

Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Schwerpunkt
**Ein Überblick –
Ernährungs- und Lebensmittelforschung in NRW**

Grafik: Mit Fotos von M. Richter, ofr levy, M. Richter, Daria-Yakovleva, StockSnap, Tihovka355 / alle pixabay

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

Künstliche Intelligenz gegen irreführende Werbeversprechen: Checker Evi
Jodmangel: Milchersatzprodukte verstärken das Problem

Aktionen und Projekte

Lebensmittel restlos retten

Aus Wissenschaft und Praxis

Kein Lithothamnium zur Calcium-Anreicherung bei Bio-Lebensmitteln
Steigendes Risiko für gesundheitliche Falschinformationen im Internet
Gesundheits-Apps: Mehr Verbraucherschutz nötig

Bücher und Medien

Podcast „Klar Tisch!“ – Lebensmittelkennzeichnung auf die Ohren
Restlos aufgekocht

2 Inhaltsverzeichnis

2 Impressum

3 Editorial

Kurzmeldungen

- 3 Neue Registrierungspflicht
3 Zurückgezogen: Erstmals wurde ein Health Claim widerrufen
3 Gerichtsurteil: „Immun“-Water ist unzulässig

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

- 4 Frischgemüse – Herkunft und Verzehrmenge
4 Obst- und Gemüse-Verarbeitung in NRW
4 Öko-Landbau in NRW gewinnt an Bedeutung – auf niedrigem Niveau
4 Enquete-Kommission des Landtages NRW zum Thema Wasser
5 Checker Evi
6 Schwerpunktstaatsanwaltschaft Doping NRW
7 Milchersatzprodukte verstärken das Problem
8 Mehr Respekt für Gurke & Co: Weniger wegwerfen in der Küche

Aktionen und Projekte

- 9 Lebensmittel restlos retten

Schwerpunkt

- 10 Ernährungs- und Lebensmittelforschung in NRW

Aus Wissenschaft und Praxis

- 14 Kein Lithothamnium zur Calcium-Anreicherung bei Bio-Lebensmitteln
14 Aktionsheft für Kinder: „Dem Öko-Landbau auf der Spur“ wieder verfügbar
14 Acrylamid entsteht auch im Körper selbst
14 E-Zert und nutriZert – Konkurrenz oder Ergänzung?
15 Steigendes Risiko für gesundheitliche Falschinformationen im Internet
18 Mehr Verbraucherschutz nötig

Bücher und Medien

- 18 Podcast „Klar Tisch!“ – Lebensmittelkennzeichnung auf die Ohren
19 Restlos aufgekocht

19 Quellenverzeichnis

20 Termine

Internet

- 20 Interessantes im Netz

Interesse an unserem Newsletter?

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

→ knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

Oktober 2024 • Heft 5 • 32. 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,
Marina Knust (MKn)¹, Sigrid März², Luise Rüggeberg³,
Julia Sausmikat (JS)⁴, Nicole Schöppler (NSch)⁵,
Dagny Schwarz (DSch)¹

¹ Verbraucherzentrale NRW e.V.

² Wissenschaftsjournalistin / Redaktionsleitung bei medwatch

³ Restlos e.V., Bielefeld

⁴ Fachjournalistin für Ernährung, Remagen

⁵ Verbraucherzentrale Bundesverband 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

Dezember 2024, Redaktionsschluss 15. November 2024

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,

gerade wenn es um Ernährungsfragen geht – oder vielmehr darum, welche Art der Ernährung beim jeweiligen Menschen die richtige ist – heißt es immer wieder, es fehlen entsprechende Studien oder es gibt keine, ungenügende, nicht vergleichbare oder nur veraltete Daten, z.B. zur tatsächlichen Nährstoffversorgung oder auch zu den realen Inhaltsstoffen und deren Mengen in Lebensmitteln. Da passt es doch gut, einen Überblick zu bekommen, womit sich die Ernährungs- und Lebensmittelforschung aktuell so befasst. In NRW haben wir diverse Universitäten und Hochschulen, die sich mit solchen Themen befassen. Daher haben wir zusammengestellt, was die Forschungslandschaft in NRW so zu bieten hat. Kleiner Spoiler: Es gibt viele spannende Arbeiten und Projekte, aber die oben gestellten Fragen werden wieder einmal eher nicht beantwortet. Eine Vermutung: weil sich mit Grundlagenforschung in diesem Bereich wohl kein Geld verdienen lässt. Lesen Sie mehr in unserem Schwerpunktartikel ab Seite 10.

Dafür passiert gerade recht viel, wenn es um eine bessere Wertschätzung und die Rettung von Lebensmitteln geht. Wir präsentieren dazu zwei tolle NRW-Aktionen (S. 8 und 9) und ein Kochbuch (S. 19).

Was uns auch weiterhin begleitet sind die sozialen Medien, vor allem in Bezug auf Falsch- und Desinformationen (S. 15ff). Aber es gibt eben auch Mittel und Initiativen dagegen, wie den Checker Evi (S. 5), der hilft, mit künstlicher Intelligenz gegen irreführende Werbeversprechen vorzugehen. Viele Gesundheits-Apps wiederum sind durchaus verbesserungswürdig, was den (gesundheitlichen) Verbraucherschutz angeht (S. 18).

Um einen solchen Schutz für Sportler:innen geht es auch bei der Arbeit der Nationalen Dopingagentur (NADA) und der Schwerpunktstaatsanwaltschaft Doping NRW. Wir stellen ab Seite 6 deren Tätigkeiten vor. Wie praktisch jedes Jahr häufen sich jetzt im Herbst die interessanten Veranstaltungen, viele davon auch draußen. Denken Sie also daran, Ihren Teller leer zu essen, damit es dann auch schönes sonniges Herbstwetter



gibt – oder vielleicht doch nicht? Die Auflösung sehen Sie auf der letzten Seite dieses Heftes.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre!

Die Redaktion

Kurzmeldungen

Neue Registrierungspflicht

Am 1. Juli 2024 ist die Neufassung der nationalen *Bedarfsgegenstände-Verordnung* (BedGgStV) in Kraft getreten. Ab sofort müssen sich laut § 2a alle Unternehmen, die Lebensmittelbedarfsgegenstände (Definition lt. § 2 Abs. 6 Satz 1 Nr. 1 Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch) als Fertigerzeugnis herstellen, behandeln oder in Verkehr bringen, bei der zuständigen Behörde registrieren. Dabei muss auch angezeigt werden, um welche Gruppe der Materialien und Gegenstände (gemäß Anhang I der Verordnung (EG) Nr. 1935/2004, Fassung vom 27.03.2021) es sich handelt. (AC)

Zurückgezogen: Erstmals wurde ein Health Claim widerrufen

Ein Novum: die bisher zugelassene gesundheitsbezogene Werbeaussage „trägt zu einem normalen Cholesterinspiegel bei“ für Monacolin K aus Rotschimmelreis wurde zurückgenommen und aus der Liste der zugelassenen Health Claims (VO (EU)

432/2012) wieder gestrichen. Tatsächlich konnte diese Aussage schon seit zwei Jahren nicht mehr verwendet werden, da dafür eine Tagesdosis von mindestens 10 mg erforderlich war. Über den Anhang der Anreicherungsverordnung (EG) 1925/2006 war die zulässige Höchstmenge wegen Gesundheitsgefahr zum 01.06.2022 auf 3 mg/Tag beschränkt worden, wodurch der erlaubte Claim hinfällig wurde. (AC)

