

Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Schwerpunkt
**Deichbauer und Grenzzieher gesucht –
Die Kinder sind die Opfer der
deutschen Ernährungspolitik**

Grafik: KI (Adobe Firefly, 05.06.2025)

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

Soziale Ungleichheit und Ernährung

Kompetenzstelle gegen Lebensmittelverschwendung gestartet

Fragen aus der Beratung

Sind Nudeln aus Linsen, Bohnen oder Kichererbsen gefährlich?

Aus Wissenschaft und Praxis

Können Supermärkte die gesunde Wahl zur einfachen Wahl machen?

Recht und Gesetz

Was lange währt: Wursthüllen und Wurstclips gehören nicht zur Füllmenge

Bücher und Medien

Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel

2	Inhaltsverzeichnis
2	Impressum
3	Editorial

Kurzmeldungen

3	Verbraucherstudie zu Nahrungsergänzungsmitteln, Verbraucherverhalten und Gesundheitsversprechen
3	Tierhaltungskennzeichnung für Schweinefleisch erst ab 2026
3	Mehrheit für politische Maßnahmen für gesündere Ernährung

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

4	Wenig Abwechslung auf der Kinderspeisekarte
4	Nachhaltige Sport(groß)veranstaltungen in Deutschland
4	200 Jahre Käse vom Niederrhein
5	Soziale Ungleichheit und Ernährung
6	Jahresbericht Safety Gate 2024
7	Kompetenzstelle gegen Lebensmittelverschwendung gestartet
8	Brausetabletten mit sprudelnder Nebenwirkung

Fragen aus der Beratung

9	Sind Nudeln aus Linsen, Bohnen oder Kichererbsen gefährlich?
---	--

Schwerpunkt

10	Die Kinder sind die Opfer der deutschen Ernährungspolitik
----	---

Aus Wissenschaft und Praxis

14	Pflanzendrinks können ein ernährungsphysiologisches Problem sein
14	Die Herkunft der Lebensmittel an der Schule sichtbar machen
15	Können Supermärkte die gesunde Wahl zur einfachen Wahl machen?
16	Neuer Diabetes-Typ 5
16	Social Media als wachsende Herausforderung in Ernährungspsychologie und Versorgung

Recht und Gesetz

17	Was lange währt: Wursthüllen und Wurstclips gehören nicht zur Füllmenge
17	ALS-Stellungnahme zu Superfood

Bücher und Medien

18	Wie wir an Informationen kommen
18	So gut schmeckt Klimaschutz
18	(Un)beeinflusst durch das Netz? Verbraucherschutz in digitalen Verkaufswelten
19	Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel
19	Klimatopf

Quellenverzeichnis

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

Juni 2025 • Heft 3 • 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

Antonia Brandstädter (AnBr)¹, Angela Clausen (AC)¹,
Silvia Monetti (Mon)¹, Hannah Wolf (HW)¹

¹ Verbraucherzentrale NRW 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

August 2025, Redaktionsschluss 15. Juli 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 neue Bundesregierung hat sich konstituiert, die Ministerien sind umstrukturiert. Aus dem Ministerium für Ernährung und Landwirtschaft wurde das Ministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat. Ist das ein Zeichen, dass der Stellenwert von (gesunder) Ernährung gesunken ist? Nachdem der „schwarze Metzger“ Alois Reiner (CSU) das ministerielle Ruder in die Hand genommen hat, äußerte er in einem seiner ersten Interviews, dass er gerne mehr Fleisch auf den Kita-Speiseplänen sehen würde und erwarte, dass die Fleischpreise wieder sinken würden. Ist das noch zeitgemäß?

Überhaupt stellt sich die Frage, ob Ernährungsprävention (von Ernährungstherapie, die in keinem Ministerium wirklich verortet ist, reden wir hier gar nicht) in einem Ministerium, welches gleichzeitig auch für die Förderung von Ernährungsindustrie bzw. -wirtschaft und den Wirtschaftsakteur Landwirtschaft zuständig ist, richtig aufgehoben ist. Das erscheint widersprüchlich, geht doch das legitime Gewinnstreben von Wirt-

schaftsunternehmen meist zu Lasten der Verbraucher:innen, sei es durch Preiserhöhungen oder veränderte Rezepturen.

Wenn ich an Ernährung und Lebensmittel denke, kommen mir Geschmack, gemeinsame Mahlzeiten, bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr und Gesundheit in den Sinn, aber auch Klimaschutz, Tierwohl, Nachhaltigkeit und Verbraucherschutz. Vor allem Gesundheit, Nachhaltigkeitsthemen und Verbraucherschutz sind allerdings in drei anderen Ministerien verortet. Hoffen wir, dass es gute interministerielle Arbeitsgruppen gibt, denn sonst landet die Ernährung irgendwann sogar hinter der Heimat.

Zunächst dürfen Sie sich auf einen Schwerpunktartikel zum Thema Ernährungspolitik und kindliche Adipositas freuen (S. 10ff), flankiert von einem Beitrag zur Rolle von Supermärkten bei der Auswahl von Lebensmitteln (S. 16). Aber auch viele weitere spannende Themen finden Sie in diesem Heft: Berichte von diversen Marktchecks, zum richtigen Umgang mit Hülsenfrüchten (S. 9), zur Tradition der Käseproduktion am



Niederrhein (S. 4), zum Jahresbericht des EU-Safety-Gate für Bedarfsgegenstände (S. 5), Tagungsberichte und relevante rechtliche Einstufungen z.B. zum Begriff Superfood (S. 17).

Eine spannende Lektüre und einen guten Sommer wünscht

die Redaktion

Kurzmeldungen

Verbraucherstudie zu Nahrungsergänzungsmitteln, Verbraucherverhalten und Gesundheitsversprechen

Jede:r Fünfte nimmt täglich Nahrungsergänzungsmittel (NEM), 77 % regelmäßig, weniger als ein Viertel der Menschen in Deutschland nehmen sie nie. Eine neue repräsentative Verbraucherstudie im Auftrag des Portals www.lebensmittelklarheit.de zeigt Hintergründe und Irrglauben: 21 % können sich eine gesunde Ernährung nicht ohne NEM vorstellen. 24 % nehmen NEM als eine Art natürliches Arzneimittel wahr. 30 % nennen die Linderung von Krankheitsbeschwerden als sehr wichtiges/wichtiges Kaufmotiv, 21 % die Linderung von Frauenleiden. 49 % gehen immer noch davon aus, dass NEM von den Behörden vor dem Verkauf auf gesundheitliche Unbedenklichkeit getestet wurden. 41 % denken, dass es Höchstmengen für die Inhaltsstoffe von NEM geben würde. Abgesehen von fehlendem Wissen über die Produktgruppe deuten die zentralen Kaufmotive auf sehr vieles hin, was weder Zweckbestimmung

noch Aufgabe von NEM ist. Alle Infos stehen im Internet. (AC)

→ www.vzbv.de/pressemitteilungen/nahrungsergaenzungsmittel-verbraucherinnen-vor-falschen-werbeversprechen

Tierhaltungskennzeichnung für Schweinefleisch erst ab 2026

Ursprünglich hätte Schweinefleisch im Handel bereits ab August 2025 mit der neuen staatlichen Haltungskennzeichnung versehen werden müssen. Nun gewährt das neue BUNDESMINISTERIUM FÜR LANDWIRTSCHAFT, ERNÄHRUNG UND HEIMAT den Lebensmittelunternehmen noch ein halbes Jahr Aufschub bis zum 1. März 2026. Bundeslandwirtschaftsminister Alois Rainer begründet das damit, dass eine verpflichtende Tierhaltungskennzeichnung vom ersten Tag an einwandfrei funktionieren muss und die Bundesländer, die das Gesetz am Ende umsetzen und kontrollieren sollen, noch etwas Zeit benötigen würden. Der VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND (VZBV) hat die Bun-

desregierung aufgefordert, die Zeit zu nutzen, um die neue Kennzeichnung auch auf weitere Tierarten und Außer-Haus-Verpflegung auszuweiten. Die ARBEITSGEMEINSCHAFT BÄUERLICHE LANDWIRTSCHAFT (ABL) e.V. kritisiert gegenüber *agrar heute* diese erste agrarpolitische Entscheidung der neuen Bundesregierung als vollkommen falsches Signal zur falschen Zeit und sieht eine „extreme Widersprüchlichkeit“ dieser Entscheidung. (AC)

Quellen: BMEL: Übergangsfrist für Tierhaltungskennzeichnung wird verlängert, Stand 28.05.2025 • www.vzbv.de/pressemitteilungen/eu-agrarpolitik-verbraucherinnen-erwarten-mehr-tierwohl-und-nachhaltigkeit, Stand: 15.05.2025 • www.agrarheute.com/management/agribusiness/laengere-frist-fuer-tierhaltungskennzeichnung-bauernvertreter-kritisieren-634609, Stand: 26.05.2025

Mehrheit für politische Maßnahmen für gesündere Ernährung

Das zeigt die im Juni 2025 veröffentlichte Studie im Auftrag des VZBV.

→ www.vzbv.de/pressemitteilungen/studie-mehrheit-befuerwortet-politische-massnahmen-fuer-eine-gesundere

Wenig Abwechslung auf der Kinderspeisekarte

Die VERBRAUCHERZENTRALEN haben bundesweit 456 Gerichte auf 100 Kinderspeisekarten unter die Lupe genommen. Durchschnittlich wurden auf jeder Speisekarte vier bis fünf Kindergerichte angeboten. Nur ein einziges Restaurant bot alle regulären Gerichte auch in einer kindgerechten, kleineren Variante an.

Paniertes und Frittiertes gab es am häufigsten: 63 der 100 Restaurants boten in ihrer Kinderspeisekarte Schnitzel an, sehr häufig mit Pommes frites als Beilage (39 %). Nudel-Varianten standen Kindern in fast jedem zweiten Lokal zur Auswahl, gefolgt von Geflügel-Nuggets mit 41 %. Nur jedes zehnte Gericht enthielt eine Gemüsebeilage wie Möhren, Erbsen, Rotkohl oder anderes Gemüse der Saison.

Von den 456 Gerichten waren knapp 40 % vegetarisch, allerdings handelte es sich dabei oftmals nur um einen Teller Pommes. In nur zwei Kindergerichten fanden die VERBRAUCHERZENTRALEN Hinweise auf Vollkornprodukte. Hülsenfrüchte, wie Edamame und andere Bohnen, wurden nur in sechs Fällen erfasst.

Nur 25 % der Speisen wurden von VERBRAUCHERZENTRALEN positiv bewertet. Drei Viertel aller Gerichte erhielten eine neutrale bis negative Bewertung. So bekam der Klassiker „Schnitzel mit Pommes“ drei Minuspunkte, weil die Gemüsebeilage fehlte.

Minuspunkte gab es für frittierte Fleisch- und Fischprodukte, fettige oder frittierte Beilagen wie Pommes, sahnige Soßen, überbackene Gerichte sowie Gerichte ohne Obst oder Gemüse und für süße Hauptspeisen wie Pancakes oder Milchreis. Pluspunkte erhielten Speisen mit Obst oder Gemüsebeilage, magerem Fleisch oder Fisch ohne Panade, fettarmen Beilagen aus Kartoffeln, Reis oder Nudeln, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

Der Bericht mit Ergebnissen und Hintergründen zum Marktcheck steht im Internet.

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/106327

→ www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2025-05/250505_broschure_a4_marktcheck_kinderspeisekarten_ua_.pdf

Nachhaltige Sport(groß)veranstaltungen in Deutschland

Seit Anfang des Jahres ist eine neue digitale Plattform online. Damit findet das gemeinsame Projekt „Nachhaltige Sport(groß)veranstaltungen in Deutschland“ der Partner DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND (DOSB), DEUTSCHE SPORTHOCHSCHULE KÖLN (DSHS) und ÖKO-INSTITUT seinen erfolgreichen Abschluss. Die Plattform soll Sportveranstalter dabei unterstützen, ihre Events nachhaltiger zu gestalten. Gefördert wurde das Projekt durch das damalige BUNDESMINISTERIUM DES INNERN UND FÜR HEIMAT (BMI) und das frühere BUNDESMINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ, NUKLEARE SICHERHEIT UND VERBRAUCHERSCHUTZ (BMUV).

Für internationale Sportgroßveranstaltungen wie Welt- und Europameisterschaften oder Olympische Spiele ist es heutzutage ein Muss, umweltschonend, sozial verträglich und

wirtschaftlich tragfähig zu sein. Eine solche Nachhaltigkeit soll aber auch auf regionaler und lokaler Ebene ankommen. Das neue Portal für nachhaltige Sportveranstaltungen soll Verbände, Sportvereine und Veranstalter dabei unterstützen. Bei der Entwicklung wurden die maßgeblichen Akteure – Athlet:innen, Veranstalter, NGOs und zahlreiche weitere Institutionen – breit beteiligt. Außerdem liegt ihm eine wissenschaftliche Analyse zu allen Aspekten der Nachhaltigkeit zugrunde. Der Sport soll seinen Beitrag leisten, um Sportevents ökologisch, fair und sozial gerecht auszugestalten.

Das Portal stellt Transformationsbereiche, Handlungsfelder und konkrete Maßnahmen für nachhaltiges Handeln vor. Es formuliert mögliche konkrete Ziele und passende Indikatoren und unterstützt Veranstalter dabei, den Prozess effizient und individuell umzusetzen.

Quelle: DSHS-Pressemeldung PM2507 vom 29.01.2025

→ www.nachhaltige-sportveranstaltungen.de

200 Jahre Käse vom Niederrhein

Am 11. Mai 1825 begann MARIA REYMER mit der Produktion des ersten niederrheinischen Schnittkäses nach Holländer-Art auf Gut Hogefeld in Kleve-Rindern. MARIA REYMER legte damit nicht nur den Grundstein für die moderne Käseherstellung am Niederrhein, sondern auch für die Entwicklung des Niederrheins zu einer der wichtigsten Milchregionen in NRW.

