregelung-vor [alle abgerufen am 13.01.2025]

„Erweiterte Definition und Diagnose von Adipositas“, S. 17

[1] Rubino F et al. (2025): Definition and diagnostic criteria of clinical obesity. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. DOI:10.1016/S2213-8587(24)00316-4 ♦ [2] Science Media Center Germany: Vorschlag für erweiterte Definition und Diagnose von Übergewicht über den BMI hinaus. Statements vom 13.01.2025, www.sciencemediacenter.de/angebote/vorschlag-fuer-erweiterte-definition-und-diagnose-von-uebergewicht-ueber-den-bmi-hinaus-25006 ♦ [3] www.adipositas-austria.org/2025-01-PR-Adipositas-als-chronische-Erkrankung-neu-definiert.html

M. Münsch, M. Wloch, L.S. Walsleben u.a.

Kompass Konsumreduktion

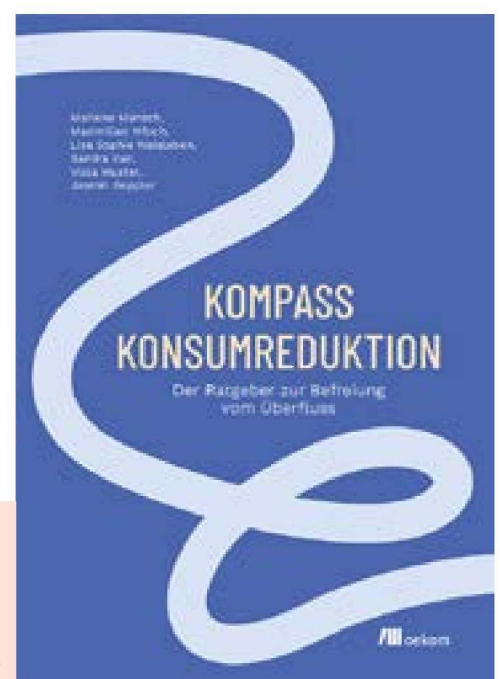
Als „*Ratgeber zur Befreiung vom Überfluss*“ ist dieses Büchlein titulierte. Es reiht sich damit in die Serie anderer Aufräum- und Ausmiste-Ratgeber ein. Das Besondere ist jedoch die psychologische Betrachtung unseres Besitzes im Zusammenhang mit nachhaltigen Lebensstilen und wie die „Konsumgesellschaft“ uns zu immer mehr Besitz verleitet.

Interessant ist auch die Entstehung des Ratgebers. Er ist das Ergebnis des Forschungsprojektes „*MeinDing! – Ich bin, was ich (nicht) habe*“, an dem neben der TECHNISCHE UNIVERSITÄT BERLIN, CONPOLICY und CO₂ONLINE auch viele Bürgerwissenschaftler:innen mitgewirkt haben. Daraus erklärt sich auch die lebensnahe Gestaltung mit einem kleineren Theorie- und einem größeren Praxisteil, der mit freien Feldern ganz praktisch als Arbeitsbuch gestaltet ist. Auch die Fallen des Entrümpelns werden angesprochen. Denn

Ausmisten sollte keine Ausrede sein, um dann etwas Neues zu erwerben oder das gesparte Geld in Flugreisen zu investieren. Neben den Tipps für's Ausmisten nehmen deshalb auch die sinnvolle Weitergabe von Dingen und das dauerhafte Ändern der Konsumgewohnheiten einen wichtigen Platz ein. Ein Aspekt, der in anderen Aufräum-Ratgebern nicht so präsent ist, und der dieses Büchlein so besonders macht. Dazu werden auch viele Initiativen und Internetadressen genannt, mit denen man in der Nähe seines Wohnorts Sammelstellen und Reparaturmöglichkeiten für fast alles finden kann. Die pdf des Ratgebers gibt es kostenlos. (pH)

Marlene Münsch, Maximilian Wloch, Lisa Sophie Walsleben, Samira Iran, Viola Muster, Jasmin Beppler: Kompass Konsumreduktion. Der Ratgeber zur Befreiung vom Überfluss. 1. Auflage 2024, 68 Seiten. oekom Verlag, ISBN 978-3-98726-120-6, 16 € (Buch), pdf kostenlos.