Quelle: Verordnung (EU) 2024/2041 der Kommission vom 29.07.2024 zur Änderung der Verordnung (EU) Nr. 432/2012 hinsichtlich der gesundheitsbezogenen Angabe zu Monacolin K aus Rotschimmelreis

Gerichtsurteil: „Immun“-Water ist unzulässig

Das OBERLANDESGERICHT KOBLENZ hat der ECKES-GRANINI DEUTSCHLAND GMBH verboten, mit der Bezeichnung „hohes C IMMUN WATER“ für ein Erfrischungsgetränk / Near-Water-Getränk mit Limetten-Ingwer-Geschmack zu werben. Laut Urteil (Az. 9 U 1314/23 vom 04.06.2024) darf das Unternehmen den Produktnamen nicht mehr im

Zusammenhang mit der strittigen Gestaltung der Getränkeflasche verwenden. Der Produktname „Immun Water“ suggeriere, dass das Getränk als solches einen positiven Einfluss auf das Immunsystem hat. Das ist nicht belegt und es gibt für einen solchen Health Claim auch keine Zulassung.

Der Hersteller hatte das Getränk im Frühjahr 2022 auf den deutschen Markt gebracht. Auf der Flasche war in großen Buchstaben der Getränke- und darunter in deutlich kleinerer Schrift die Angabe „MIT VITAMIN C + D“ abgedruckt. Auf der Rückseite der Flasche befand sich der Hinweis: „Vitamin C und D tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei“. Der Produktname war aber in keiner Weise mit diesen zugelassenen Claims verknüpft.

Die Revision beim BUNDESGERICHTSHOF (BGH) wurde nicht zugelassen. Das Unternehmen hat eine Nichtzulassungsbeschwerde eingebracht. (AC)

Quelle: www.vzbv.de/urteile/gericht-verbietet-gesundheitswerbung-fuer-hohes-c-immun-water, Stand: 25.07.2024 (zuletzt abgerufen am 15.09.2024)

Frischgemüse – Herkunft und Verzehrmenge

Der Gemüseverzehr in Deutschland wächst seit Jahrzehnten stetig. Während im Jahr 1950/51 pro Person und Jahr etwa 50 Kilogramm konsumiert wurden, lag der Pro-Kopf-Verzehr von Gemüse im Jahr 2022/23 bei durchschnittlich 102,6 Kilogramm. Damit hat sich der Konsum seit den 1950er Jahren mehr als verdoppelt.

Frischgemüse, das häufig auch roh gegessen wird, macht einen wichtigen Teil unseres Gemüseverzehrs aus. Ein großer Teil davon wird aus dem Ausland importiert. Tomaten, Gurken, Paprika und Salat brachten es 2022 zusammen auf 1,87 Millionen Tonnen. Die wichtigsten Lieferländer sind Spanien und die Niederlande.



Bei Gurken stammen 83 % der Importe aus diesen beiden Ländern, bei Paprika sind es 80 %. Mengenmäßig wichtigstes Importgemüse sind Tomaten mit 655.000 Tonnen jährlich, 46 % davon kommen aus den Niederlanden. Obwohl Tomaten mit über 30 kg pro Kopf und Jahr das mit Abstand beliebteste Gemüse in Deutschland sind, stammt nur etwa 13 % der Frischware aus heimischem Anbau. Noch sehr viel geringer ist der Anteil bei verarbeiteten Tomatenprodukten. Zählt man diese dazu, sinkt der Anteil heimischer Tomaten am Gesamtverzehr auf 3,5 %. Am zweitliebsten werden Möhren gegessen (ca. 12 kg), gefolgt von Zwiebeln (9,5 kg) und Gurken (ca. 7,5 kg).

Wer rund ums Jahr Obst und Gemüse frisch und saisonal einkaufen möchte, kann das mit Hilfe des Saisonkalenders der VERBRAUCHERZENTRALE NRW tun (s. Link).

Quellen: Presseinformation des Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) vom 23.11.2023 • <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/318586/umfrage/pro-kopf-konsum-von-gemuese-in-deutschland-nach-art/> • <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/176731/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-gemuese-in-deutschland/> (abgerufen am 14.08.2024)

→ www.verbraucherzentrale.nrw/saisonkalender

Obst- und Gemüse-Verarbeitung in NRW

Im Jahr 2023 haben 67 Betriebe aus NRW mit 3,1 Milliarden Euro fast ein Drittel des bundesweiten Absatzwertes von Gemüse- und Obsterzeugnissen erzielt (+ 8 %). Einbezogen sind allerdings nur Unternehmen mit mehr als 20 Beschäftigten, 45 % dieser Betriebe sitzen im Regierungsbezirk Köln und 26,1 % im Regierungsbezirk Düsseldorf. Zu den Warengruppen zählen Gemüse und Obst, Fruchtsäfte sowie Kartoffelerzeugnisse. Im ersten Quartal 2024 stellten nach vorläufigen Ergebnissen 64 nordrhein-westfälische Betriebe

Obst- und Gemüseerzeugnisse im Wert von 700,1 Millionen Euro industriell her. Das sind 7,8 % weniger als im gleichen Zeitraum des Vorjahres.

Quelle: www.it.nrw/nrw-produktion-von-obst-und-gemueseerzeugnisse, Stand: 14.06.2024

Öko-Landbau in NRW gewinnt an Bedeutung – auf niedrigem Niveau

Es gibt immer mehr Öko-Betriebe in NRW, 2023 waren es erstmals mehr als 2.000 Betriebe. 2010 waren es 1.300.

Die ökologisch bewirtschaftete Fläche hat sich seitdem fast verdoppelt, auf jetzt gut 91.000 Hektar. Das sind 6,1 % der landwirtschaftlich genutzten Gesamtfläche in NRW. Besonders hohe Wachstumsraten weisen Flächen für Getreide (+25 %) und Hülsenfrüchte (+47 %) auf.

Ökologische Tierhaltung im Jahr 2023 in NRW etwa 25 % mehr als Bio-Haltung von in NRW (1.210 seit 2010 stetig bleibt es bei der Haltung mit 150 auf von 2020. Allerdings



tung betrieben 1.600 Höfe, 2016 (1.163) während die Rindern (Betriebe) zunimmt, Schweine- dem Niveau werden im Rahmen der Agrarstrukturhebung nur landwirtschaftliche Betriebe erfasst, die eine Mindestgröße an Ackerflächen oder Viehhaltung bewirtschaften.

Vom Ziel, bis 2030 auf 20 % der landwirtschaftlichen Fläche ökologischen Landbau zu betreiben, ist NRW damit allerdings noch weit entfernt.

Quellen: www.it.nrw/nrw-oekologischer-landbau-seit-2010-gestiegen, Stand: 03.04.2024 • www.land.nrw/pressemitteilung/wettbewerb-startet-drei-neue-oeko-modellregionen-fuer-nrw, Stand 08.04.2021 [alle abgerufen 14.08.2024]

Enquete-Kommission des Landtages NRW zum Thema Wasser

Auf Antrag der grünen Fraktion wurde im März 2024 die Einsetzung der Enquete-Kommission III „Wasser zu Zeiten der Klimakrise“ (EK Wasser) beschlossen. Die vom NRW-Parlament eingesetzte überfraktionelle Arbeitsgruppe (11 Vertreter:innen aller im Landtag vertretenen Parteien) soll eine gemeinsame Position zu den Unterthemen „Klimaänderungen und Auswirkungen auf das Wasser“, „Qualitative und quantitative Wasserverfügbarkeit“, „Gesellschaftlicher Umgang mit Wasser“ sowie „Auswirkungen auf Land- und Forstwirtschaft“ erarbeiten. Dazu werden u.a. Sachverständige angehört. Die erste Sitzung fand am 18. Juni 2024 statt, Termin der zweiten Sitzung ist der 23. August 2024. Die Sitzungen sind nicht öffentlich im Gegensatz zu den Sachverständigenanhörungen. Tagesordnung und Protokolle stehen im Internet.