Ursprünglich gab es schon im 15. Jahrhundert eine Käseherstellung am Niederrhein. Der Kranenburger Käse „Waltkesen“ war damals weit über die Region bekannt und diente zuweilen sogar als Zahlungsmittel für Weiderechte. Im Laufe der Zeit ging das Wissen über die „Käsemacherei“ jedoch verloren. Käse, vor allem Gouda und Edamer, musste aus den Niederlanden teuer importiert werden. Dabei hüteten die Holländer das Geheimnis ihrer Käseherstellung streng. Außerdem behaupteten sie, dass nur die Milch von holländischen Kühen als Käsereimilch taugen würde, bedingt durch die besonderen Boden- und Weideverhältnisse. Der Vater von MARIA REYMER wollte das nicht glauben und schickte seine Tochter zu Verwandten nach Etten im Gelderland. Reich an Erfahrungen und Wissen kam sie nach einem Jahr zurück und begann mit ihrer eigenen Käseproduktion. Der Zoll vermutete allerdings illegale Importe. Und schon damals brauchte es eine gewisse Zeit des Kampfes mit den Behörden, bis THEODOR REYMER am 1. Januar 1827 die „Gewerbefreiheit zur Herstellung und dem Vertrieb von Schnittkäse nach Holländer Art“ unwiderruflich erteilt wurde. Darüber hinaus wurden sie sogar berechtigt, andere milcherzeugende Betriebe in der Käseherstellung zu schulen.

Wer mehr darüber wissen möchte: Infos gibt es im Käsemuseum auf Gut Hogefeld und am Milchradweg in Kleve.

Quelle: Pressemeldung Milch NRW vom 16.04.2025

→ www.forum-arenacum.de

→ www.verein-milch-und-kultur.eu

→ www.kuhlturlandschaft.de

Tagung in Köln

Soziale Ungleichheit und Ernährung

Vor dem Hintergrund der jüngsten wirtschaftlichen, politischen sowie ökologischen Krisen, der stark gestiegenen Lebensmittelpreise und den geopolitischen Konflikten rücken Fragen der Ernährungs(un)sicherheit und der Ernährungsungleichheit zunehmend in den Fokus – auch in Deutschland. Ernährungsarmut hierzulande wächst, in der 2024 vom Bundeskabinett verabschiedeten ersten *Nationalen Ernährungsstrategie* [1] stellt sie eines der zentralen Handlungsfelder dar. Das Thema besitzt weit über den individuellen Esstisch hinaus gesellschaftliche Relevanz. Denn eine gesunde, ausreichende Ernährung ist ein menschliches Grundbedürfnis und ein Menschenrecht. Betrachtet man jedoch die Ressourcen und Rahmenbedingungen, unter denen Menschen Nahrung aufnehmen, zeigen sich große Ungleichheiten.

Zu dieser Thematik haben Prof. LOTTE ROSE (UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES FRANKFURT), Privatdozent Dr. MARKUS GAMPER (UNIVERSITÄT KÖLN) und Jun. Prof. TINA BARTELMMESS (UNIVERSITÄT BAYREUTH) am 17. und 18. März 2025 rund 50 Teilnehmende aus den verschiedensten Fachrichtungen in die Räume der FRITZ-THYSEN-STIFTUNG nach Köln eingeladen. Die Leitfragen: Wie werden soziale Ungleichheiten durch Ernährung in verschiedenen Kontexten verursacht, wahrgenommen, reproduziert und beeinflusst? Welche Rolle spielen die Dimensionen Gender, soziale Klassenzugehörigkeit, Lebensphasen und kulturelle Distinktion?

Herkömmliche wissenschaftliche Debatten über Ernährung konzentrieren sich vor allem auf gesundheitsmedizinische und ernährungswissenschaftliche Perspektiven, während soziale und kulturelle Dimensionen oft vernachlässigt werden. Die Tagung widmete sich daher den soziokulturellen Mechanismen, die unterschiedliche Formen der Ernährungsungleichheiten prägen.

Dr. JOHANNA NEUHAUSER von der UNIVERSITÄT WIEN beleuchtete in ihrer Keynote „*Intersektionalität in der Ungleichheitsforschung – Buzzword oder notwendige Komplexität?*“ die Hauptkategorien Gender, Klassenzu-

gehörigkeit wie Race. Weiter ging es in Panels zu verschiedenen Themen.

Panel: Kinder und Familie

KATJA GRÖTZNER, HOCHSCHULE FULDA, lenkte den Blick von der theoretischen Ebene auf die alltäglichen Ernährungspraktiken in Familien mit dem Fokus auf die Haushalte Alleinerziehender, die am häufigsten von Armut betroffene Familienform.

Auch in der Gemeinschaftspflege treten Unterschiede in den Lebensbedingungen auf. CANO AMELY und Prof. Dr. FREDRIKE SCHMIDT (UNIVERSITÄT DUISBURG-ESSEN) fokussierten sich auf das Thema „*Ungleiches Essen in Kindertagesstätten*“. Das DFG-Projekt „*Nutritive Erziehung und Sorge in Kindertageseinrichtungen*“ (NeuSiK) untersuchte Essenssituationen in Kitas. Obwohl die DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) Qualitätsstandards für die Kita-Verpflegung [2] definiert hat, werden diese nicht überall umgesetzt.

Prof. Dr. ULRIKE GISCH (Universität Gießen) referierte über ernährungspsychologische Aspekte von trans- und intragenerationellen Effekten auf das Ess- und Ernährungsverhalten.

Menschen differenzieren sich durch Essgewohnheiten und Ernährungsstile oder bilden Gruppen mit ähnlichen Interessen.

Panel: Migration, Flucht und Distinktion

Prof. Dr. OLIVER BERLI (PH LUDWIGSBURG) erläuterte im Vortrag „*Essen als Distinktion*“ anhand von Beispielen, wie Essen zur Abgrenzung genutzt wird. Er beschrieb, wie Lebensmittelindustrie und Handel dies durch Verkostungen und Kurse für Sommeliers oder Baristas nutzen, um Kunden zu binden. Trotz der abnehmenden Bedeutung von Snobismus gegenüber teuren Genussmitteln und Lebensmitteln entstehen neue Prestige-Produkte. Ausgerechnet diese sind besonders nachhaltig, fair oder kultursensibel – und richten sich an kaufkräftige Kunden.

Dr. JUDITH EHLERT von der UNIVERSITÄT PASSAU führte Interviews mit internationalen Studierenden aus

Drittstaaten, um deren Lebensmittelumfeld in Bayern zu untersuchen. Ihre Ergebnisse zeigen, dass die Studierenden vertraute Lebensmittel vermissen oder deren Qualität als mangelhaft bewerten. Zudem führen Verhaltensregeln beim Essen zu Ausgrenzungserlebnissen, zum Beispiel die Bedeutung von Gemeinschaft oder negative Reaktionen auf das Essen mit den Händen. Geflüchtete bewahren durch traditionelle Lebensmittel und gemeinsames Essen eine Verbindung zu ihrer Herkunft.

BARBARA WITTMANN (UNIVERSITÄT BAMBERG) stellte Resultate des Regensburger Projekts „*Ernährung und Migration: Empirische Einblicke aus Ankerzentren und Gemeinschaftsunterkünften für Geflüchtete*“ vor. Ihre begleitende Sozialforschung wies nach, dass der selbstständige Einkauf und die Zubereitung von Lebensmitteln Integration unterstützen. Unterkünfte ohne Küche in ländlichen Regionen, die den Zugang zu passenden Lebensmittelmärkten erschweren, behindern diese hingegen.

Panel: Gender

Prof. Dr. ANGELA HÄUSSLER von der PÄDAGOGISCHEN HOCHSCHULE HEIDELBERG eröffnete den zweiten Tagungstag mit ihrem Vortrag „*Intersektionale Perspektiven auf Essen und Ernährung*“. In ihrem historischen Überblick untersuchte sie Bezüge zu Race, Gender und Klassenzugehörigkeit. Als Beispiel für Race nannte sie die Gründung von EDEKA als Einkaufsgenossenschaft der Kolonialwarenhändler um 1900. Bezüglich Gender thematisierte sie Care-Arbeit und die Rolle der Hausfrau als Konsumentin nach dem Zweiten Weltkrieg. Im Kontext von Klassenzugehörigkeit erläuterte sie schichtspezifische Rollenbilder, wobei sie die Debatte um die „korrekte“ Brotdosenfüllung als Beispiel für die Mittelschicht anführte.

Auch Prof. Dr. JANA RÜCKERT-JOHN von der HOCHSCHULE FULDA referierte zum Thema Gender und Ernährung. Sie nutzte Daten aus Gleichstellungsberichten der Bundesregierung, um aufzuzeigen, dass das aktuelle Ernährungssystem Geschlechterrollen reproduziert. Die Heirat und die Geburt des ersten Kindes stellen bedeutende biographische Ereignisse dar, die häufig eine Retraditionalisierung der Rollenverteilung zur Folge haben.

Dr. MARTIN WINTER, ebenfalls von der HOCHSCHULE FULDA, hielt einen Vortrag mit dem Titel „Männlichkeiten in der Ernährungswende“. Er beschrieb, an welchen Stellen und aus welchen Gründen typisch männliche Eigenschaften (beispielsweise ein hoher Fleischkonsum oder Interesse an Autos) in Konflikt mit den Zielen von Gesundheit und Nachhaltigkeit geraten.

Panel: Sozioökonomischer Status

Dr. JULIANE YILDIZ von der UNIVERSITÄT GIESSEN definierte in ihrem Vortrag den sozioökonomischen Status (SES) und präsentierte empirische Erkenntnisse zu dessen Korrelation mit Ernährungsungleichheiten. Viele Studien nutzen den SES bzw. die Parameter Schulbildung, Haushaltseinkommen und berufliche Stellung, um Menschen zu charakterisieren. Die Gesundheitsberichterstattung belegt einen Zusammenhang zwischen Essverhalten und Schichtzugehörigkeit. Dies beeinflusst maßgeblich die Gesamtlebenserwartung und die gesunde Lebenserwartung. Es gibt Unterschiede von mehreren Jahren zwischen dem niedrigsten und dem höchsten SES.

Dr. SIMONE WEYERS vom UNIVERSITÄTSKLINIKUM DÜSSELDORF erläuterte den Einfluss sozialer Ungleichheit auf die Ernährung mit dem „structure and agency“-Modell. Das Modell beschreibt die wechselseitige Beeinflussung von gesellschaftlichen Strukturen und individuellen Handlungen.

WEYERS hob die Bedeutung von Gesundheitskompetenzen für aktuelle Public-Health-Herausforderungen hervor.

Panel: Strategien und Projekte

Die Sozialgeographie analysiert die Beziehungen zwischen menschlichen Gruppen und ihren bewohnten Regionen/Lebensräumen. Prof. Dr. ANDREAS KOCH von der UNIVERSITÄT SALZBURG präsentierte aus dieser Perspektive „Sozialräumliche Strategien lokaler Ernährungssicherung“.

Dr. ANJA SIMMET von der UNIVERSITÄT HOHENHEIM und Dr. MICHAEL TEUT von der CHARITÉ BERLIN stellten Daten und Fallbeispiele der MEGAkids-Studie zur Ernährungs- und Gesundheitssituation armutsgefährdeter Familien vor. Die detaillierten Daten sind im 15. DGE-Ernährungsbericht [3] enthalten.

Ernährungsarmut praktisch begegnen

Auch wenn Ernährung ein alltägliches Thema ist, oft fällt es schwer, darüber zu sprechen – vor allem, wenn das Budget knapp ist: Wer gesteht schon gerne ein, dass man eher wenig Geld hat und unsicher ist, wie man sich (damit) gesund ernährt? Tatsächlich stellt eine gesunde und nachhaltige Ernährung bei kleinem Budget eine Herausforderung dar. SILVIA MONETTI von der VERBRAUCHERZENTRALE NRW präsentierte im Rahmen des INFORM-Verbundprojekts „Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut be-

gegnen“ verschiedene, aufsuchende Ansätze zur Unterstützung und Befähigung von Verbraucher:innen bei der Lebensmittelauswahl, darunter Einkaufstrainings, Kochaktionen, interaktive Workshops sowie Schulungen für Multiplikator:innen in den Lebenswelten. Das Projekt zielt darauf ab, die Ernährungskompetenz von Menschen mit niedrigem SES schrittweise zu verbessern und ihnen zu ermöglichen, sich auch mit geringen finanziellen Mitteln schmackhaft, gesund und nachhaltig zu ernähren. Notwendig dafür ist aber auch die Gestaltung vorteilhafter Ernährungsumgebungen.

Was am Ende der zwei Tage klar wurde: Ernährung steht in vielfältiger Beziehung zu unzähligen Bereichen, nicht nur im alltäglichen Leben, sondern auch in der Politik. Sie verdeutlicht und bedingt gleichzeitig soziale Ungleichheiten. Sie zeigt Benachteiligungen sowie Versuche, sich durch Essen und Trinken abzugrenzen oder Gruppen zuzuordnen.

Sowohl Themenauswahl als auch Vorträge haben nicht nur die gesellschaftliche Relevanz, sondern auch das Potenzial von Ernährung belegt. Es zeigt aber auch die Notwendigkeit weiterer sozialwissenschaftlichen Forschung zu sozioökonomischen und soziokulturellen Dimensionen der Ernährung. (Mon)

Quellen S. 19

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/97908

Gefährliche Non-Food-Produkte

Jahresbericht Safety Gate 2024

Die EUROPÄISCHE KOMMISSION hat ihren Jahresbericht 2024 über das europäische Schnellwarnsystem *Safety Gate* (früher RAPEX) für gefährliche Non-Food-Produkte – das Pendant zum *Rapid Alert System for Food and Feed* (RASFF) – vorgestellt. Der Bericht [1] enthält einen Überblick über in 2024 gemeldete gefährliche Produkte. Im vergangenen Jahr wurden 4.137 Warnmeldungen veröffentlicht – die höchste Anzahl seit dem Start des Systems im Jahr 2003. Zum einen nutzen die Behör-

den die Plattform immer häufiger, um potenzielle Bedrohungen für die Verbrauchersicherheit zu melden und anzugehen. Gleichzeitig nimmt aber auch die Zahl unsicherer Produkte, die über Handelsplattformen wie TEMU angeboten werden, zu. Seit Oktober 2024 geht die EU-KOMMISSION mit einem förmlichen Verfahren gegen TEMU vor, weil die Plattform das nicht verhindert [2]. Zu den Vorwürfen gehören unter anderem der Verkauf gefälschter oder gefährlicher Produkte über die Plattform.