→ www.oekom.de/buch/kompass-konsumreduktion-9783987261206



Karneval: Jeder Jeck mag's anders

Schmalzgebäck und Krapfen gehören zur Faschingszeit für viele Menschen einfach dazu. Tatsächlich gibt es den Krapfen, auch bekannt als Kräppel oder Berliner, in ähnlichen Formen seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen. Das Brauchtum, während des Faschings fettgebackene süße Backwaren zu essen, stammt aus dem Mittelalter und wurde von der Kirche verbreitet. Krapfen waren preiswert und mit ca. 350 kcal pro Stück ausgesprochen nahrhaft. Die Geistlichen empfahlen den ausgiebigen Genuss zu Fasching, um Energie für die kommende Fastenzeit zu speichern. Traditionell handelt es sich um in Fett ausgebackenes Hefegebäck, selten auch aus Quarkteig. Die Füllung variiert regional und umfasst meist rote Konfitüren, Hagebuttenmarmelade oder Pflaumenmus. Besonders zum Karneval sind Variationen mit Aprikosenkonfitüre, Punsch, Nuss-Nougat-Creme, Eierlikör- oder Vanillecreme begehrt. Ebenfalls beliebt sind die auch in Fett schwimmend ausgebackenen mandelförmigen Muzenmandeln aus Mürbeteig und die rheinischen Mutzen, die vor dem Ausbacken dünn ausgerollt und in Rauten geschnitten werden. (AC)



Foto: Angela Clausen

Termine

• **Bonn** • **Bis 26. Oktober 2025** – Sonderausstellung: What the Health. Eine Welt. Deine Gesundheit! – <https://bonn.leibniz-lib.de/de/museum/sonderausstellungen/what-the-health> • **Kassel** • **12.-14. März 2025** – DGE-Kongress: Was bestimmt unsere Lebensmittelauswahl? Einfluss von Kultur und Biologie – www.dge.de/veranstaltungen/kongresse/62-wissenschaftlicher-kongress/ • **Kassel** • **13. März 2025** – Wertschätzung von Lebensmittel. Ein Hebel für nachhaltiges Ernährungshandeln? Tagung des Netzwerk Ernährungskultur – <https://esskult.net/wertschaetzung-von-lebensmitteln/> • **Köln** • **17./18. März 2025** – Tagung „Soziale Ungleichheit und Ernährung“ – <https://esskult.net/tagung-soziale-ungleichheit-und-ernaehrung/> • **Weltweit** • **21. März 2025** – Welthauswirtschaftstag „Konsum neu denken“ – www.dghev.de/was-wir-leisten/deutsche-sektion-der-international-federation-for-home-economics/welthauswirtschaftstag-2025 • **Freiburg** • **25./26. März 2025** – Symposium der Cochrane Deutschland Stiftung „Fake Science – Betrug im Namen der Wissenschaft“ – www.cochrane.de/events • **Mannheim** • **2.-4. April 2025** – Deutscher Seniorentag – www.deutscher-senorentag.de • **Online** • **7./8. April 2025** – Seminar: Essauffälligkeiten bzw. Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen – www.dge-sh.de/fort-und-weiterbildung-detailseite/essauffaelligkeiten-bzw-essstoerungen-bei-kindern-und-jugendlichen.html • **Online** • **6. Mai 2025** – Frauengesundheit – gelassen durch die Wechseljahre – www.ugb.de/seminare/ausbildungen/frauengesundheit/gelassen-durch-die-wechseljahre/ • **Berlin** • **13./14. Mai 2025** – Fünftes gemeinsames Symposium zur Nanotechnologie – www.bfr-akademie.de/deutsch/veranstaltungen/nano2025.html

Internet

Interessantes im Netz

Allergien: Die wichtigsten Fragen und Antworten auf einen Blick
www.bfr.bund.de/de/allergien_die_wichtigsten_fragen_und_antworten_auf_einen_blick-315810.html



FAQ Nanomaterialien
www.bfr.bund.de/de/nanomaterialien_winzige_partikel_verleihen_vielfaeltige_eigenschaften-8552.html



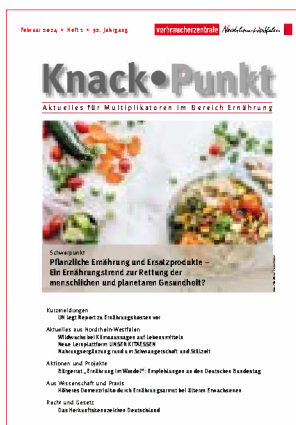
Klimawandel und lebensmittelbedingte Erkrankungen
www.bfr.bund.de/cm/343/klimawandel-und-lebensmittelbedingte-erkrankungen.pdf



Healthy Hospital Food Projekt
<https://pan-dach.org/healthy-hospital-food>



Aquatische Bio-Toxine
www.bfr.bund.de/cm/343/aquatische-toxine-wie-algengifte-auf-die-menschliche-gesundheit-wirken-koennen.pdf



Wussten Sie schon, dass Ihnen immer mehrere ältere Jahrgänge des **Knack•Punkt** im Internet als PDF-Datei kostenlos zur Verfügung stehen? Die jeweilige Ausgabe muss nur mindestens ein Jahr alt sein. Aktuell können Sie jetzt das Heft 1/2024 herunterladen. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:

→ www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt_1_2024