Das Thema *Trinkwasser in NRW* wurde zuletzt im **Knack•Punkt** 4/2023, S. 10ff behandelt.

→ www.landtag.nrw.de/home/der-landtag/ausschusse-und-gremien-1/enquetekommissionen/enquetekommission-i-1.html

(AC)

Künstliche Intelligenz gegen irreführende Werbeversprechen

Checker Evi

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel (NEM) boomt. Im Internet herrscht ein geradezu dramatischer Wildwuchs gesundheitsbezogener Werbung. Viele derverwendeten Health Claims sind jedoch unzulässig. Ein vom WPK-Innovationsfonds Wissenschaftsjournalismus gefördertes Projekt hilft Verbraucher:innen nun seit Mitte April 2024 dabei, die zuständigen Behörden auf verbotene Heilsversprechen aufmerksam zu machen – mithilfe Künstlicher Intelligenz.

Der von einem fünfköpfigen Expert:innenteam aus Wissenschaftsjournalismus, Ernährungswissenschaften, Computerlinguistik und Rechtswissenschaften entwickelte Chatbot trägt den Namen „Checker Evi“, wobei Evi für Evidenz steht. Genau diese fehlt häufig, wenn Hersteller oder Influencer:innen in der Werbung das Blaue vom Himmel versprechen.

Was kann Checker Evi?

Der Chatbot stellt den Nutzenden Fragen und findet so heraus, ob es sich bei dem fraglichen Produkt tatsächlich um ein NEM handelt und die Werbung hierfür irreführend ist. Die Künstliche Intelligenz ist in der Lage, typische Fallkonstellationen für

unerlaubtes Marketing zu erkennen. Dabei gleicht sie Werbeaussagen mit den von der EU zugelassenen Health Claims ab. Ergibt sich im „Gespräch“ mit Evi der Verdacht einer Irreführung, bereitet Evi eine E-Mail an die für das Unternehmen zuständige Aufsichtsbehörde vor. Die Nachricht brauchen die Verbraucher:innen dann nur noch abzuschicken.

Zukünftig soll sich Evi auch noch um weitere Produktkategorien wie Arzneimittel, Medizinprodukte oder Kosmetika kümmern. Darüber hinaus ist geplant, dass Checker Evi auch über Landesgrenzen hinweg weiterhilft. Nicht wenige der „kritischen“ Hersteller haben ihren Sitz außerhalb Deutschlands, beispielsweise in den Niederlanden oder im Baltikum. Eine wesentliche Änderung wird sein, dass der Chatbot sich von einer reinen Webanwendung zur App wandelt. Dann wäre das Checken noch einfacher möglich.

Warum ist ein solches Werkzeug nötig?

Nahrungsergänzungsmittel können leicht auf den Markt gebracht werden. Es genügt, sie beim BUNDESAMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ UND LEBENSMITTELSICHERHEIT anzuzeigen. Eine Prüfung der Zusammensetzung oder der Werbeaussagen erfolgt nicht, aber es wird natürlich erwartet, dass die NEM sicher sind und die Gesetze eingehalten werden. Die Hersteller wissen aber auch, dass der Trend zur Selbstoptimierung und der Wunsch, Wehwehchen „natürlich“ zu behandeln, mit geschicktem Gesundheitsmarketing enormen Gewinn verspricht. Und da wird dann gerade im Internet schnell – und oft bewusst – über's Ziel hinausgeschossen. Wenn das jemand merkt, ist ein Text schnell geändert, wenn nicht, sprudeln die Umsätze. Die Lebensmittelüberwa-

chungsbehörden sind alleine schon aus Personalmangel mit der Kontrolle hoffnungslos überfordert.

Verbraucher:innen fällt so manches auf, vieles melden sie auch den Verbraucherzentralen. Einfacher ist es, wenn sie unseriöse Heilsversprechen direkt melden können. Aber an wen? Allein in Deutschland gibt es knapp 400 zuständige Behörden, denn die amtlichen Lebensmittelaufsicht ist je nach Bundesland unterschiedlich organisiert. In diesem Behördendschungel haben Verbraucher:innen mit Checker Evi nun eine verlässliche Orientierung und eine Formulierungshilfe an ihrer Seite.

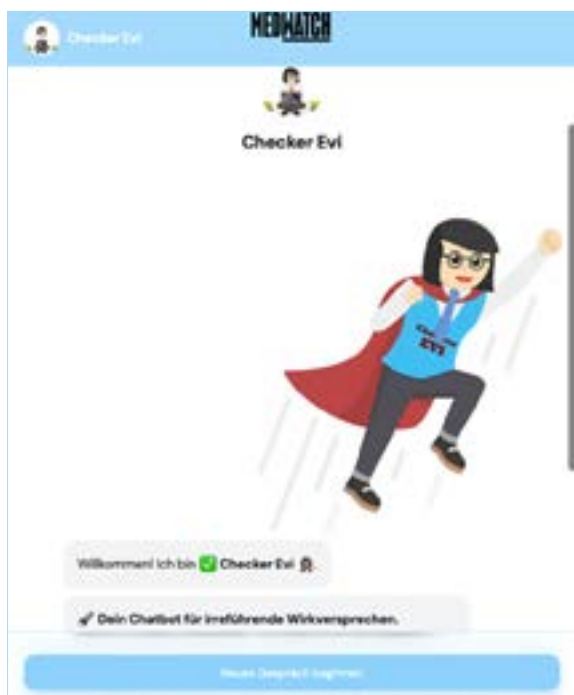
Checker Evi ist ein Kooperationsprojekt des Online-Magazins für evidenzbasierten Medizinjournalismus *MedWatch* und des Innovationslabors für neuen Journalismus *tactile.news*. Es wird seit November 2023 unter dem Arbeitstitel „MedVerify“ durch den WPK-INNOVATIONSFONDS FÜR DEN WISSENSCHAFTSJOURNALISMUS gefördert. Fachlich unterstützt wird das Entwicklerteam durch das Projekt „Gesundheitlicher Verbraucherschutz im digitalen Health-Style-Markt“ der VERBRAUCHERZENTRALEN Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz.