Betroffene Produktgruppen

Im vergangenen Jahr waren Kosmetik-Artikel (36 %) nach wie vor die am häufigsten gemeldeten Produkte mit Gesundheitsrisiken, gefolgt von Spielzeug (15 %), Elektrogeräten (10 %), Kraftfahrzeugen (9 %) und chemischen Produkten (6 %).

Hauptursache für das Risiko in fast der Hälfte der Warnungen waren chemische Inhaltsstoffe. Zu den nachgewiesenen gefährlichen Chemikalien gehörten Cadmium, Nickel und Blei in Schmuck sowie allergene Duftstoffe in Körperölen. 97 % der gemeldeten Kosmetika enthielten BMHCA, einen verbotenen synthetischen Duftstoff, der das Fortpflanzungssystem schä-

digen und Hautreizungen verursachen kann. Im Bereich der Küchenutensilien waren es 20 Produkte (darunter Kaffeebecher, deren Henkel bei der Verwendung mit heißen Flüssigkeiten brach), in 2025 bis Mitte April immerhin schon sechs Produkte. Etwa zur Hälfte beziehen sich die Meldungen auf elektrische Küchengeräte.

Weitere Maßnahmen

Derzeit bereitet die EU-KOMMISSION zusammen mit den nationalen Marktüberwachungsbehörden (in Deutschland das BUNDESAMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ UND LEBENSMITTELSICHERHEIT (BVL) den ersten „Sweep“ zur Produktsicherheit vor. Ein „Sweep“ ist eine Reihe von Kontrollen, die gleichzeitig auf Websites

durchgeführt werden, um Verstöße gegen das EU-Verbraucherrecht in einem bestimmten Sektor zu ermitteln. Ziel des Produktsicherheits-Sweeps ist es, die auf Online-Marktplätzen verkauften Produkte auf ihre Konformität mit der neuen Verordnung über die allgemeine Produktsicherheit zu überprüfen, um so die Sicherheit der

online zum Verkauf angebotenen Produkte zu erhöhen. (AC)

Quellen S. 19

→ <https://ec.europa.eu/safety-gate>

→ www.bvl.bund.de
(Suche „Safety Gate“)

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/86905



Nationale Strategie evaluiert

Kompetenzstelle gegen Lebensmittelverschwendung gestartet

In Lebensmitteln stecken viele Ressourcen: Energie, Wasser, fruchtbare Böden und viel Arbeit. Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, bewahrt Ressourcen und spart Geld.

Das bisherige BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) hat im April 2025 die KOMPETENZSTELLE ZUR VERMEIDUNG VON LEBENSMITTELABFÄLLEN UND -VERLUSTEN (KLAV) gegründet. Sie soll zentrale Ansprechpartnerin für Unternehmen und Verbände sein, um diese in ihrem Engagement gegen Lebensmittelverschwendung zu unterstützen. Diese Maßnahme folgt einer Empfehlung aus der Evaluation der *Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung (StLMV)*, die auch von der Verbraucherschutzministerkonferenz der Länder befürwortet wurde.

Praxisnahe Informations- und Schulungsangebote der KLAV gibt es insbesondere für Unternehmen am Anfang der Lebensmittelversorgungskette. Um Vernetzung und Best-Practice-Transfer zu verbessern, wird ein Austausch zwischen Unternehmen und Verbänden der Primärproduk-

tion, des verarbeitenden Gewerbes, des Lebensmittelhandels sowie der Außer-Haus-Verpflegung organisiert. Dadurch sollen Reduktionspotenziale in relevanten Bereichen identifiziert und gemeinsam an Lösungen gearbeitet werden. Die neue Kompetenzstelle ist ein Angebot für die Wirtschaft und wurde bei der FACHAGENTUR NACHWACHSENDE ROHSTOFFE E.V. (FNR) in Gülzow in Mecklenburg-Vorpommern eingerichtet.

Evaluationsbericht

2019 wurde die *Nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung* beschlossen. Aus dieser prozessbegleitenden Evaluation sollte nach fünf Jahren ein Abschlussbericht vorlegt werden. Dieser zieht nun eine positive Bilanz: Die Maßnahmen und Aktivitäten der *StLMV* hätten Wirkung gezeigt. Durch die Gremienstruktur konnten Akteure verschiedener Ebenen, Bereiche und Sektoren verknüpft werden mit dem Ziel, Datengrundlagen zu verbessern sowie effektive und effiziente Maßnahmen



zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen und -verlusten zu identifizieren. Zur weiteren Optimierung der Strategie wird zum einen die Einrichtung der oben genannten sektorenübergreifenden Kompetenzstelle empfohlen. Zum anderen sollte die Informationsoffensive „Zu gut für die Tonne!“, die sich an Verbraucher:innen richtet, verstetigt und weiterentwickelt werden. Als dritter Punkt wird eine Stärkung des Austauschs zwischen Bund und Ländern genannt. Auch diese beiden Maßnahmen werden jetzt umgesetzt. Der Evaluationsbericht steht im Internet. (AC)

Quelle: BMEL-Pressmeldung 30/2025 vom 08.04.2025

→ www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/Lebensmittelverschwendung/stlmv-abschlussbericht-prozessevaluation-lang.html

Nahrungsergänzungsmittel

Brausetabletten mit sprudelnder Nebenwirkung

Drei von vier Menschen in Deutschland nehmen regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel (NEM) ein, vor allem Vitamine und Mineralstoffe. Dabei greifen viele zu Brausetabletten – meist ohne zu wissen, dass diese eine versteckte Nebenwirkung haben können. Denn Produkte der sprudelnden Variante können überraschend hohe Natrium-Mengen enthalten. Das zeigt ein Marktcheck der VERBRAUCHERZENTRALE NRW. Problematisch kann das vor allem für Menschen mit Bluthochdruck sein. Doch eine Kennzeichnung ist nicht vorgeschrieben und meist nicht vorhanden. Die VERBRAUCHERZENTRALE NRW fordert deshalb mehr Transparenz.

Etwa jede:r Dritte entscheidet sich bei Vitaminpräparaten für Brausetabletten. Solche Nahrungsergänzungsmittel schmecken meist süß oder fruchtig-säuerlich. An zu viel Salz denken da die wenigsten. „Vielen Verbraucher:innen ist nicht bewusst, dass sie mit einer einzelnen Brausetablette bereits bis zu ein Gramm Salz zu sich nehmen können“, sagt NIKLAS KLINKHAMMER, Ernährungswissenschaftler bei der VERBRAUCHERZENTRALE NRW. „Besonders kritisch kann das für Menschen mit Bluthochdruck oder einer so genannten ‚salzsensitiven‘ Reaktion des Körpers sein.“

Kennzeichnungslücke bei Nahrungsergänzungsmitteln

Laut der Empfehlung des BUNDESINSTITUTS FÜR RISIKOBEWERTUNG sollten NEM überhaupt kein Natrium bzw. Salz enthalten. Doch nach aktueller Rechtslage (die ansonsten für Lebensmittel vorgeschriebene Nährwertkennzeichnung gilt nicht für NEM) ist es Herstellern erlaubt, auf die Angabe des Salzgehalts bei diesen Lebensmitteln zu verzichten (siehe Kasten).

Im Rahmen des Marktchecks hat die VERBRAUCHERZENTRALE NRW 72 Brausetabletten-Produkte unter die Lupe genommen. Das Ergebnis: Nur knapp die Hälfte, konkret 46 % dieser Produkte, nannten den Salz- oder Natriumgehalt.

Der durchschnittliche Salzgehalt der gekennzeichneten Produkte betrug 0,67 g pro Tagesdosis. Sechs Gramm pro Tag sind die von der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG empfohlene Höchstmenge für Erwachsene. 0,17 Gramm war der niedrigste angegebene Salzgehalt pro Tagesportion, 1,46 Gramm der höchste (bei einem Nahrungsergänzungsmittel mit zwei Tabletten als Tagesdosis).



Eine Multivitamin-Brausetablette für Kinder enthielt mit 1,06 Gramm Salz die höchste Menge Salz pro Tablette. „Dass Hersteller gesetzlich nicht verpflichtet sind, Salzmenge anzugeben, obwohl diese gesundheitsrelevant sein können, ist für uns nicht nachvollziehbar“, betont KLINKHAMMER. Ein großer Teil der deutschen Bevölkerung esse ohnehin zu viel Salz, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Verbraucherzentrale NRW fordert mehr Klarheit für Verbraucher:innen

Die VERBRAUCHERZENTRALE NRW fordert daher eine Verpflichtung zur Kennzeichnung des Salz- (und auch des Zuckergehalts, siehe zweiter Link) auf allen Nahrungsergänzungsmitteln. „Verbraucher:innen erwarten nicht, dass Nahrungsergänzungsmittel die tägliche Salzzufuhr teils deutlich in die Höhe treiben können. Deshalb brauchen wir eine Kennzeichnung und weniger Natrium in den Produkten.“ Denn die Reaktion auf mehr Salz ist nicht bei allen gleich. Es gibt sogenannte „salzsensitive“ Menschen, deren Blutdruck sich verändert, sobald sie zusätzliches Salz zu sich nehmen.

„Wir empfehlen generell, auf die Dosierung zu achten und Alternativen zur Brausetablette zu prüfen“, sagt KLINKHAMMER.

Weiterführende Informationen und der Bericht stehen im Internet zur Verfügung. (AC)

Quellen: Marktcheck der Verbraucherzentrale NRW, April 2025, www.verbraucherzentrale.nrw/node/106592 • Kunz M Göttinger F, Jacobs CM et al. (2023): Hidden sodium in effervescent-tablet dietary supplements and over-the-counter drugs: a comparative cross-sectional study. *BMJ Open* 13: e076302. <https://bmjopen.bmj.com/content/13/11/e076302.long> • Besonderheitenliste des Bundesinstituts für Arzneimittel, Stand: 18.02.2025. www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Arzneimittelinformationen/Besonderheitenliste/_artikel.html [alle zuletzt abgerufen am 16.04.2025]

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/106595

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/78991

Die rechtliche Situation

Auf verpackten Lebensmitteln muss seit 2016 der Speisesalzgehalt als Pflichtangabe im Rahmen der Lebensmittelkennzeichnung aufgeführt werden. NEM sind rechtlich betrachtet zwar Lebensmittel, die verpflichtende Nährwertdeklaration laut Art. 9 LMIV (EU) 1169/2011 (Fassung vom 01.04.2025) gilt allerdings für diese Produktgruppe nicht (Art. 29). Hier regelt die Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV) die spezifischen Kennzeichnungserfordernisse.

NEM müssen demnach keine Angaben zum Natrium- bzw. Salzgehalt auf ihren Verpackungen (und im Internetshop) aufweisen. Ausnahmen gelten nur, wenn explizit auf den Gehalt an bestimmten Nähr- bzw. Inhaltsstoffen hingewiesen wird (z.B. bei Elektrolyten). Im Normalfall ist die Kennzeichnung des Salzgehalts bei Brausetabletten daher nicht erforderlich. Gleiches gilt auch für Zucker.

Auf apothekenpflichtigen Mitteln und Medikamenten dagegen muss laut Besonderheitenliste des BUNDESINSTITUTS FÜR ARZNEIMITTEL UND MEDIZINPRODUKTE (BfArM) auf der Verpackung auf den Natrium- bzw. Salzgehalt hingewiesen werden. Produkte mit mehr als 23 Milligramm pro Dosis müssen den Hinweis „Enthält Natrium“ auf dem Behältnis tragen. Bei einem Natriumgehalt von mehr als 391 Milligramm in der maximalen Tagesdosis ist der Hinweis „Hoher Natriumgehalt“ verpflichtend.

Frage

Sind Nudeln aus Linsen, Bohnen oder Kichererbsen gefährlich?

Vermehrt werden im Supermarkt Nudeln aus Hülsenfrüchten angeboten. Auch im Internet gibt es viele Rezepte, um Nudelteig selbst aus getrockneten, gemahlenen Hülsenfrüchten herzustellen. Ebenso gibt es zahlreiche Rezepte, um beispielsweise mit Kichererbsenmehl Pfannkuchen zu backen.

Hülsenfrüchte enthalten allerdings Lektine (Hämagglutinine) wie Phasin, die für den Menschen schon in kleinsten Mengen gesundheitsschädlich sein können. Erste Symptome sind Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Mengenabhängig und lektinspezifisch können sie die Mikrovilli (Ausstülpungen) der Darmschleimhaut schädigen und die Nährstoffaufnahme stören sowie eine Verklumpung der roten Blutkörperchen hervorrufen. Kinder sind aufgrund ihres geringen Körpergewichts besonders gefährdet.

Es stellt sich daher die Frage, ob bei Fertignudeln, die aus sehr lektinhaltigen Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Kidneybohnen und Linsen hergestellt wurden, von einer Lektinbelastung im zubereiteten Produkt ausgegangen werden muss. Hintergrund ist, dass die Zubereitung dieser Nudeln in der Regel nur einer kurzen Kochzeit bedarf, meist reichen wenige Minuten in siedendem oder auch nicht mehr kochendem Wasser. Auch bei der Heimproduktion von Nudelteig werden die Hülsenfrüchte vorher nicht gekocht.

Lektine sind thermolabil und werden durch hohe Temperaturen zer-

stört. Deshalb empfiehlt das BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR), dass rohe bzw. getrocknete Hülsenfrüchte mindestens 10-15 Minuten bei 100 °C gekocht werden. Grüne Gartenbohnen sollten sogar 30 min gekocht werden.

Das BfR äußerte sich auf Anfrage wie folgt: Pauschale Aussagen dazu seien schwierig, da dies u.a. auch von den Lektin-/Phasingehalten im konkreten Produkt abhängig ist. Zur Zusammensetzung der genannten Produkte, insbesondere auch im Hinblick auf den Gehalt an Lektinen, lägen dem BfR allerdings keine repräsentativen Daten vor. Grundsätzlich empfiehlt das BfR, die Risikokommunikation mit Blick auf Lektine zu verstärken, beispielsweise durch entsprechende Zubereitungshinweise auf den Produktverpackungen, sprich dass das Produkt nur in ausreichend gegarten Zustand verzehrt werden sollte.

Der VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND (vzbv) hat daher bei einigen Herstellern nachgefragt. Sie alle sicherten zu, dass durch verschiedene Schritte im Verarbeitungsprozess sichergestellt wird, dass in den verzehrfertigen Nudeln keine Lektine mehr enthalten sind. So findet eine Wärmebehandlung bereits während der Teigbereitung beispielsweise mit heißem Wasser und Dampf statt, dann folgt eine mehrstündige Trocknung bei 80°C. Der Kochvorgang zuhause von ca. 5 Minuten, bei einigen

Produkten auch 10 Minuten, stellt sicher, dass auch die letzten noch verbliebenen Lektine zerstört sind. Und natürlich wird das im Rahmen der Qualitätssicherung auch geprüft. Während man sich bei den Fertigprodukten also sicher sein kann, sind Bedenken bei zuhause selbst hergestelltem Nudelteig womöglich noch mit selbst gemahlenden Hülsenfrüchten nicht von der Hand zu weisen. Das gilt insbesondere für den Verzehr durch (kleine) Kinder.

Was ist mit handelsüblichem Hülsenfruchtmehl?

Auch die Verwendung von Kichererbsenmehl zum Backen von Brot, Kuchen und Keksen liegt voll im Trend, da es ca. 20 % Eiweiß enthält und damit für Vegetarier:innen eine gute pflanzliche Proteinquelle ist. Auch (ungeröstetes) Kichererbsenmehl darf wegen der Lektine nicht roh verzehrt werden. Es kann jedoch bedenkenlos zum Backen und Kochen verwendet werden, wenn die Rezepte Garzeiten von mindestens 20 Minuten beinhalten. Zumeist gibt es Kichererbsen- und Bohnenmehl jedoch geröstet (Lektine sind zerstört) und fein vermahlen im Handel, z.B. zur Verwendung für Pfannkuchenteig mit kurzer Garzeit.

Hülsenfruchtkeimlinge

Beim Keimen von Hülsenfrüchten wird Phasin nur teilweise abgebaut. Keime aus Soja sowie Kichererbsen haben nur eine kurze Keimdauer und sollten sicherheitshalber eine halbe Minute in kochendem Wasser blanchiert werden. Linsenkeimlinge und Mungobohnenkeimlinge, die fälschlicherweise auch als grüne Sojasprossen bezeichnet werden, enthalten kein Phasin. Keimlinge von grünen Gartenbohnen sind nicht essbar! (AC)

Quellen: BfR-Stellungnahme 03/2024 vom 23.01.2024 „Lektine in pflanzenbasierten Lebensmitteln: Gibt es ein gesundheitliches Risiko?“ ♦ Pers. Mitteilung des BfR vom 28.01.2025 ♦ Pers. Mitteilungen der Hersteller Rapunzel Naturkost, Alnatura, Barilla, dm aus dem Februar 2025 ♦ www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/haetten-sies-gewusst/was-muss-man-bei-der-verarbeitung-von-kichererbsenmehl-beachten-30450, Stand: 04.10.2018 ♦ www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/erbsen-bohnen-linsen-tipps-rund-um-huelsenfruechte-12759, Stand: 17.03.2025 ♦ Kompetenzzentrum Ernährung Kern: Hülsenfrüchte. Kleine Kraftpakete – vielfältig und zeitgemäß. Stand: 2018, www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/kompendien/dateien/kompendum_huelsenfruechte_r.pdf [alle abgerufen am 01.06.2025]



Foto: Eglantine Shala / pixabay.com

Deichbauer und Grenzzieher gesucht

Die Kinder sind die Opfer der deutschen Ernährungspolitik

Großeltern verwöhnen die Enkel mit „echten“ Butterkaramell-Bonbons „weil sie es wert sind“ – oder wie es heute in der Werbung heißt mit „a little piece of bliss“ (einem kleinen Stückchen vom Glück). Ein Werbeclip für die Milchschnitte endet mit „soft wie eine Umarmung“. Und mit Lachgummies lässt es sich „spaßiger naschen“ für eine „Extraportion Freude“. Werbespots wie viele andere: Familien oder Freunde, Kinder und Jugendliche, die gemeinsam naschen – und alle sind glücklich. Spots, in denen Kinder Spaß dabei haben, Möhren, Gurken oder Paprika zu knabbern? Fehlanzeige. Was die Werbung auch nicht zeigt: Jedes 6. Kind bei uns ist übergewichtig – mit geschätzten Folgekosten von 1,6 Billionen Euro [1]. Und das liegt nicht an den Kindern, sondern an der wenig gesundheitsförderlichen Umgebung, in der Kinder aufwachsen. Die Kinder sind die Opfer in diesem System.



Grafik: KI (Adobe Firefly, 08.07.2024)

Wo eine Überschwemmung droht, baut man normalerweise Deiche. Genau das wird bei uns seit Jahren von einem Bündnis aus Krankenkassen, Ärztenverbänden, Kinderschutz und Verbraucherschutzverbänden gefordert: Grenzen für Werbung, Grenzen für wenig geeignete Kinderlebensmittel, verpflichtende Rahmenbedingungen/Standards für die Kita- und Schulverpflegung, gesunde Ernährungsumgebungen. Was wir bekommen haben, sind Bildungsmaßnahmen, die Eltern und Kindern erklären, dass Deiche unnötig sind, wenn man schwimmen gelernt hat. Nur dass irgendwann – bei zu viel Wasser bzw. Werbeflut – die Kraft dafür nicht mehr reicht.

Werbung wirkt

Die Lebensmittelindustrie würde keine 983 Millionen pro Jahr (2024) in die Werbung allein für Süßigkeiten [2] stecken, wenn dieses Geld sich nicht auszahlen würde. Laut einer Studie der UNIVERSITÄT HAMBURG [3] sehen mediennutzende Kinder zwischen drei und 13 Jahren pro Tag im Schnitt 15 Werbespots für „ungesunde“ Lebensmittel. 92 % der Werbung, die Kinder wahrnehmen, vermarktet Lebensmittel wie Fast Food, Snacks oder Süßigkeiten.

Dass Werbung für wenig kindgerechte Lebensmittel das Essverhalten von Kindern messbar beeinflusst, ist schon länger bekannt [4]. Im Mai 2025 wurden auf dem *European Congress on Obesity (ECO)* in Malaga/Spain die Ergebnisse einer weiteren Studie [5,6] vorgestellt. Es konnte gezeigt werden, dass die 5-minütige Exposi-

tion gegenüber Lebensmittelwerbung (im Vergleich zu Nicht-Lebensmittelwerbung) bei Kindern zu einer signifikanten Erhöhung der sofortigen und späteren Nahrungsaufnahme (über den Tag hinweg um etwa 130 Kilokalorien) führte. Und sie hat als erste Studie gezeigt, dass auch reine Markenwerbung die Nahrungsaufnahme von Kindern erhöht. Markenwerbung ist demnach ebenso wirksam wie Produktwerbung. Werbung in allen Medienarten hatte ähnliche Auswirkungen auf die Nahrungsaufnahme.

Ein weltweites Problem

Sowohl Übergewicht als auch Adipositas nahmen zwischen 1990 und 2021 in jeder Region der Welt erheblich zu. Das deutet laut MURDOCH CHILDREN'S RESEARCH INSTITUTE, Melbourne, darauf hin, dass die bisherigen Maßnahmen zur Eindämmung von Übergewicht und Adipositas bei einer ganzen Generation von Kindern und Jugendlichen unzureichend waren. Die Forschenden prognostizieren in ihrer Studie zudem, dass bis 2050 weltweit knapp 360 Millionen Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 24 Jahren an Adipositas leiden werden. Ein Drittel aller Kinder und Jugendlichen weltweit wird bis 2050 übergewichtig oder adipös sein. Es seien sofortige Maßnahmen erforderlich, um dieser öffentlichen Gesundheitskrise entgegenzuwirken. [7].

So sieht es in Deutschland aus

Das ROBERT-KOCH-INSTITUT hat im März 2025 einen Themenschwerpunkt

„Adipositas und Übergewicht“ veröffentlicht [8]. Die neuesten Daten für Erwachsene stammen aus 2019/2020 und basieren auf Selbstangaben der Teilnehmenden zu Körpergewicht und Körpergröße. Dabei wird das Körpergewicht häufig unterschätzt, die Körpergröße dagegen überschätzt, der berechnete BMI ist also geringer. Danach waren in Deutschland 46,6 % der Frauen und 60,5 % der Männer von Übergewicht (einschließlich Adipositas) betroffen. Fast ein Fünftel der Erwachsenen (19 %) weisen eine Adipositas auf. Die letzte richtige Untersuchung (DEGS1) wurde zwischen 2008 und 2011 durchgeführt. Damals war die Hälfte der Frauen (53 %) und zwei Drittel der Männer (67 %) in Deutschland von Übergewicht betroffen. Bei einem Viertel der Erwachsenen (24 % der Frauen, 23 % der Männer) lag eine Adipositas vor [9].

Bei Kindern und Jugendlichen (3-17 Jahre) waren laut den KiGGS-Untersuchungen (2014-2017) 15 % von Übergewicht betroffen, davon sind rund 6 % adipös [10]. Das heißt, schon vor zehn Jahren schlepten 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche reichlich Extrakilos mit sich herum.

Seitdem hat sich die Lage nicht verbessert, ganz im Gegenteil haben auch hier die Corona-Jahre ihren Tribut gefordert. Laut einer repräsentativen Eltern-Umfrage durch FORSA aus 2022, welche die DEUTSCHE ADIPOSITAS-GESELLSCHAFT (DAG) und das ELSE KRÖNER-FRESENIUS-ZENTRUM (EKFZ) für Ernährungsmedizin an der TECHNISCHEN UNIVERSITÄT MÜNCHEN haben durchführen lassen, sind 16 % der Kin-

der und Jugendlichen in Deutschland während der Corona-Pandemie dicker geworden, bei Kindern im Alter von 10 bis 12 Jahren sind es sogar 32 %. Etwa ein Viertel isst mehr Süßigkeiten. Außerdem hat die Pandemie die gesundheitliche Ungleichheit weiter verschärft: Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien sind doppelt so häufig von einer ungesunden Gewichtszunahme betroffen wie Kinder und Jugendliche aus einkommensstarken Familien (23 zu 12 %) [11]

Das zeigen auch aktuellere Daten aus Schuleingangsuntersuchungen in sechs Bundesländern, in der Karte (Abb. 1) heruntergebrochen bis auf die jeweiligen Landkreise [12].

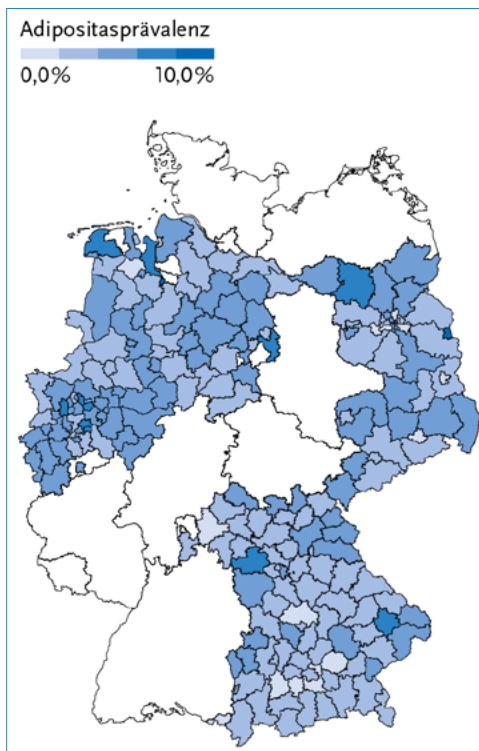


Abb. 1: Adipositasprävalenz bei Einschulungskindern in Bayern, Berlin, Brandenburg, Niedersachsen, NRW und Sachsen (Grafik unter CC BY 4.0) [12]

Thema Bewegung

Natürlich hängt die Gewichtszunahme nicht nur mit süßen und salzigen Verlockungen bzw. der Werbung dafür in verschiedensten Medien zusammen. Auch die Bildschirmzeit bzw. der Medienkonsum ist immer weiter angestiegen und verlockt zum Nebenbei-Naschen bzw. -Snacken (s. Knack•Punkt 4/2024, S. 14).

Laut Corona-Studie [10] bewegten sich 44 % der Kinder und Jugendlichen in 2022 weniger als vor der Pandemie, bei Kindern im Alter von 10 bis

12 Jahren waren es sogar 57 %. Dem Kindergesundheitsbericht 2024 [13] zufolge erreichen aktuell nur 10,8 % der Mädchen und 20,9 % der Jungen in Deutschland die von der WHO empfohlenen 60 Minuten Bewegung pro Tag. Hier seien insbesondere Schulen gefordert, ihre Potenziale als Bewegungsorte auszuschöpfen, um die physische Aktivität zu fördern und so den Grundstein für lebenslange Gesundheitsgewohnheiten zu legen. In der Realität zeigte sich aber ein erheblicher Mangel an Fachkräften und/oder geeigneten Sportstätten. Man denke nur an das „Schwimmbadsterben“.

Auch wenn der Gedanke noch verbreitet ist: Kinder vom Land laufen nicht deutlich häufiger draußen herum und sind auch nicht mehr deutlich fitter und motorisch besser aufgestellt. Tatsächlich schnitten Kinder aus dem ländlichen Raum schon 2014 in einer Augsburger Feldstudie etwas schlechter ab als Kinder aus der Stadt [14]. Entscheidend scheint die Erreichbarkeit (Verkehrsanbindung) von und der Zugang zu örtlichen Sportangeboten (und interessanten Spielplätzen) zu sein – und ob es überhaupt die richtigen Angebote (vor allem für Mädchen) gibt. Gerade auf dem Land gibt es weniger Sportvereine, oft beschränkt auf Rasenballsportarten. Und, auf dem Land sei mehr Unterstützung notwendig, überhaupt zu den Sportstätten zu kommen [15]. In einer finnischen Untersuchung, die ebenfalls auf dem *European Congress on Obesity (ECO)* vorgestellt wurde, zeigten sich bei Drei- bis Vierjährigen Unterschiede zwischen Stadt und Land. Fast jedes vierte der untersuchten Kinder in ländlichen Gegenden war übergewichtig oder fettleibig, in städtischen Gebieten war es hingegen nur jedes sechste. [16]. Es ist daher sinnvoll, die Institutionen Schule und Sportverein besser zu vernetzen [17]. Da ist es vielleicht auch weniger eine Frage des Geldes, denn Sportausrüstungen können je nach Sportart und sozialem Umfeld ganz schön viel kosten.