Das wurde bisher erreicht

Checker Evi ist seit Mitte April im Einsatz für Verbraucher:innen. Bis Mitte August hat sie mehr als 120 Produkte gecheckt. Für rund ein Drittel der Produkte fand Checker Evi heraus, dass es sich nicht um ein Nahrungsergänzungsmittel handelt, für ein weiteres Drittel, dass nicht der Hersteller die irreführende Werbeaussage getätigt hat. Das kann zum Beispiel dann der Fall sein, wenn Influencer:innen oder Online-Shops Health Claims verwenden, die der Hersteller aber nicht nutzt. Nach etlichen Checks entschieden sich die Nutzer:innen auch dazu, das Produkt nicht zu melden. Denn auch das ist möglich: Checken ja, melden nein. In diesen vier Monaten schickten Nutzer:innen gut 20 E-Mails mit Hilfe von Checker Evi an die zuständigen Behörden. (Sigrid März / AC)

→ <https://medwatch.de/checker-evi/>

Sigrid März, Wissenschaftsjournalistin und Redaktionsleitung bei medwatch



Für einen fairen Sport

Schwerpunktstaatsanwaltschaft Doping NRW

Die Olympischen Spiele sind vorbei, direkte Auffälligkeiten bei den Dopingproben hat es zwar nicht gegeben, aber das Thema schwang im Hintergrund immer mit, waren doch einige positiv getestete chinesische Schwimmer:innen dabei. Ihre Begründung, dass ein gemeinsames Hotelessen mit einem verbotenen Arzneimittel verunreinigt war, wurde im Vorfeld von der WELT-ANTI-DOPING-AGENTUR WADA akzeptiert [1]. Solche Vorfälle konterkarieren die Bemühungen um einen dopingfreien Sport und dopingfreie Wettkämpfe. Das ärgert natürlich saubere Athlet:innen und auch die NATIONALE ANTIDOPING AGENTUR NADA, die im Vorfeld von Olympia 2024 sehr viel Präventionsarbeit mit ihrer Kampagne „*Alles geben – nichts nehmen*“ geleistet und selbstverständlich viel kontrolliert hat: 2023 wurden rund 16.000 Proben genommen, es ergaben sich 98 Verstöße [2].



Foto: NADA
Olympiasieger Lukas Märten im 400-Meter-Freistilschwimmen und Isabel Gose, Bronzemedailengewinnerin im 1.500-Meter-Freistilschwimmen, am NADA-Stand im Deutschen Haus in Paris

Außerdem arbeitet die NADA mit Ermittlungsbehörden wie BUNDESKRIMINALAMT, Landeskriminal- und Zollfahndungsämtern, Schwerpunktstaatsanwaltschaften und mit den beiden deutschen Anti-Doping-Laboren, darunter das INSTITUT FÜR BIOCHEMIE AN DER DEUTSCHEN SPORHOCHSCHULE KÖLN, zusammen. Wichtig ist auch, den Schwarzmarkt gezielt zu beobachten,

insbesondere das Onlineangebot an Nahrungsergänzungsmitteln. Bei solchen Produkten werden immer wieder nicht deklarierte Inhaltsstoffe gefunden, mal absichtlich beige-mischt, mal als Verunreinigung. Auf die Gefahren für Sportler:innen weist die VERBRAUCHERZENTRALE NRW aufgrund eigener Untersuchungen schon seit 2011 hin.

Doping ist eine Straftat

In Deutschland ist Doping seit Dezember 2015 eine Straftat. Das „Gesetz gegen Doping im Sport“ (Anti-Doping-Gesetz – AntiDopG) [3] ist „ein klares Bekenntnis Deutschlands für einen sauberen und fairen Sport“, so der damalige für Sport zuständige Bundesinnenminister THOMAS DE MAIZIÈRE beim Inkrafttreten [4]. Das Gesetz verbietet die Herstellung, den Handel, die Verschreibung, den Import, den Erwerb, den Besitz und die Anwendung

von Dopingmitteln bei sich und anderen im (Spitzen-) Sport. Je nach Art der Straftat sind Geldstrafen oder Freiheitsstrafen von 3 Monaten bis 10 Jahren möglich.

Das beste Gesetz nützt nichts, wenn es nicht überwacht wird. Deswegen gibt es die Kontrollen durch die NADA und eben auch die Zusammenarbeit mit den oben genannten Behörden.

Schwerpunktstaatsanwaltschaft Doping NRW

NRW ist den Beispielen aus München, Freiburg, Zweibrücken und Rostock gefolgt und hatte im Oktober 2021 im Landtag beschlossen, ein „Sonderdezernat Doping“ bei der STAATSANWALTSCHAFT DÜSSELDORF einzurichten [5]. Seit 2022 ist es in der ZENTRAL- UND ANSPRECHSTELLE FÜR DIE VERFOLGUNG

ORGANISierter STRAFTATEN (ZEOS NRW) in der Abteilung für Organisierte Kriminalität angesiedelt. Die Staatsanwaltschaft ist die zentrale Stelle für Dopingdelikte und Ansprechpartner der NADA in Nordrhein-Westfalen. Grundlage für den gemeinsamen Austausch ist das Anti-Doping-Gesetz. Die Einrichtung von staatsanwaltschaftlichen Schwerpunkten für Dopingdelikte in den unterschiedlichen Bundesländern unterstützt die Anti-Doping-Arbeit in Deutschland, da ein gemeinsames Vorgehen die Effektivität erhöht. [6]

Das tut auch not, denn tatsächlich ist es so, dass die Gewinnmargen bei Dopingsubstanzen ähnlich sind wie bei harten Drogen, ein lohnendes Geschäft für kriminelle Organisationen und Unterweltlabore [5].

Im Gespräch mit dem Knack•Punkt [7] berichtet Staatsanwältin Dr. OLIVIA ROCHEL von fast 100 Fällen in NRW 2023. Der größte Teil davon betrifft Menschen aus dem Zuständigkeitsbereich Düsseldorf, die sich Dopingsubstanzen aus dem Ausland schicken lassen oder von dort mitbringen. Hier gibt es in der Regel einen Strafbefehl mit einer Geldstrafe. Der kleinere, aber deutlich arbeitsintensivere Teil sind Dopingverfahren mit überregionaler Bedeutung nach § 4 AntiDopG. Die Verdachtsmeldungen liefert die NADA anhand der regelmäßig durchgeführten Kontrollen. Hierbei geht es um in NRW wohnende Spitzensportler:innen und solche Sportler:innen, die erhebliche Einnahmen erzielen (z.B. im Boxsport). Hinzu kommen ausländische Sportler:innen, die bei in NRW stattfindenden Sportereignissen auffällig werden.

Und tatsächlich gibt es trotz aller Aufklärungsbemühungen immer noch Spitzensportler:innen, die ihre Nahrungsergänzungsmittel nicht sorgsam genug auswählen und durch nicht deklarierte, verbotene leistungssteigernde Substanzen („verunreinigte“ Nahrungsergänzungsmittel) in Dopingverdacht geraten. Eine derartige Fahrlässigkeit ist zwar letzten Endes meist nicht strafbar, aber mit einer Menge Unannehmlichkeiten verbunden.

Auch im Bereich organisierte Doping-Kriminalität, also Labore, Händler oder Banden-Strukturen, gibt es 4-5 Fälle pro Jahr. So gab es einen in einem Fitnessstudio arbeitenden Trai-

ner, der einen „Bedarf“ an Dopingsubstanzen bei seiner Klientel feststellte, entsprechende Mittel im EU-Ausland produzieren ließ und dann aus seiner Wohnung heraus sehr gewinnträchtig über das Darknet verkauft hat. (Garagen-)Labore sind hier tatsächlich eher selten, vieles kann in Osteuropa legal produziert werden.

Auf jeden Fall ist die Bündelung der Verfahren an einer Stelle wie bei ZeOS NRW sehr sinnvoll, kommunale Stellen wären damit völlig überfordert. (AC)

Quellen: [1] Seppelt H; Winterfeldt J: Neue Doping-Verdachtsfälle. WADA winkt weitere chinesische Freisprüche durch. Sportschau, Stand: 30.07.2024, www.sportschau.de/olympia/wada-winkt-weitere-chinesische-freisprueche-durch-olympia-paris-china-wada-doping-kontamination-neuer-fall-chinada-100.html ♦ [2] NADA-Jahresbericht 2023. www.nada.de/fileadmin/nada/SERVICE/Downloads/Jahresberichte/2023_NADA_Jahresbericht.

Nahrungsergänzungsmittel sind Doping-Risikofaktor

Eine kürzliche veröffentlichte Metaanalyse hat gezeigt, das Doping fördernde Gründe nicht unbedingt mit der sportlichen Leistung zu tun haben müssen. Wichtige Risikofaktoren sind die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, hohe Exposition zu Fitnessspots in den sozialen Medien und schlechtes Befinden können die Wahrscheinlichkeit erhöhen, ebenso wie eine Umgebung, in der Pro-Doping-Normen und -Ansichten dominieren. Schutzfaktoren sind z.B. eine hohe Selbstwirksamkeit und eine positive Moralität. Teilnehmende von Anti-Doping-Programmen hatten geringere Dopingabsichten und nutzten auch seltener verbotene Substanzen. Versehentliches Doping war aber nicht seltener.

Quelle: Ntoumanis N et al. (2024): Psychosocial predictors of doping intentions and use in sport and exercise: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med, online vorab veröffentlicht 26.06.2024. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2024/07/03/bjsports-2023-107910.full>

pdf ♦ [3] Anti-Doping-Gesetz, Fassung vom 10.03.2023, www.gesetze-im-internet.de/antidopg/BJNR221010015.html ♦ [4] Gesetz ist in Kraft getreten. Ärztezeitung online 21.12.2015, www.aerztezeitung.de/Politik/Gesetz-ist-in-Kraft-getreten-247257.html ♦ [5] Rohlfing S: Gegen eine stabile Mauer des Schweigens. Kölner Stadtanzeiger vom 06.12.2021 ♦ [6] www.nada.de/service/news/newsdetail/austausch-mit-staatsanwaltschaft-duesseldorf, Stand:

20.02.2024 ♦ [7] Gespräch mit Dr. O. Rochel, ZeOS NRW am 15.08.2024 [alle zuletzt abgerufen am 15.08.2024]

→ www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/13400

→ www.alles-geben-nichts-nehmen.de

Jodmangel

Milchersatzprodukte verstärken das Problem

Die steigende Beliebtheit von pflanzlichen Alternativen zu wichtigen Jodquellen wie Milch, Molkereiprodukten und Fisch trägt in zunehmendem Maße zu einer unzureichenden Jodzufuhr bei, wie aus einem von WHO/Europa und dem IODINE GLOBAL NETWORK (IGN) veröffentlichten Bericht hervorgeht. Milch und Molkereiprodukte sind eine wichtige Jodquelle, vor allem für Kinder. Viele Futtermittel (nicht in der Bio-Landwirtschaft) werden mit Jod angereichert, um die Gesundheit von Nutztieren und die Milchleistung zu verbessern. Doch der Verzehr von Molkereiprodukten ist bei Jugendlichen und Erwachsenen rückläufig, was für sie die Gefahr eines Jodmangels erhöht. Tatsächlich ist laut STATISTA der Absatz von Milchersatzprodukten im Vergleich zu

2022 in 2023 um 85 % gestiegen, bei Käse-Ersatz hat sich der Absatz sogar



Foto: VZ NRW

verdoppelt. 2023 haben ca. 13 % der deutschen Verbraucher:innen nicht-tierische Milchalternativen der Milch vorgezogen.

Mit den neuen DGE-Empfehlungen (2 Portionen Milchprodukte pro Tag) lässt sich der Jodbedarf decken, sofern Jodsalz verwendet wird – und wenig Bio-Milchprodukte. Frauen haben während der Schwangerschaft einen höheren Jodbedarf. Sie sollten, so die Empfehlung des NETZWERK GESUND INS LEBEN, während Schwangerschaft und Stillzeit Jod-Nahrungsergänzungsmittel nehmen (100-150 µg bzw. 100 µg). WHO und IGN fordern dringend eine Jodanreicherung in Salz und pflanzlichen Milchalternativen. (AC)

Quellen: WHO Europa: Bevölkerung der Europäischen Region der WHO aufgrund veränderter Ernährung stärker durch Jodmangel gefährdet. Stand: 28.06.2024, www.who.int/europe/de/news/item/28-06-2024-people-in-the-who-european-region-at-greater-risk-of-iodine-deficiency-due-to-changing-diets ♦ Marktstichprobe „Pflanzliche Milchalternativen“ der Verbraucherzentrale NRW, Juli 2024 (unveröffentlicht)

BMEL-Informationsoffensive Jodsalz

Unter dem Motto „Wenn Salz, dann Jodsalz“ informiert das BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) Verbraucher:innen sowie die Lebensmittelwirtschaft über die Bedeutung von Jod für die Gesundheit und sensibilisiert für die Verwendung von jodiertem Speisesalz. Passend dazu hat das BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG weitere Informationen zusammengestellt.

→ www.bmel.de/jodsalz

→ www.bzfe.de/ernaehrung-im-fokus/informationsoffensive-jodsalz/

Daten) ♦ Statista (2024): Milchersatzprodukte: Ein Wachstumsmarkt. Stand: 23.05.2024, <https://de.statista.com/themen/7826/milchersatzprodukte/#topicOverview> ♦ www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen-dge/ ♦ www.gesund-ins-leben.de/netzwerk-gesund-ins-leben/aktuelle-meldungen/meldungen-2021/empfehlung-fuer-schwangere-und-stillende-taeglich-jod-supplementieren [alle zuletzt abgerufen am 15.09.2024]

www.gesund-ins-leben.de/netzwerk-gesund-ins-leben/aktuelle-meldungen/meldungen-2021/empfehlung-fuer-schwangere-und-stillende-taeglich-jod-supplementieren [alle zuletzt abgerufen am 15.09.2024]

Projekt „Wertvoll NRW“

Mehr Respekt für Gurke & Co: Weniger wegwerfen in der Küche

Rund 4,4 Milliarden Tonnen Treibhausgase entstehen pro Jahr durch die Produktion von Lebensmitteln, die weggeworfen werden. Wenn Lebensmittelverschwendung ein Land wäre, stünde es damit, gemessen an den CO₂-Emissionen, an dritter Stelle weltweit. Deutschland hat sich dazu verpflichtet, vermeidbare Lebensmittelabfälle bis 2030 um 50 Prozent zu reduzieren. Um dieses Ziel zu erreichen, müssten Verbraucher:innen pro Kopf etwa wöchentlich 300 Gramm weniger wegwerfen, also zum Beispiel einen Apfel und ein belegtes Brot.