Was also tun?

Es sind also verschiedene Aspekte und Ursachen, die zu bekämpfen sind. In Norwegen ist – mit einem Jahr Vorlauf – seit Ende April 2025 an Kinder gerichtete Werbung für zucker-

haltige Getränke, salzige Snacks und Fast Food verboten [18]. Die Norweger sind damit Vorreiter – mit 20 % übergewichtigen Kindern.

In spanischen Schulen gibt es seit diesem Jahr gesetzlich festgelegte Standards für die Schulverpflegung [19]. Alle Schulen müssen Gemüse und Obst als Teil ihres Mittagessens (davon 45 % saisonal und möglichst regional, 5 % Bio) und mindestens einmal pro Woche Fisch anbieten. Pizzen und Pasteten, die nicht in der Schulküche selbst hergestellt werden, sind nur einmal pro Monat erlaubt. Getränke dürfen maximal 5 % Zucker enthalten. Außerdem gibt es Höchstmengen für Koffein, Fett und Salz. Auch hier sind besorgniserregende Zahlen zur Übergewichtsprävalenz bei Kindern der Hintergrund, 2019 waren mehr als 40 % der Kinder im Alter von sechs bis neun Jahren übergewichtig, 17,3 % davon adipös [20]. Hinzu kommt, dass eine staatliche Untersuchung auf Basis von Daten aus 2023 gezeigt hatte, dass 37 % der Schulen maximal zweimal pro Woche frisches Gemüse, aber häufig mehr als die maximal empfohlenen zwei Portionen Frittiertes pro Woche anboten. 1.200 Schulen hätten niemals Fisch serviert. [21]. In anderen Ländern wird mit Steuern gearbeitet, z.B. die Zuckersteuer in Großbritannien auf zuckerreiche Getränke, was bei Kindern zu einer Halbierung des Konsums geführt hat [22].

Was passiert aktuell in Deutschland?

Die vorherige Bundesregierung war 2021 mit hohen Zielen angetreten. So hieß es im damaligen Koalitionsvertrag: „An Kinder gerichtete Werbung für Lebensmittel mit hohem Zucker-, Fett- und Salzgehalt darf es in Zukunft bei Sendungen und Formaten für unter 14-Jährige nicht mehr geben.“ Im Februar 2023 dann hatte der damalige Bundesernährungsminister CEM ÖZDEMİR die Pläne seines Ministeriums für eine Beschränkung der an Kinder gerichteten Lebensmittelwerbung vorgestellt [23]. Daraus geworden ist nichts [24].

Und die neue Bundesregierung?

Die parlamentarische Staatssekretärin beim BMLEH, SILVIA BREHER, betonte beim 2. Deutschen Ernährungstag am 4. Juni 2025, dass der

Koalitionsvertrag [25] vorsieht, die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen verstärkt zu fördern (Z. 1297). Darin heißt es aber auch: „Wir verfolgen die Ziele der Wettbewerbsfähigkeit, der Ernährungssicherung und Ressourcenschonung gleichermaßen. Wir setzen vor allem auf Freiwilligkeit, Anreize und Eigenverantwortung“ (Z. 1179). Was passiert nun konkret? Der diesjährige Ernährungstag legte zwar den Fokus auf Kinder und Jugendliche. Ziel aber war es, Expert:innen, die Beiträge zu einer guten Ernährung leisten, die Gelegenheit zur Vorstellung ihrer Praxisbeispiele zu geben (davon gibt es viele gute) sowie Synergien und Kooperationsmöglichkeiten auszuloten. Vieles aber sind Projekte, für deren Fortführung die Finanzierung fehlt. Im Vordergrund standen die Themen Kita- und Schulverpflegung, Konsumlandschaften sowie Ernährungsarmut [26]. Prof. BRITTA RENNER von der UNIVERSITÄT KONSTANZ verdeutlichte einmal mehr die große Bedeutung der Ernährungsumgebungen auf das Essverhalten und stellte neue Daten vor. So führt eine 10 % höhere Exposition von Fast-Food-Angeboten zu 20 % höherem Verzehr und umgekehrt. Sprich unser Verhalten passt sich der Umgebung an, nicht umgekehrt. Trotzdem sind derzeit Freiwilligkeit und Maßnahmen zur Ernährungsbildung vorherrschend. Wenig bis gar nicht mehr diskutiert werden früher geplante Werbebeschränkungen (hier gibt es sehr starken Gegenwind seitens der Lebensmittelindustrie (s. **Knack•Punkt** 2/2023, S. 7) und die weiterhin fehlenden Anstrengungen zur Reformulierung von Kinder-Lebensmitteln (s. **Knack•Punkt** 6/2024,

S. 6). Eine aktuelle Untersuchung des MAX-RUBNER-INSTITUTS hat Produkte mit und ohne Kinderoptik in den Kategorien Müsli, Flakes und knusprige Getreideerzeugnisse verglichen. Cerealien mit Kinderoptik wiesen häufiger ungünstige Nutri-Scores (C–E) auf und enthielten im Schnitt knapp 20 % mehr Zucker als Produkte ohne Kinderoptik (17,1 g zu 14,3 g/100 g) [27].

Wie müssten politische Weichenstellungen für eine gesündere und nachhaltigere Ernährung aussehen?

Das war die zentrale Frage beim parlamentarischen Frühstück im BUNDESTAG zum Thema „Neustart in der Ernährungspolitik“ am 13. Mai 2025. Eingeladen hatte der *Tagesspiegel*. Während politische Vertreter:innen der Regierungskoalition weiterhin stark auf Ernährungsbildung als Schlüsselfaktor setzen, war für die vielen Fachexpert:innen vor Ort klar: Bildung allein reicht nicht aus, zumal sie ja nicht einmal auf dem Schul Lehrplan steht. ANNA PHILIPPI von der STIFTUNG KINDERGESUNDHEIT formulierte es so: „Die Verantwortung für gesunde Ernährung darf nicht beim Individuum enden. Gerade in Bezug auf Kinder und Jugendliche hat der Staat einen Schutzauftrag.“

JOCHEN GEILENKIRCHEN vom VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND, stellte klar, dass es den „mündigen Verbraucher“ in der heutigen komplexen Ernährungswelt gar nicht mehr gibt. Die Überforderung durch widersprüchliche Informationen und steigende Preise mache uns alle zu vulnerablen Verbraucher:innen. Und auch wenn Verhaltensprävention wichtig

bleibt, erreicht sie oft nicht die Kinder und Familien, die es vor allem betrifft.

Prof. MARTIN SMOLLICH vom INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN des UNIVERSITÄTSKLINIKUMS SCHLESWIG-HOLSTEIN, stellte als „Stimme der Wissenschaft“ in seinem Impulsvortrag die drängenden Probleme dar: nötige politische Maßnahmen zur Prävention ernährungsbedingter Krankheiten, die Förderung gesundheitsförderlicher Ernährungsweisen, die Stärkung von Ernährungsbildung und -kompetenzen und die Bekämpfung krankheitsbedingter Mangelernährung. Er vertritt die Auffassung, dass die Lebensqualität und die Gesundheit vieler Menschen bei uns verbessert werden könnten, wenn die Politik im Rahmen der Verhältnisprävention den notwendigen Rahmen schafft. Und er verweist dazu auf die Forderungen der DEUTSCHEN ALLIANZ NICHTÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN (DANK) [28]. Das Wissenschaftsbündnis aus 22 wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften, Verbänden und Forschungseinrichtungen hatte kurz vor der Bundestagswahl einen umfassenden 6-Punkte-Plan für mehr Prävention und Gesundheitsschutz vorgelegt [29].

Vieles davon tauchte in den Äußerungen der verschiedenen Fachexpert:innen immer wieder auf:

- Gesunde Ernährungsumgebungen statt alleiniger Appelle an Eigenverantwortung
- Verbindliche DGE-Qualitätsstandards für Kita- und Schulverpflegung bundesweit
- Schutz vor Werbung für ungesunde Lebensmittel, besonders bei Kindern

Projekt zur Prävention von kindlichem Übergewicht in NRW

In NRW hat die frühkindliche Gesundheitsförderung nach Angabe der Landesregierung einen hohen Stellenwert, da kindliches Übergewicht nach wie vor einen der Hauptfaktoren für die Entwicklung von Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenksbeschwerden darstellt. Die Landesregierung – vertreten durch das MINISTERIUM FÜR ARBEIT, GESUNDHEIT UND SOZIALES, das MINISTERIUM FÜR LANDWIRTSCHAFT UND VERBRAUCHERSCHUTZ sowie das MINISTERIUM FÜR KINDER, JUGEND, FAMILIE, GLEICHSTELLUNG, FLUCHT UND INTEGRATION – hat daher im Januar 2025 die Vereinbarung „Gesunde Kita NRW – Modul Pluspunkt Ernährung“ mit dem GKV-BÜNDNIS FÜR GESUNDHEIT IN NRW geschlossen. Sie konzentriert sich auf die Prävention kindlichen Übergewichts und unterstützt gesundheitsförderliche Lebensweisen in Kindertageseinrichtungen, insbesondere durch Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit. Die Fachkräfte in den Einrichtungen, Eltern und Familien sollen als Vorbilder und Wegweiser eine wichtige Rolle spielen. Durch die Schulungen für das Kita-Personal, Ernährungsfachkräfte zur Begleitung vor Ort und Elternveranstaltungen in den Kitas sollen alle Kinder und ihre Familien bedarfsgerecht erreicht und ein wichtiger Beitrag zur Chancengerechtigkeit aller Kinder geleistet werden. Vor allem die Verpflegung soll in den Mittelpunkt rücken, um die Gesundheit der Kinder zu fördern und gesunde Ernährungsgewohnheiten langfristig in den Alltag zu verankern. Die neue Vereinbarung folgt erfolgreichen Vorgängerprojekten mit Bewegungs- und Ernährungskonzepten in Kitas und gilt vom 1. Januar 2025 bis 31. Dezember 2027. Die Projektförderung beläuft sich auf insgesamt 992.405 Euro für drei Jahre, von denen das Land 225.000 Euro (jährlich 75.000 Euro) bereitstellt.

Quelle: Pressemitteilung der NRW-Landesregierung vom 30.01.2025, www.land.nrw/pressemitteilung/landesregierung-beschliesst-vereinbarung-zur-praevention-kindlichen-uebergewichts



Abb. 2: Mensa in den USA ausschließlich mit Fast-Food-Angeboten großer Anbieter

→ Steuerliche Anreize für gesunde Lebensmittel / Herstellerabgaben für zuckergesüßte Getränke und Gesundheitsschädliches

→ Bewegungsmöglichkeiten

Fazit: Es werden dringend Maßnahmen benötigt, um die Prävalenz von (kindlichem) Übergewicht zurückzudrängen. Deren Wirksamkeit wurde durch Studien längst belegt. Und solche Maßnahmen sind weder eine Bedrohung der Freiheit noch eine Bevormundung der Verbraucher:innen (siehe S. 3). Es ist und bleibt allen selbst überlassen, was zu Hause auf den Tisch kommt, selbst Verantwortung zu übernehmen. Aber es sollte auch für alle möglichst einfach sein, gesundheitsförderlich und nachhaltig zu essen. Kurz: Wir brauchen endlich Politiker:innen, die den Mut haben, Klartext zu reden, Grenzen zu setzen und Deiche zu errichten. (AC)

„Eine gestaltende Ernährungspolitik macht nicht nur das Individuum verantwortlich für seinen Erfolg oder sein Scheitern, sich ausgewogen zu ernähren, sondern schafft gesunde und faire Ernährungsumgebungen.“

MICHAELA SCHRÖDER VOM
VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND
auf dem Deutschen Ernährungstag

Quellen: [1] Sonntag D et al. (2016): Langfristige gesellschaftliche Kosten von heutigem Übergewicht und Adipositas im Jugendalter und Präventionspotenziale in Deutschland. *Adipositas* (1): 10ff, DOI: 10.1055/s-0037-1617689 ♦ [2] <https://de.statista.com/prognosen/197004/>

werbeausgaben-fuer-schokolade-und-zuckerwaren-in-deutschland-seit-2000, Stand 18.07.2024 ♦ [3] Effertz T (2021): *Kindermarketing für ungesunde Lebensmittel in Internet und TV*, www.bwl.uni-hamburg.de/irdw/dokumente/kindermarketing2021effertzunihh.pdf ♦ [4] Boyland E et al. (2022): Association of Food and Nonalcoholic Beverage Marketing With Children and Adolescents' Eating Behaviors and Health. *JAMA Pediatrics* 176 (7): e221037. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2791859> ♦ [5] Five minutes exposure to junk food marketing results in children consuming 130 kJ more per day, regardless of media advertising type. Stand: 10.05.2025, www.eurekalert.org/news-releases/1083110 ♦ [6] Boyland E et al. (2025): The impact of food advertising on children's immediate and later food intake: do media type, advertisement content, and participant characteristics moderate these effects? A randomised control trial. <https://drive.google.com/file/d/1p8GcNWWQMqALRVx1NSsALW5xk6yDM712/view> ♦ [7] Kerr JA et al. (2025): Global, regional, and national prevalence of child and adolescent overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet* 405 (10481): 785–812. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(25\)00397-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(25)00397-6/fulltext) ♦ [8] www.rki.de/DE/Themen/Nichtuebertragbare-Krankheiten/Koerperliche-Gesundheit/Adipositas-und-Uebergewicht/Adipositas_inhalt.html, Stand März 2025 ♦ [9] www.rki.de/DE/Themen/Nichtuebertragbare-Krankheiten/Koerperliche-Gesundheit/Adipositas-und-Uebergewicht/themenschwerpunkt-adipositas.html, 16.04.2024 ♦ [10] RKI-Themenblatt: Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Stand: 02.07.2020, www.rki.de/DE/Themen/Nichtuebertragbare-Krankheiten/Studien-und-Surveillance/Studien/Adipositas-Monitoring/Adipositas/HTML_Themenblatt_Adipositas.html ♦ [11] <https://adipositas-gesellschaft.de/forsa-umfrage-zeigt-folgen-der-corona-krise-fuer-kinder-gewichtszunahme-weniger-bewegung-mehr-suesswaren-jedes-sechste-kind-ist-dicker-geworden>, Stand: 31.05.2022 ♦ [12] Kühnelt C et al. (2023): Schuleingangsuntersuchungen als kleinräumige Datenquelle für ein Monitoring der Kindergesundheit am Beispiel

Adipositas. *Journal of Health Monitoring* 8 (2), https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/11124/JHealthMonit_2023_02_Schuleingangsuntersuchungen.pdf ♦ [13] www.kindergesundheit.de/_docs/Kindergesundheitsbericht_Digital-2024_241112.pdf, Stand: November 2024 ♦ [14] Augste C et al. (2014): Vergleich der motorischen Leistungsfähigkeit von Vorschulkindern in großstädtischen, kleinstädtischen und ländlichen Kindergärten. https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/frontdoor/deliver/index/docId/76148/file/Stadt-Land-Vergleich_Augste_et_al.pdf ♦ [15] Burmann U et al. (2025): Der Sport(verein) als attraktive Lebenswelt im Aufwachen von Kindern und Jugendlichen. In: *Potenziale von Bewegung, Spiel und Sport für ein gesundes Aufwachen in Deutschland*. Ergebnisse aus dem Projekt 'Move for Health', S. 56 ff, <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-47017-3> ♦ [16] Rural preschoolers more likely to be living with overweight and abdominal obesity, and spend more time on screens, than their urban counterparts, Stand: 13.05.2025, www.eurekalert.org/news-releases/1083723 ♦ [17] Dreiskaemper D et al. (2025): Bilanz und Ausblick. In: *Potenziale von Bewegung, Spiel und Sport für ein gesundes Aufwachen in Deutschland*. Ergebnisse aus dem Projekt 'Move for Health', S. 239–246, <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-47017-3> ♦ [18] Norway's ban on marketing unhealthy food to children. Stand: 23.05.2025, www.foodtimes.eu/consumers-and-health/norway-ban-unhealthy-food-marketing-children-2025/ ♦ [19] Ministerio de derechos sociales, consumo y agenda 2030: Bustinduy anuncia que al menos un 45% de las frutas y hortalizas que se sirven en los comedores escolares deberán ser de temporada. Stand: 12.03.2025, www.dsca.gob.es/es/comunicacion/notas-prensa/bustinduy-anuncia-al-menos-45-frutas-hortalizas-se-sirvan-comedores ♦ [20] ALADINO 2019: Estudio sobre la Alimentación, Actividades física, Desarrollo Infantil y Obesidad. www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Diptico_ALADINO_2019.pdf ♦ [21] Ministerio de derechos sociales, consumo y agenda 2030: Un tercio de los menús escolares no están supervisados por profesionales acreditados en nutrición. Stand: 04.02.2025, www.dsca.gob.es/es/comunicacion/notas-prensa/tercio-menues-escolares-no-est-an-supervisados-profesionales-acreditados ♦ [22] Rogers N et al. (2024): Estimated changes in free sugar consumption one year after the UK soft drinks industry levy came into force: controlled interrupted time series analysis of the National Diet and Nutrition Survey (2011–2019). *Epidemiol Community Health* 78: 578–584, <https://jech.bmj.com/content/78/9/578> ♦ [23] <https://fragdenstaat.de/koalitionstracker/ampelkoalition-2021/vorhaben/werbeverbot-fur-ungesunde-lebensmittel-fur-kinder/>, Stand: 06.04.2024 ♦ [24] Bruhns A: Stagnation bei Kinder-Lebensmittel-Werbegesetz: Ist Özdemir's Vorschlag verpufft? Stand: 30.05.2025, <https://table.media/berlin/news/stagnation-bei-kinder-lebensmittel-werbegesetz-ist-oezdemirs-vorschlag-verpufft/> ♦ [25] <https://www.koalitionsvertrag2025.de> ♦ [26] www.bmel.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2025/045-ernaehrungstag.html, 04.06.2025 ♦ [27] Dittmann A et al. (2025): Frühstückscerealien mit und ohne Kinderoptik auf dem deutschen Markt. *Ernährungs Umschau* 72 (5): M287–M293 ♦ [28] <https://www.linkedin.com/posts/prof-dr-martin-smollich-b3a742183-ernaehrungspolitik-activity-732845326547644161-oUaq/?originalSubdomain=de> ♦ [29] www.dank-allianz.de/files/content/dokumente/DANK_6-Punkte-Plan%20zur%20Bundestagswahl%202025.pdf, Stand: 05.02.2025 [alle abgerufen am 05.06.2025]

BfR-Kommission Ernährungsrisiken, neuartige Lebensmittel und Allergien: Pflanzendrinks können ein ernährungsphysiologisches Problem sein

Am 21. April 2023 fand die 10. Sitzung der BfR-Kommission „Ernährungsrisiken, neuartige Lebensmittel und Allergien“ statt. Das Protokoll wurde (erst) am 2. April 2025 veröffentlicht. Tatsächlich wurde schon in 2023 über Pflanzendrinks (pflanzenbasierte Getränke) als Kuhmilchalternative diskutiert und Empfehlungen ausgesprochen.

So heißt es dort unter anderem: „Die Kommissionsmitglieder sind sich einig, dass eine Verwendung von pflanzenbasierten Getränken als Ersatz für Kuhmilch mit Risiken einer Unterversorgung von Makro- und Mikronährstoffen verbunden sein kann und Gruppen, wie Säuglinge und Kleinkinder, nicht empfohlen werden kann.“ [...] rinnen und Ver-ten darüber auf-bei der Verwendung



Foto: VZ NRW

pflanzenbasierter Getränke, die nicht mit Mikronährstoffen wie Calcium, Jod, Vitamin B₁₂ und Vitamin D angereichert sind, auf eine ausreichende Zufuhr dieser Mineralstoffe und Vitamine durch andere Lebensmittel zu achten, um das Risiko einer möglicherweise unzureichenden Mikronährstoffzufuhr zu vermeiden.“ [...] „Auch aus Sicht der BfR-Kommission [sollten] pflanzenbasierte Getränke insbesondere im Kleinkindalter nicht unkritisch als Ersatz für Kuhmilch verwendet werden.“ Frau Dr. ANNA-KRISTIN BRETTSCHEIDER, MAX-RUBNER-INSTITUT, stellte als geladener Gast die gesundheitlichen Auswirkungen von pflanzlichen Milchalternativen bei Kindern dar. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass internationale Fachgesellschaften derzeit davon abraten, pflanzenbasierte Getränke im Säuglingsalter als Alternative zum Stillen oder zu herkömmlichen Kuhmilch- oder Sojabasierten Säuglingsnahrungen zu verwenden. Pflanzenbasierte Milchalternativen können auch für Kinder nach dem vollendeten ersten Lebensjahr nicht als gleichwertiger Ersatz für Kuhmilch angesehen werden. Insbesondere Kleinkinder sollten nur pflanzenbasierte Getränke anstelle von Kuhmilch erhalten, wenn diese eine wesentliche Quelle der ansonsten in Kuhmilch charakteristischen Nährstoffe (Protein, Calcium, Jod und B-Vitamine) darstellen. Aufgrund der Arsenbelastung von reisbasierten Getränken werden diese allerdings für unter 4- bis 5-Jährige nicht empfohlen. Mehr zum Thema siehe **Knack•Punkt** 1/2025, S. 7f. Weitere Themen der Sitzung waren „Hochprozessierte Lebensmittel inkl. Lebensmittel auf Basis alternativer Proteinquellen und neue Verarbeitungstechniken“, die „Verwendung von Lupinensamen als alternative Proteinquelle“ sowie „KIESEL- und BfR-MEAL-Studie: Gute Datengrundlagen für verarbeitete Lebensmittel – Fokus: pflanzenbasierte Milchersatzprodukte“.

Quelle: www.bfr.bund.de/assets/01_Veroeffentlichungen/Protokolle_deutsch/10-sitzung-der-bfr-kommission-ernaehrung-diaetetische-produkte-neuartige-lebensmittel-und-allergien.pdf

Nachhaltige Lebensmittelbeschaffung an berufsbildenden Schulen: Die Herkunft der Lebensmittel an der Schule sichtbar machen

Im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung wird für Schulen eine nachhaltige Lebensmittelbeschaffung immer wichtiger. Das österreichische Entwicklungsprojekt „Taten statt Worte. Wir machen die Herkunft unserer Lebensmittel an der Schule sichtbar!“ mit externen Akteur:innen der Ernährungs- und Verbraucherbildung zeigt, wie verantwortungsbewusstes Handeln in der Lebensmittelbeschaffung gefördert werden kann – mit aktiver Partizipation aller Beteiligten an berufsbildenden Schulen.

Durch die aktive Einbindung aller handelnden Personen wird nicht nur das Bewusstsein für nachhaltigen Konsum geschärft, sondern es werden auch die praktischen Fähigkeiten im Umgang mit Lebensmitteln verbessert. Es thematisiert die Lebensmittelbeschaffung von berufsbildenden Schulen mit einer eigenständig geführten Betriebslehrküche und bereitet auf die Auswirkungen verantwortungsbewussten Handelns auf verschiedenen Ebenen der Nachhaltigkeit im beruflichen sowie im privaten Kontext vor. Dabei werden betriebliche Abläufe in der Betriebslehrküche sichtbar gemacht und fächerübergreifende Umsetzungsmöglichkeiten für eine nachhaltige Lebensmittelbeschaffung am Standort entwickelt. Durch die Initiative kann die Zusammenarbeit mit lokalen Produzent:innen und die Integration von Exkursionen zu Bauernhöfen und Lebensmittelbetrieben verstärkt werden.

Dem Lehrpersonal werden Unterrichtsmaterialien zur Verfügung gestellt, die vielfältige Möglichkeiten für einen fächerübergreifenden Unterricht in Bezug auf die im österreichischen Lehrplan für wirtschaftliche Berufe (HL W) sowie für Tourismus (HLT) im allgemeinen Bildungsziel beschriebenen Bereiche *Active Citizenship* und *Entrepreneurship* (unternehmerisches Denken und Handeln) bieten. Um mehr Wirksamkeit zu erzielen, sollen weitere Schulen für dieses Entwicklungsprojekt gewonnen werden.

Die Schüler:innen selbst haben großes Interesse an Ernährungs- und Verbraucherbildung wie die Umfrageergebnisse der österreichischen Bundesschülervertretung 2024 gezeigt haben.

Das Projekt „Taten statt Worte“ wird vom Verein LAND SCHAFFT LEBEN in Zusammenarbeit mit der PÄDAGOGISCHEN HOCHSCHULE SALZBURG STEFAN ZWEIG (→ Christina.nussbaumer@phsalzburg.at) an vier österreichischen Pilotschulen (Lehranstalten für wirtschaftliche Berufe sowie Lehranstalten für Tourismus) erprobt. Hierbei werden Aspekte wie Schulstandort (Stadt vs. Land), Schulträger (öffentliche Schule vs. Privatschule) sowie Verpflegungsform (Vollverpflegung vs. Teilverpflegung) miteinbezogen.

Quelle: Christina Nussbaumer (2024): Nachhaltige Lebensmittelbeschaffung an berufsbildenden Schulen. Projekt „Taten statt Worte: Wir machen die Herkunft unserer Lebensmittel an der Schule sichtbar!“ Haushalt in Bildung & Forschung 13: 54–64, www.researchgate.net/publication/386389518_Nachhaltige_Lebensmittelbeschaffung_an_berufsbildenden_Schulen_Projekt_Tatenstatt_Worte_Wir_machen_die_Herkunft_unserer_Lebensmittel_an_der_Schule_sichtbar

Easy Choice = Healthy Choice?

Können Supermärkte die gesunde Wahl zur einfachen Wahl machen?

Der übermäßige Konsum von fett-, zucker- und salzreichen Lebensmitteln (*high fat, sugar and salt (HFSS) foods*) erhöht das Risiko der Bevölkerung für Übergewicht, Adipositas und ernährungsbedingte, nichtübertragbare Krankheiten. Das Ernährungsumfeld beeinflusst die Lebensmittelauswahl der Verbraucher:innen und spielt somit eine wichtige Rolle für die Ernährungsqualität und die damit verbundenen gesundheitlichen Folgen.

Die Ernährungsumgebung der meisten Menschen in Ländern mit hohem Einkommen, hat sich als adipogen (Adipositas begünstigend) erwiesen, das heißt sie unterstützt die Menschen nicht dabei, Lebensmittelentscheidungen im Einklang mit den Empfehlungen der lebensmittelbasierten Ernährungsempfehlungen (*Food-based dietary guidelines, FBDG*) zu treffen, und begünstigt gleichzeitig einen sitzenden Lebensstil.

Das Ziel der irischen Studie „*Supermarkets, do they make the healthy choice the easy choice?*“ [1] unter Beteiligung von Forscherinnen der FOOD SAFETY AUTHORITY OF IRELAND, des IRELAND INSTITUTE OF FOOD AND HEALTH, SCHOOL OF AGRICULTURE AND FOOD SCIENCE am University College Dublin und des UCD GEARY INSTITU-

TE OF PUBLIC POLICY am *University College Dublin* war es festzustellen, wie gesundheitsförderlich das Setting „Supermarkt“ ist.

Supermärkte sind eine wichtige Quelle für gesunde Lebensmittel. Es gibt jedoch Unterschiede beim Zugang zu Supermärkten (Nähe, Dichte, Sortiment) und in mehreren Ländern herrscht in den Supermärkten in ärmeren Gebieten ein ungünstigeres Ernährungsumfeld für die Verbraucher:innen. Dieses doppelte Problem beschränkt den Zugang zu gesunden Lebensmitteln für sozio-ökonomisch schwächere Gruppen und trägt zu größeren Unterschieden bei ernährungsbedingten Erkrankungen bei.