Das 2024 gestartete Projekt „Wertvoll NRW“ der VERBRAUCHERZENTRALE NRW unterstützt bis Ende 2026 vor allem junge Menschen dabei, Lebensmittelabfälle im Privathaushalt zu reduzieren. In den Haushalten jun-

ger Erwachsener werden laut Studien am meisten Lebensmittel weggeworfen. „Zu einer guten und gesunden Ernährung gehört auch ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit Lebensmitteln. Das stärkt die Wertschätzung für landwirtschaftliche Erzeugnisse und die Lebensmittelverarbeitung. Mit dem Projekt ‚Wertvoll NRW‘ wollen wir für ein besseres Verständnis für die Lebensmittelerzeugung beitragen und Lebensmittelverlusten im Haushalt vorbeugen. Wer zugleich auf regionale und saisonale Produkte setzt, stärkt auch die heimische Landwirtschaft und leistet zudem einen Beitrag zum Klimaschutz“, sagt NRW-Landwirtschaftsministerin SILKE GORISSEN. Auch WOLFGANG SCHULDZINSKI, Vorstand der VERBRAUCHERZENTRALE NRW, ist vom neuen Projekt

überzeugt: „Die meisten Menschen sind sich einig, dass Lebensmittelverschwendung reduziert werden sollte. Oft scheitert es aber am fehlenden Wissen, etwa zur richtigen Lagerung. Ein Beispiel: Gurken sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden, da sie kälteempfindlich sind. Bei einer Lagerung zwischen zehn und 13 Grad halten sie viel länger.“

Die Projektangebote sollen die oft spontanen Lebensstile junger Menschen einbeziehen – in all ihren Lebenswelten wie Ausbildung, Studium, frühes Berufsleben, Freundeskreis und Familie, aber auch Ehrenamt und Engagement. Um diese Gruppe zu erreichen, sind Social-Media-Inhalte sowie interaktive Aktionen und Angebote wie Kochworkshops, Do-It-Yourself-Angebote, Betriebsbesichtigungen und Aktionsstände geplant. Auch die Umweltberatungen sowie die Beratungsstellen der VERBRAUCHERZENTRALE NRW werden einbezogen. Weiterhin sind Kooperationen mit Kommunen, Bildungseinrichtungen, Vereinen und Initiativen für nachhaltige Ernährung geplant, um Multiplikator:innen für eigene Maßnahmen zu motivieren. (DSch)

→ www.wertvoll.nrw

→ Instagram: @kostbar.nrw

Wer mit Wertvoll NRW kooperieren möchte, kann sich per Mail melden: → wertvoll@verbraucherzentrale.nrw



Foto: Licensed by Ingram Image/adpic

Auf S. 9 berichten wir über den Verein RESTLOS E.V. in Bielefeld – eine spannende Initiative, die ebenfalls junge Menschen im Blick hat.

Bielefeld

Lebensmittel restlos retten

RESTLOS E.V. ist ein gemeinnütziger Verein in Bielefeld, der sich leidenschaftlich für eine nachhaltigere Welt einsetzt. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Wertschätzung von Lebensmitteln zu stärken und zu einem verantwortungsvolleren Umgang mit Ressourcen zu inspirieren. Seit der Gründung im September 2019 konnten bereits beeindruckende 870.000 kg Lebensmittel vor der Verschwendung gerettet werden – ein Erfolg, auf den die im Verein Engagierten mit Stolz zurückblicken. Die zwei „Rettermärkte“ in Bielefeld sind eine Anlaufstelle für gerettete Lebensmittel, die ansonsten im Supermarkt, beim Großhandel oder in Landwirtschaftsbetrieben aussortiert würden. Diese Lebensmittel, sei es Obst und Gemüse mit kleinen Makeln, Produkte mit überschrittenem Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verpackungsfehlern, finden in den Läden eine zweite Chance.

Doch der Verein macht noch viel mehr. Das Team rund um Vorstand MUSTAFA BUDUMLU ist fest davon überzeugt, dass Bildung ein Schlüssel zur Veränderung ist. Deshalb engagieren sie sich aktiv im Bildungssektor, bieten Workshops und Projekte für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Seni-

oren an. So gibt es beispielsweise in der Familienbildungsstätte HEDWIG-DORNBUSCH-SCHULE E.V. ein Kochangebot „Mach was draus“ gegen Lebensmittelverschwendung für Eltern/Großeltern mit Kindern von 5-8 Jahren. Vor der UNIVERSITÄT BIELEFELD und der HOCHSCHULE BIELEFELD werden, unterstützt von den Einrichtungen, seit



2022 „Studi-Kisten“ mit gerettetem Gemüse und Obst verkauft. Die Einnahmen kommen sozialen Projekten zugute. Auch Schulen und Einrichtungen werden mit frischem Gemüse und Obst – mit Schönheitsfehlern – beliefert. Außerdem gibt es einen Food Truck (den man auch buchen kann), in dem jeden Samstag vor dem Geschäft unter dem Motto „Essen mit gutem Gewissen“ zum Beispiel frische Smoothies, Thai Curry und Kokosreis mit gebratenem Gemüse zube-



reitet und angeboten werden – natürlich aus geretteten Lebensmitteln.

Neuestes Projekt ist das Kochbuch „Restlos aufgekocht“ (siehe S. 19)

Durch all diese Initiativen werden Räume des Austauschs, der Reflexion und des Lernens geschaffen, um gemeinsam die Wertschätzung für Lebensmittel zu fördern. Die Arbeit umfasst daher nicht nur die Rettung von täglich über 600 kg Lebensmitteln zusammen mit Partnern, sondern auch die Schaffung neuer Kooperationen, um den Einflussbereich zu erweitern. Ziel ist es, Menschen dazu zu ermutigen, bewusster zu konsumieren und ihre Ressourcen besser zu nutzen. Durch transparente Preise und Aufklärungsarbeit während des Einkaufs werden die Verbraucher:innen für das Thema Lebensmittelverschwendung sensibilisiert. Und es erzeugt oft einen „Aha-Effekt“, wenn diese verstehen, warum bestimmte Lebensmittel bei RESTLOS landen. Mit jedem Einkauf bei RESTLOS haben die Kund:innen die Möglichkeit, selbst aktiv gegen Lebensmittelverschwendung vorzugehen und gleichzeitig die Wertschätzung für alle Lebensmittel zu stärken. Der Verein ist stolz darauf, mit gutem



Fotos: Restlos e.V.



Beispiel voranzugehen und einen positiven Beitrag zur Schonung von Ressourcen und zur Reduzierung des CO₂-Ausstoßes zu leisten: „Gemeinsam schaffen wir eine nachhaltigere Zukunft – Schritt für Schritt, Mahlzeit für Mahlzeit!“ (Luise Rüggeberg/AC)

→ www.restlos-ev.de

→ www.uni-bielefeld.de/themen/nachhaltigkeit/projekte/retterboxen/

→ www.restlos-retterbox.de

Ein Überblick

Ernährungs- und Lebensmittelforschung in NRW

Die Forschung zu Ernährung und Lebensmitteln gilt als extrem vielfältig und interdisziplinär aufgestellter Wissenschaftsbereich. Sie umfasst offensichtliche Kerngebiete wie Ernährungsphysiologie, -epidemiologie und -medizin ebenso wie Lebensmittelchemie und -technologie. Doch auch Forschungsfragen zu Ernährungsverhalten, Agrarproduktion, Verfahrenstechnik oder Materialwissenschaften sowie der Bereich des Lebensmittelrechts spielen eine immer größere Rolle. Folglich ergeben sich inhaltliche Überschneidungen zur Medizin, Sportwissenschaft, Psychologie, Agrarwissenschaft und einigen Themen mehr. Die Hoffnung ist berechtigt, dass Lösungen für zentrale Herausforderungen unserer Zeit – seien es globale oder solche, die individuelle gesundheitliche Probleme betreffen, aus diesem breiten Forschungsfeld generiert werden können.