Die Autorinnen beschreiben anhand zahlreicher Belege, dass eine Verbesserung des gesundheitsfördernden Ernährungsumfelds in Supermärkten zu einem verbesserten Kauf gesunder Lebensmittel führt. Initiativen für eine gesunde Lebensmittelversorgung im Supermarkt, die den Kauf gesunder Lebensmittel durch eine Kombination von Merchandising-Strategien basierend auf dem Marketing-Mix (Produkt, Preis, Werbung und Platzierung) fördern, hätten sich in vielen Ländern und Supermarkttypen als wirksam erwiesen.

Insbesondere freiwillige, gemeinsam mit Einzelhändlern entwickelte Maßnahmen zur Verbesserung der gesundheitsfördernden Lebensmittelumgebung in Supermärkten zum Beispiel durch veränderte oder eingeschränkte Produktplatzierung und Neu- bzw. Reformulierung von Eigenmarken-Produkten hätten nachweislich zu einem Anstieg des Kaufs gesünder Lebensmittel geführt. Es gäbe jedoch auch Belege dafür, dass verpflichtende, strukturelle Veränderungen besonders wirksam seien, wenn es darum geht, Ungleichheiten beim Zugang zu gesunden Lebensmitteln und damit ernährungsmitbedingte Erkrankungen zu verringern.

In Großbritannien gibt es seit 2021 die *Food-(Promotion and Placement)-Regulations* [2]. Sie schränken per Gesetz die Platzierung und Werbung für HFSS-Lebensmittel ein. Deren Auswirkungen auf den Kauf gesunder und ungesunder Lebensmittel könnten zukünftige politische Maßnahmen und Strategien beeinflussen.

Zukünftige Forschung und Politik mit Fokus auf die Lebensmittelumgebung sollte nach Auffassung der Autorinnen einen gleichberechtigten Zugang zu gesunden, nachhaltigen Lebensmitteln in Supermärkten und das Wachstum von Online-Supermärkten berücksichtigen. Außerdem sei weitere Forschung nötig, um zu verstehen, wie die Dichte von Fast-Food-Restaurants die Wirksamkeit von „gesunden“ Supermärkten bei der Verbesserung des Kaufs und Konsums gesunder Lebensmittel beeinflusst und wie wirksam gesetzliche Maßnahmen zur Einschränkung der Verfügbarkeit und des Kaufs ungesunder Lebensmittel in Supermärkten sind.

Die kompletten Studienergebnisse stehen online kostenlos zur Verfügung. (AC)

Quellen: O'Mahony S et al. (2024): *Supermarkets, do they make the healthy choice the easy choice? A review of the healthfulness of the supermarket food environment. A review of the healthfulness of the supermarket food environment. Proceedings of the Nutrition Society. Cambridge University Press, 24.01.2025, <https://doi.org/10.1017/S0029665125000023>* • [2] www.legislation.gov.uk/ukdsi/2021/9780348226195 • [3] www.kern.bayern.de/wissenschaft/237916/index.php [alle abgerufen am 20.05.2025]



© KERN/Wolfgang Pulfer

Obstschalen vor den Süßigkeiten – Nudging im Kassenbereich einer Schulmensa [3]

Bisher oft übersehen

Neuer Diabetes-Typ 5

Seit April 2025 gibt es den von der INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION (IDF) offiziell anerkannten Typ-5-Diabetes. Er ist auch bekannt als mangelernährungsbedingter Diabetes. Er betrifft ca. 20-25 Millionen Menschen weltweit, insbesondere in asiatischen und afrikanischen Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen. Besonders häufig betroffen sind schlanke und unterernährte Jugendliche. Er entsteht, wenn chronische Unterernährung während der Entwicklungsphasen im Kindes- und Jugendalter die Bauchspeicheldrüse schädigt und zu Insulinmangel (ungenügender Insulinproduktion) führt, und zwar ohne die typische Autoimmunwirkung bei Typ 1 oder der Insulinresistenz bei Typ-2-Diabetes.

Diese Patient:innen benötigen eine Ernährung mit Fokus auf der Proteinzufuhr, orale Medikamente zum Blutglukose-Management und spezielle Behandlungsprotokolle. Auf dem Kongress im April 2025 in Bangkok/Thailand, kündigte IDF-Präsident Prof. Dr. PETER SCHWARZ, UNIVERSITÄTSKLINIKUM CARL GUSTAV CARUS DRESDEN, eine Arbeitsgruppe an, um die formalen diagnostischen Kriterien und Behandlungsleitlinien zu entwickeln.

Typ-5-Diabetes wird schon seit über 70 Jahren beobachtet, in der globalen Gesundheitsdiskussion bisher aber weitgehend übersehen. Die Krankheit wurde erstmals Mitte des 20. Jahrhunderts festgestellt und oft fälschlicherweise als Typ-1- oder Typ-2-Diabetes eingestuft. Früher gingen die vorherrschenden Theorien davon aus, dass sich die Krankheit aufgrund einer Insulinresistenz entwickelt. Erst in den letzten Jahren haben neue Forschungsarbeiten das unterschiedli-

che Stoffwechselgeschehen bestätigt. Diabetes verteilt sich weltweit zu etwa 5-10 % auf den Typ 1, ca. 90 % auf Typ 2, 1-2 % auf Typ 3 (hervorgerufen durch Pankreaserkrankungen) und 1-2 % auf den neuen Typ 5. Typ 4 ist der Schwangerschafts-Diabetes.

Laut DEUTSCHER DIABETES GESELLSCHAFT gab es 2022 in Deutschland rund 11 Millionen Menschen mit Diabetes, darunter 8,7 Millionen (= 80 %) mit einem diagnostizierten Typ-2-Diabetes und 372.000 (3,4 %) mit diagnostizierten Typ-1-Diabetes. Zusätzlich gibt es eine Dunkelziffer von weiteren ca. zwei Millionen Menschen, die noch nichts von ihrer Erkrankung wissen. (AC)

Quellen: IDF launches new type 5 diabetes working group, Pressemitteilung vom 15.04.2025, <https://idf.org/news/new-type-5-diabetes-working-group/> ♦ Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2022. Eine Bestandsaufnahme. Factsheet der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG), www.diabetesde.org/ueber_diabetes/was_ist_diabetes_/diabetes_in_zahlen [alle abgerufen am 08.05.2025]

Wenn Theorie und Praxis sich treffen

Social Media als wachsende Herausforderung in Ernährungspsychologie und Versorgung

Beim diesjährigen UGB-Kongress in Gießen wurde eines besonders zwischen den Zeilen deutlich: Der Einfluss sozialer Medien auf das Körperbild und das Essverhalten junger Menschen ist in der ernährungspsychologischen Praxis längst angekommen. Nach fast allen Vorträgen tauchten Fragen zum Zusammenhang zwischen Social Media, gestörtem Essverhalten und Ernährungstrends auf – unabhängig vom konkreten Vortragsthema. Besonders im Beitrag von Prof. Dr. STEFANIE BIEHL, Professorin für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie an der HOCHSCHULE FULDA, wurde dieser Zusammenhang fundiert beleuchtet. Sie stellte dar, wie stark bildorientierte Plattformen wie INSTAGRAM oder TIKTOK psychologische Prozesse beeinflussen, die zu Essstörungen führen können.

BIEHL betonte, dass das Körperbild ein komplexes, multidimensionales Konstrukt ist, das neben Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Körpers auch Gefühle und Verhalten

umfasst. Essstörungen wie *Anorexia nervosa*, *Bulimia nervosa* oder *Binge-Eating* seien häufig eng mit negativen Körperbildern verknüpft. Besonders bei Jugendlichen könne sich diese Unzufriedenheit früh verfestigen und langfristig bestehen bleiben. Internationale Studien zeigen dabei, dass nicht nur die Nutzungsdauer, sondern vor allem fotobezogene Aktivitäten in sozialen Netzwerken – wie das Bearbeiten oder Posten von Selfies – mit Körperbildstörungen in Verbindung stehen.

Dass diese klinischen Annahmen längst auch auf gesellschaftlicher Ebene sichtbar werden, zeigt eine aktuelle Pressemitteilung der KKH KAUFMÄNNISCHE KRANKENKASSE [1]. Auf Basis von Versichertendaten meldet die KKH einen drastischen Anstieg ärztlich diagnostizierter Essstörungen bei Jugendlichen: Die *Binge-Eating*-Störung nahm im Zeitraum von 2019 bis 2023 um 80 % zu, *Bulimia nervosa* um 45 %. Die Krankenkasse sieht einen zentralen Auslöser in der verstärkten Präsenz idealisierter, algo-

rithmisch verbreiteter Körperbilder in sozialen Netzwerken – eine Entwicklung, die sie unter dem Schlagwort „Beauty-Polizei“ kritisiert.

Was die Daten der KKH auf der Grundlage großer Fallzahlen andeuten, wurde auf dem UGB-Kongress in Gießen nachdrücklich betont: Social Media ist nicht mehr nur ein medienpädagogisches Randthema, sondern ein zentraler Einflussfaktor für Gesundheit, Essverhalten und psychisches Wohlbefinden – und damit ein relevantes Handlungsfeld für Prävention, Beratung und Ernährungspolitik. Das bedeutet für die Praxis der Ernährungsberatung, dass Ernährungsbildung auch die Stärkung von Medienkompetenz beinhalten muss. Schon jetzt müssen Ernährungsfachkräfte durch Influencer:innen antrainierte, gestörte Ernährungsmuster auffangen, klagten Teilnehmende in einer der vielen Diskussionsrunden. (HW)

Quellen: [1] KKH Kaufmännische Krankenkasse (2025): Im Netz der Beauty-Polizei? Starker Anstieg bei Essstörungen. Stand: 05.05.2025. <https://www.kkh.de/presse/pressemitteilungen/beautypolizei> ♦ [2] Jlotsa B et al. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(6): 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>

Was lange währt: Wursthüllen und Wurstclips gehören nicht zur Füllmenge

Es hat sechs Jahre gedauert, bis dem Verbraucherschutz Recht gegeben wurde: Das Gewicht nicht verzehrbarer Wursthüllen und Wurstclips darf bei der Bestimmung der Füllmenge von vorverpackten Lebensmitteln nicht berücksichtigt werden. Das hat das BUNDESVERWALTUNGSGERICHT in Leipzig am 6. Mai 2025 (BVerwG 8 C 4.24) entschieden. Eine Revision ist nicht mehr möglich.

Bei zwei Kontrollen im Jahr 2019 beanstandete ein Eichamt, dass ein Unternehmen das Gewicht nicht essbarer Wursthüllen und Wurstclips zur Füllmenge der von ihr hergestellten Wurst-Fertigpackungen rechnete. Das Unternehmen berief sich auf die bisherige Praxis. Daraufhin untersagte das in NRW ansässige Eichamt der Firma, Wurstfertigpackungen in den Verkehr zu bringen, bei denen nicht verzehrbare Wursthüllen und Wurstclips nicht austariert wurden.

Die dagegen erhobene Klage hatte das VERWALTUNGSGERICHT MÜNSTER (VG 9 K 2549/19) am 28. März 2023 abgewiesen. Das OBERVERWALTUNGSGERICHT MÜNSTER (OVG 4 A 779/23) hat dann allerdings im Mai 2024 der Berufung der Klägerin stattgegeben und die Verbotsverfügung wieder aufgehoben. Dagegen ist wiederum der LANDESBETRIEB MESS- UND EICHWESEN (LBME NRW) in Revision gegangen. Und diese hat letztendlich Erfolg: Das Eichamt durfte der Firma das Inverkehrbringen der Wurstfertigpackungen untersagen, weil diese nicht den gesetzlichen Anforderungen genügten.

Diese ergeben sich aus dem Mess- und Eichgesetz in Verbindung mit speziellen Vorschriften der Fertigpackungsverordnung, die für vorverpackte Lebensmittel auf die europäische Lebensmittelinformationsverordnung verweisen. Danach ist auf vorverpackten Lebensmitteln die Nettofüllmenge des Lebensmittels anzugeben. Bei Fertigpackungen mit gleicher Mengenangabe muss



die Nettofüllmenge der enthaltenen Lebensmittel im Durchschnitt dieser Angabe entsprechen. Entgegen dem Berufungsurteil ergibt sich aus der Fertigpackungsrichtlinie keine Ausnahme. Die späteren Spezialregelungen gehen ihr vor. Damit zählt zur Nettofüllmenge des Lebensmittels bei den beanstandeten Wurstfertigpackungen nur das Wurstbrät. Die nicht verzehrbaren Wursthüllen und Wurstclips gehören zur Verpackung. Ihr Gewicht darf deshalb bei der Bestimmung der Füllmenge nicht berücksichtigt werden. Die gegenteilige Praxis der Klägerin führte zu einer Unterschreitung der erforderlichen Füllmenge. (AC)

Quelle: Pressemitteilung des Bundesverwaltungsgerichts Nr. 35/2025 vom 06.05.2025

ALS-Stellungnahme zu Superfood

Ende 2024 entschied der ARBEITSKREIS LEBENSMITTELCHEMISCHER SACHVERSTÄNDIGER (ALS), dass der Begriff „Superfood“ nicht bloß ein Marketingbegriff ist, sondern als

nährwert- oder unspezifische gesundheitsbezogene Angabe gilt, dem eine zugelassene nährwert- oder gesundheitsbezogene Angabe beizufügen ist.

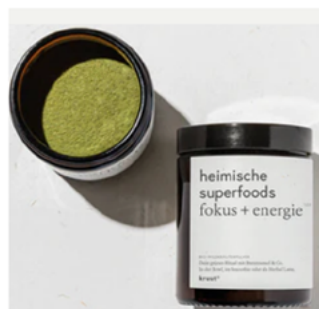


Abb.: (Bisher übliche) Produktverpackungen verschiedener „Superfoods“

Wird der Begriff „Superfood“ verwendet, muss das also erklärt werden, beispielsweise durch eine nährwertbezogene Angabe wie „enthält Vitamin C“ (mit Erfüllung der entsprechenden Mengenvorgaben) oder durch einen zugelassenen Health Claim wie „Vitamin B₆ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei“.

Aber wie schon beim Begriff „Detox“ haben kreative Marketingexperten längst neue Begriffe kreiert, z.B. SuperMe, Super-Green, Prima Green oder Supreme Greens. (AC)

Quelle: Stellungnahme des Arbeitskreises Lebensmittelchemischer Sachverständiger der Länder und des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (ALS), 123. Sitzung, Stellungnahme Nr. 2024/17: Beurteilung der Angabe „Superfood“. J Consum Prot Food Saf 2025, www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/01_Lebensmittel/ALS_ALTS/ALS_Stellungnahmen_123_Sitzung_2024.pdf

→ www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/12292

→ www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/25381

NR-Werkstätten (Hrsg.)

Wie wir an Informationen kommen

Als 26. Ausgabe in der Reihe der NR-Werkstätten ist die Publikation *„Wie wir an Informationen kommen. Praxishandbuch zum Recht auf Auskunft und Akteneinsicht“* im Juli 2024 erschienen. Auf 116 Seiten werden Medienschaffende ermutigt, ihre Auskunftsrechte selbstbewusst gegenüber öffentlichen Stellen durchzusetzen. Der erste Abschnitt bietet einen Überblick über die wichtigsten Rechtsgrundlagen, darunter das Landespresseggesetz, das Umweltinformationsgesetz und das Informationsfreiheitsgesetz. Der zweite Abschnitt enthält praktische Beispiele und Erfahrungsberichte verschiedener

Autor:innen, die zeigen, wie diese Gesetze in der journalistischen Praxis angewendet werden können.

Das Handbuch ist im Rahmen des Projekts *„Fragen und Antworten – Auskunftsrechte kennen und nutzen“* entstanden, gefördert durch das Programm *„Starke Strukturen für unabhängigen Journalismus“* der BUNDESBEAUFTRAGTEN FÜR KULTUR UND MEDIEN und kann als pdf kostenlos heruntergeladen werden. (AC)

→ <https://netzwerkrecherche.org/wp-content/uploads/2024/07/NR-Werkstatt-26-Praxishandbuch-Auskunftsrechte.pdf>



Verbraucherzentrale NRW (Hrsg.)

So gut schmeckt Klimaschutz

Europa entwickelt sich zu einem Hotspot des Klimawandels. 2024 verzeichnete der Kontinent das wärmste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Erstmals erreichte der Temperaturanstieg 1,5 Grad. Die Erwärmung des europäischen Kontinents ist seit den 1980er Jahren doppelt so schnell vorangeschritten wie im globalen Durchschnitt. Er ist damit der Erdkontinent, der sich am schnellsten erwärmt. Doch während die großen Veränderungen nur durch politische Entscheidungen vorangetrieben werden können, gibt es auch im Privaten Handlungsmöglichkeiten: Der Ratgeber *„So gut schmeckt Klimaschutz“* zeigt, wie der persönliche Speiseplan mit dem Klima zusammenhängt und gibt Tipps, wie



sich der ökologische Fußabdruck verkleinern lässt. Damit wird das Essen nicht nur klima- und umweltfreundlicher, sondern auch bunt und gesund.

Melanie Kirk-Mechtel: *So gut schmeckt Klimaschutz*. 192 Seiten, Verbraucherzentrale NRW, 1. Auflage 2023, ISBN 978-3-86336-177-8, 20 € (E-Book 15,99 €), → www.ratgeber-verbraucherzentrale.de

Informiert wird über Aspekte wie Treibhausgas, CO₂-Fußabdruck oder den Begriff *„klimaneutral“*. Diskutiert wird auch, ob bzw. inwieweit vegan und vegetarisch umweltfreundlicher sind und was Käse und Flugobst mit dem Klima zu tun haben.

Erklärtes Ziel: Nicht nur klima- und umweltschonend, sondern gleichzeitig auch gesund und ausgewogen genießen. Gezeigt wird, wie nachhaltiges Einkaufen, Kochen und Schlemmen funktionieren kann – und Klimaschutz dabei selbstverständlich auch schmeckt! Dafür steht der große Praxisteil mit mehr als 70 erprobten Rezepten – alle saisonal, regional und ohne exotische Zutaten. (AC)



Die Dokumentationsbroschüre für die wirklich interessante Veranstaltung *„(Un)beeinflusst durch das Netz? Verbraucherschutz in digitalen Verkaufswelten“* des MINISTERIUMS FÜR LANDWIRTSCHAFT UND VERBRAUCHERSCHUTZ NRW vom 25. Februar 2025 ist fertiggestellt. Beteiligt an der Veranstaltung waren Referent:innen aus Wissenschaft, Recht, E-Commerce und Verbraucherschutz. In der Broschüre werden die wesentlichen Inhalte der Impulse und Diskussionen zusammengefasst. Sie kann kostenlos heruntergeladen werden. (AC)

→ https://verbraucherdialog-nrw.de/wp-content/uploads/2025/06/Dokumentationsbroschuere_Verbraucherschutz-Digitale-Verkaufswelten.pdf

Umweltbundesamt (Hrsg.)

Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel

Der Klimawandel – insbesondere in Kombination mit anderen Krisen – ist für die mentale Gesundheit herausfordernd. Deshalb braucht es nicht nur wirksame Klimaschutzmaßnahmen, sondern auch einen achtsamen Umgang mit sich und anderen. Die mentalen Auswirkungen durch den Klimawandel sind vielfältig und können von diffusen Zukunftsängsten bis hin zu manifesten psychischen Erkrankungen reichen. Dieser Ratgeber soll eine Orientierung bieten, wie sich inmitten des Klimawandels das eigene psychische Wohlergehen und das der Mitmenschen stärken lässt. Er richtet sich an Menschen, die den Klimawandel und seine Folgen als psychisch herausfordernd wahrnehmen und nach Möglichkeiten suchen, einen gesunden Umgang mit den damit verbundenen Belastungen zu finden. Der Ratgeber gibt Antworten auf Fragen, welche Belastungen durch den Klimawandel es gibt und welche auf mich zutreffen, warum mentales Wohlbefinden so wichtig ist und wovon es abhängt, sowie mit welchen konkre-



Patrick Ruppel, Dr. Torsten Grothmann, Carlotta Harms, Prof. Dr. Gerhard Reese: Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel. 40 Seiten. Umweltbundesamt, 1. Auflage 2025. → www.umweltbundesamt.de/publikationen/ratgeber-fuer-mentale-gesundheit-im-klimawandel-o

ten Strategien das mentale Wohlbefinden gestärkt werden kann. Er ist als kostenfreie pdf erhältlich. (AC)

→ www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit/klimawandel-psychische-gesundheit

F. Stöckli und C. Brombach

Klimatopf

Wissen, Kochen, Wandel leben. Nachhaltig kochen und verstehen – das ist das Ziel der Autorinnen des pflanzenbetonten Kochbuchs „Klimatopf“. Das Buch überzeugt durch eine klare Struktur: Die Rezepte sind eingeteilt in „Frühling/Sommer“, „Herbst/Winter“ und „in jeder Saison“. Erfrischende Gerichte wie eine Auberginen-Minze-Creme, herzhaftes Kartoffel-Halloumi-Plätzchen oder ein klassisches Risotto laden dazu ein, saisonal und flexibel zu kochen. Besonders praktisch: Die Zutatenlisten sind alltagstauglich und die beispielhaften Wochenpläne auch mit dem Bürgergeld vereinbar.

Doch der „Klimatopf“ bietet mehr als Kochinspiration: Kalorienangaben, Allergene und rein pflanzliche Rezepte sind klar ausgewiesen. Ein Klimafreundlichkeitslabel zeigt zu-

sätzlich, wie nachhaltig die Gerichte sind. Wer tiefer einsteigen möchte, findet dazu ein Kapitel, in dem transparent erläutert wird, welche Kriterien für die Klimabewertung herangezogen wurden. Alle Rezepte beruhen auf dem Speiseplan der *Planetary Health Diet* und enthalten wissenschaftlich fundierte Nährwert- und CO₂-Berechnungen. Das macht das Buch besonders wertvoll für alle, die sich nicht nur für gutes Essen, sondern auch für die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Umwelt interessieren.

Hilfreiche Küchentipps ergänzen die Rezeptsammlung sinnvoll, etwa zu Lagerung und Hygiene – ein oft unterschätztes Thema.

Der „Klimatopf“ verknüpft auf gelungene Weise fundiertes Wissen mit praktischer Anwendbarkeit und kulinarischem Genuss. Damit eignet es sich nicht nur für den privaten Gebrauch, sondern besonders für Multiplikator:innen, die nachhaltige

„Soziale Ungleichheit und Ernährung“, S. 5f

[1] Gutes Essen für Deutschland – Ernährungsstrategie der Bundesregierung. Stand: Januar 2024. www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/ernaehrungsstrategie-kabinett.pdf ♦ [2] DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023. www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf ♦ [3] 15. DGE-Ernährungsbericht. Kapitel 2-4. Stand: November 2024. www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/ernaehrungsberichte/15eb/15-DGE-Ernaehrungsbericht.pdf

„Jahresbericht Safety Gate 2024“, S. 6f

[1] Safety Gate Annual Reports – 2024 results. <https://ec.europa.eu/safety-gate/#/screen/pages/reports> ♦ [2] https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/de/ip_24_5622 ♦ [3] List of dangerous products notified in Commission's Safety Gate 2024 sets the path for increased consumer protection. Pressemeldung der EU-Kommission vom 16.04.2025, https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_25_1064 [alle abgerufen am 16.04.2025]

→ www.rki.de/DE/Themen/Gesundheit-und-Gesellschaft/Klimawandel/Klimawandel_Gesundheit_inhalt.html

→ www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloads/JFocus/JHealthMonit_2023_S4_Psychische_Gesundheit_Sachstandsbericht_Klimawandel_Gesundheit.html



Franziska Stöckli; Prof. Christine Brombach: Klimatopf. 2. Auflage, 384 Seiten. AT Verlag 2024, ISBN 978-3-03902-245-8, 45€

Ernährung weiterdenken und vermitteln möchten. Der Preis von 45 Euro ist ambitioniert, angesichts des hochwertigen Inhalts aber gerechtfertigt. (AnBr)

Obst und Gemüse auf Reisen

Deutschland importiert 80 % des Obstes und 62 % des verzehrten Gemüses aus dem Ausland. Mit dem interaktiven Spiel wird deutlich, was woher kommt und welchen Unterschied die Saison macht (Sommer/Winter). Das Spiel kann auch gut im Unterricht eingesetzt werden. Wer das Obst oder Gemüse auf das mögliche Herkunftsland zieht, erfährt mehr.

Verschiedene Obst- und Gemüsesorten benötigen unterschiedliche Anbaumethoden, klimatische Voraussetzungen und auch unterschiedlich viel Wasser, haben hier also zu unterschiedlichen Zeiten Saison. Im Supermarkt und oftmals auch auf Märkten ist das Obst- und Gemüseangebot allerdings ganzjährig groß, denn Obst und Gemüse werden überwiegend importiert. Zum Teil kommen sie aus dem europäischen Ausland, teilweise aber auch von der Südhalbkugel der Erde. Das kann ganz unterschiedliche Auswirkungen haben. (AC)

→ www.verbraucherzentrale.de/obst-und-gemuese-auf-reisen-102644



Grafik: Verbraucherzentralen

Termine

• **Bonn** • **Bis 26.10.2025** – Sonderausstellung: What the Health. Eine Welt. Deine Gesundheit! – <https://bonn.leibniz-lib.de/de/ausstellungen/sonderausstellungen/what-the-health-eine-welt-deine-gesundheit>
 • **Online** • **24. Juni 2025** – Speiseabfälle vermeiden – Ressourcen schützen – www.verbraucherzentrale.nrw/node/103019 • **Berlin** • **23.-25. Juni 2025** – Internationale Konferenz „Politik gegen Hunger“ – www.policies-against-hunger.de • **Online** • **27. Juni 2025** – ugb-Fachtag „Fette und Öle“ – <https://www.ugb.de/tagungen-symposien/> • **Berlin** • **3.-5. September 2025** – Jahrestagung 2025 der FA Haushaltstechnik – dghev.de/was-wir-leisten/fachausschuss-haushaltstechnik • **Frankfurt** • **8. September 2025** – Fachtag Bildungsort Esstisch – www.verbraucherzentrale-hessen.de/bildungsort-esstisch
 • **Online** • **8./9. September 2025** – Essen bei Schichtarbeit: Strategien und Ideen für die Mahlzeitengestaltung – www.dge-sh.de/fort-und-weiterbildung-detailseite/online-seminar-essen-bei-schichtarbeit-2 • **Bonn** • **17. September 2025** – 8. BZfE-Forum: Ist Bildung der Schlüssel? Ganzheitliche Ansätze für mehr Ernährungskompetenz – www.bzfe.de/presse/pressemitteilungen-archiv/april-2025/ist-bildung-der-schlüssel • **Edersee** • **19.-21. September 2025** – ugb-Symposium – www.ugb.de/tagungen-symposien/ • **Online** • **23. September 2025** – Menschen mit Beeinträchtigung: Aktuelle Aspekte in der Ernährung dieser besonderen Zielgruppe – www.dge-sh.de/fort-und-weiterbildung-detailseite/menschen-mit-beeinträchtigung-aktuelle-aspekte-in-der-ernaehrung-dieser-besonderen-zielgruppe • **Duisburg** • **22.-26. September 2025** – Fleischpraktiken zwischen Persistenz und Transformation. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Soziologie „Transitionen“ – <https://kongress2025.sozioologie.de/aktuelles>



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 3/2024 herunterladen. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:

→ www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt_3_2024



Internet

Interessantes im Netz

Unimedizin Mannheim: Verbot von Junkfood-Werbung für Kinder findet breiten Rückhalt in der Bevölkerung
<https://idw-online.de/de/news847830>



Petition: Gesundheit beginnt im Einkaufswagen: Supermärkte in die Pflicht nehmen!
www.change.org/p/gesundheit-beginnt-im-einkaufswagen-supermarkt-in-die-pflicht-nehmen



BZfE: Nachhaltiger essen auf Schulfesten. Essensideen für Klassenfrühstück, Grill und Salatbuffet
www.bzfe.de/schule-und-kita/schulleben-gestalten/nachhaltiger-essen-auf-schulfesten



Podcast: Apfel Vogel Stories – „Von Kuchen bis Kartoffelsalat – Hygienefallen bei Vereins- und Straßenfesten“
<https://apfel-vogel-stories.podigee.io/16-neue-episode>