Foto: Michal Jarmoluk / pixabay.com

Die STÄNDIGE SENATSKOMMISSION ZUR GESUNDHEITLICHEN BEWERTUNG VON LEBENSMITTELN (SKLM) der DEUTSCHEN FORSCHUNGSGESELLSCHAFT (DFG) gibt in ihrem Positionspapier „Lebensmittel- und Ernährungsforschung in Deutschland“, das im Februar 2024 veröffentlicht wurde, einen Überblick über die vielfältigen Themen der Lebensmittel- und Ernährungsforschung in Deutschland, stellt Forschungsstätten vor und skizziert das Engagement der in diesem Bereich aktiven Forschungsförderorganisationen [1].

Bereits 2022 positionierte sich die DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) und forderte unter anderem eine Ausweitung der Förderung von Verbundforschung, da Forschungsfragen im Ernährungsbereich oft nur interdisziplinär beantwortet werden können. Zudem sollten Forschungsprojekte flexibler und über ausreichende Zeiträume unterstützt werden [2].

Auch der Wissenschaftsrat erarbeitete 2024 Empfehlungen [3] zu seinem 2023 veröffentlichten Positionspapier zu „Perspektiven der Agrar- und Ernährungswissenschaften“ [4], und fordert eine breite Neuorientierung in diesen Wissenschaftsfeldern, um an den durch Klimawandel und Artensterben notwendigen Transformationsprozessen mitwirken zu können.

In Anlehnung an diese Publikationen richtet dieser Beitrag den Blick auf Nordrhein-Westfalen: Wie ist es aktuell um die Ernährungsforschung im bevölkerungsreichsten Bundesland Deutschlands bestellt?

Studierendenzahlen

Ohne Nachwuchs hat Forschung keine Zukunft – wie viele Menschen die einschlägigen Fächer studieren und erst recht, wie viele eine Promotion anstreben, ist daher ein relevanter Aspekt. Die jüngsten Entwicklungen der Studierendenzahlen lassen deshalb aufhorchen:

In NRW studierten im Wintersemester (WS) 2023/24 im Vergleich zum Vorjahr 4,4 % weniger Menschen, laut STATISTISCHEM LANDESAMT der stärkste Rückgang seit 20 Jahren. Dieser Trend spiegelt sich auch in der Belegung ernährungs- und haushaltswissenschaftlicher (EHW) Studiengänge in NRW wider: Hier sank die Zahl der Studierenden im Bereich Ernährungs- und Haushaltswissenschaften (alle Hochschul- und Abschlussarten) von 2.807 (WS 2022/23) auf 2.667 (WS 2023/24), also um etwa 5 %. Von diesem Rückgang sind Fachhochschulen und Universitäten jedoch nicht gleichermaßen betroffen.

Waren 2022/23 in ernährungs- und haushaltswissenschaftlichen Studiengängen an Universitäten noch 668 Studierende eingeschrieben, waren es ein Jahr später noch 655, also lediglich 2 % weniger.

An Fachhochschulen in NRW studierten 2022/23 1651 Personen Ernährungs- und Haushaltswissenschaften, 2023/24 noch 1.559, was einem Rückgang von knapp 6 % entspricht. Den prozentual stärksten Verlust verzeichneten die Lehramtsstudiengänge dieses Fachbereichs: Studierten 2022/23 noch 454 Perso-

nen auf Lehramt, waren es 2023/24 noch 422, ein Rückgang um 7 %.

Diese absoluten Zahlen verdeutlichen auch die Bedeutung der Fachhochschulen im Bereich der EHW-Studiengänge in NRW: Verteilt sich die Zahl der Studierenden insgesamt in NRW laut STATISTISCHEM LANDESAMT etwa zu zwei Dritteln auf Universitäten und zu einem Drittel auf Fachhochschulen, ist es im Fachbereich Ernährungs- und Haushaltswissenschaften – noch? – genau umgekehrt.

In den Fächern Lebensmitteltechnologie und Lebensmittelchemie studierten im WS 2023/24 in NRW 321 bzw. 363 Personen, was einem Rückgang von ca. 18 % (LM-Chemie) und 30 % (LM-Technologie) entspricht.

Die sinkenden Studierendenzahlen betreffen also grundsätzlich alle lebensmittelassoziierten Studiengänge.

Entwicklung der Promotionen

Laut STATISTISCHEM BUNDESAMT promovierten im Jahr 2023 in Deutschland insgesamt 332 Personen im Bereich Ernährungs- und Haushaltswissenschaften, im Vorjahr waren es 330.

Die aktuellen Zahlen zu Promotionsanfänger:innen geben jedoch Anlass zur Sorge: Über alle Fachgebiete hinweg sank ihre Zahl in Deutschland in 2023 im Vergleich zum Vorjahr um 2,3 % im Bereich Ernährungs- und Haushaltswissenschaften betrug der Rückgang sogar knapp 12 % (von 60 auf 53 in 2023).

In NRW promovierten im WS 2023/24 in diesem Fach 58 Personen.

Der Mittelwert der letzten fünf Jahre lag ebenfalls bei 58 Promovierenden.

Doch auch in NRW ist die Zahl derjenigen, die eine Promotion beginnen, deutlich zurückgegangen: Von elf in 2022/23 auf fünf in 2023/24. Sie liegt damit unter dem aktuellen Fünf-Jahresdurchschnitt von acht Promotionsanfängern im Fach Ernährungs- und Haushaltswissenschaften [5]. Im Fach LM-Chemie lässt sich in NRW kein Rückgang der laufenden Promotionen über die letzten fünf Jahre feststellen, sehr wohl jedoch im Fach LM-Technologie: Wurden im Jahr 2019 noch elf laufende Promotionen erfasst, waren es 2023 nur noch zwei [6]. Zahlen zu neu begonnenen Promotionen liegen für diese Fächer nicht vor.

Der WISSENSCHAFTSRAT stellte in seiner Analyse zwar fest, dass Schwankungen in den Zahlen der Promotionsabschlüsse im Studienbereich EHW den geringen Fallzahlen geschuldet seien, grundsätzlich sei die Zahl jedoch rückläufig, ebenso wie die der laufenden Promotionen [3]. Das Fazit: Die steigende Zahl an Bachelor- und Masterstudierenden (in NRW waren die Studierendenzahlen der reinen Ernährungswissenschaften in den Jahren 2019-2021 leicht gestiegen) führt im Bereich der EHW nicht zu mehr Promotionsstudierenden – im Gegenteil. Inzwischen liege zudem deren Anteil in den Ernährungs- und Haushaltswissenschaften bei lediglich 1 % und damit deutlich unter dem Durchschnitt von 4 % über alle Studienbereiche [3].

Da Absolventen ernährungswissenschaftlicher Masterstudiengänge jedoch häufig in verwandten Fachbereichen promovieren, lässt sich von einer gewissen Dunkelziffer an Promovierenden mit ernährungswissenschaftlichem Hintergrund ausgehen. Ob speziell die Ernährungsforschung mittelfristig von ihnen profitiert, ist allerdings fraglich.

Berücksichtigt man, dass die aktive Lebensmittel- und Ernährungsforschung in Deutschland maßgeblich von Promovierenden betrieben wird, sind niedrige Promotionsquoten in den Ernährungswissenschaften problematisch – auch, da dem Wissenschaftssystem der spezifische fachliche Hintergrund verloren geht, wie die SKLM der DFG in ihrem Positionspapier [1] konstatiert. Es bleibt insgesamt abzuwarten, wie sich die

aktuellen Entwicklungen auf die Verfügbarkeit wissenschaftlichen Nachwuchses auswirken.

Forschungsstätten der Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften

So groß und vielfältig wie der – ohnehin nicht klar abgrenzbare – Forschungsbereich Ernährung und Lebensmittel (ELW) ist, so umfangreich sind auch die Forschungsaktivitäten zu diversen Themen in NRW. Forschung findet an Hochschulen, aber auch an außeruniversitären Einrichtungen, bundes- und landeseigenen Institutionen statt. Die Darstellung der ELW-Forschung in NRW beschränkt sich daher auf einige Beispiele aktueller Forschungsprojekte.

Bonn

Forschungsstark aufgestellt ist das INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGS- UND LEBENSMITTELWISSENSCHAFTEN (IEL) der UNIVERSITÄT BONN. An der Professur für Ernährungsphysiologie steht unter anderem die nutritive Bewertung einer leguminosenreichen Ernährung im Sinne des Planetary-Health-Konzepts (LeguPlan) im Fokus zweier Humanstudien, die im Rahmen des Förderprogramms „*Eiweißpflanzenstrategie (EPS)*“ des BUNDESMINISTERIUMS FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) durchgeführt werden. Untersucht werden die Einflüsse dieses Ernährungsmusters im Vergleich zur „westlichen“ Ernährungsweise bei Personen mit kardiovaskulärem und neurodegenerativem Risiko. Ziel ist, unmittelbare positive Auswirkungen auf den postprandialen Stoffwechsel durch eine hülsenfruchtreiche Mahlzeit sowie die langfristigen Effekte einer leguminosenreichen, pflanzenbasierten Ernährung zu erfassen. Das Projekt *LeguPlan* wird von 2023-2026 in Zusammenarbeit mit den UNIVERSITÄTSKLINIKEN BONN UND KÖLN und dem DEUTSCHEN ZENTRUM FÜR NEURODEGENERATIVE ERKRANKUNGEN (DZNE, Bonn) durchgeführt und vom BMEL mit 686.000 Euro gefördert.

Ein weiteres Projekt erforscht veränderte Ernährungsgewohnheiten und den Ersatz tierischer durch pflanzliche Proteine: Ziel von *AlProPlant* ist die ernährungsphysiologische Bewertung von Erbsenproteinen verschiedener Verarbeitungsgrade im Vergleich miteinander und gegenüber

tierischem Protein. In einem weiteren Schritt erfolgt der Vergleich mit anderen pflanzlichen Proteinen. Durch Erfassung der metabolischen Effekte, der biofunktionalen Wirkungen und der Sättigungseigenschaften sollen Aussagen ermöglicht werden, wie gut unterschiedliche Proteinzutaten vom Körper aufgenommen und verwertet werden können. *AlProPlant* wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit dem FRAUNHOFER-INSTITUT FÜR VERFAHRENSTECHNIK UND VERPACKUNG (IVV) in Freising, der UNIKLINIK BONN und Prof. em. Dr. HANNELORE DANIEL (ehem. TU MÜNCHEN). Die Studien sind Teil des Innovationsraums *NewFoodSystems* als einem der vier Innovationsräume Bioökonomie der Forschungsstrategie „*BioÖkonomie 2030*“ des BUNDESMINISTERIUMS FÜR BILDUNG UND FORSCHUNG (BMBF) und werden von diesem mit knapp 323.000 Euro gefördert.

Die ARBEITSGRUPPE ERNÄHRUNGSEPIDEMIOLOGIE (Prof. Dr. UTE NÖTHLINGS) ist als Leitung des Studienstandortes Bonn beteiligt an der *COPLANT-Studie (COhort on PLANT-based Diets)*, der größten geplanten Kohortenstudie zu pflanzenbasierter Ernährung im deutschsprachigen Raum. Am Bonner Standort werden 800 Studienteilnehmer:innen erfasst, bei denen vier Ernährungsweisen (vegan, vegetarisch, pescetarisch und omnivor) umfangreich untersucht und im Sinne der Risikovorbeugung und -früherkennung gesundheitlich eingeordnet werden sollen. Die *COPLANT-Studie* ist eine Initiative des BUNDESINSTITUTS FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR), des MAX-RUBNER-INSTITUTS (MRI), des FORSCHUNGSINSTITUTS FÜR PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG (IFPE) Gießen und der Universitäten Jena, Bonn, Heidelberg, Regensburg und Wien. Unterstützt wird das Projekt vom BMEL.

Da immer mehr junge Menschen an Darmkrebs erkranken, forscht die AG ERNÄHRUNGSEPIDEMIOLOGIE außerdem im Verbundprojekt *PerMiCCion (Personalized Microbiome-Based Approaches to Early Onset Colorectal Cancer Prevention, Diagnosis and Management)* zur Bedeutung von Ernährung in der Prävention der Erkrankung – zusammen mit dem LEIBNIZ-INSTITUT FÜR NATURSTOFF-FORSCHUNG UND INFektionsbiologie e.V., der UNIVERSITÄT HEIDELBERG, dem UNI-

VERSITÄTSKLINIKUM MÜNSTER, der UNIVERSITÄT GÖTTINGEN und der UNIVERSITÄT FREIBURG. Ziel ist es, die Rolle der Mikrobiota als „Schnittstelle“ zwischen frühem Erkrankungsbeginn und risikoerhöhenden Lebensstilfaktoren zu verstehen und personalisierte mikrobiombasierte Prophylaxe-, Diagnose- und Therapieverfahren gegen Darmkrebs bei jungen Erwachsenen zu entwickeln. *PerMiCCion* läuft von 2022-2026 und wird am Standort Bonn mit etwa 587.000 Euro durch das BMBF finanziert.

Die Abteilung *Molekulare Lebensmitteltechnologie* (Prof. Dr. ANDREAS SCHIEBER) forscht zu sekundären Pflanzenstoffen mit Schwerpunkt auf phenolischen Verbindungen und Carotinoiden, deren Rolle in Lebensmitteln und ihrer Beeinflussung durch technologische Maßnahmen. Auch unter Nachhaltigkeitsaspekten ist das relevant – etwa bei der Verwertung von Nebenströmen der Lebensmittelherstellung. Reststoffe pflanzlicher Herkunft (z.B. aus Mangoschalen, Litschikernen oder Bananenschalen) können analytisch charakterisiert und potenziell weiter genutzt werden – z.B. als Quelle bioaktiver Verbindungen wie sekundärer Pflanzenstoffe oder hochmolekularer Bestandteile der pflanzlichen Zellwand. Sie dienen funktionellen Lebensmitteln als Zutaten oder werden als natürliche Lebensmittelzusatzstoffe (Antioxidantien, Farbstoffe, Konservierungsstoffe) eingesetzt. Da Naturstoffe häufig weniger stabil sind als ihre synthetischen Pendanten, müssen geeignete Maßnahmen zum

Erhalt entwickelt werden, insbesondere, wenn von ihnen ein gesundheitlicher Zusatznutzen ausgehen soll. Ein Forschungsprojekt widmet sich daher der Frage, durch welche ultraschallbasierten Homogenisierungsverfahren die Bioverfügbarkeit von Carotinoiden aus Orangensaft gesteigert werden kann. Zielparame-ter ist die In-vitro-Mizellierungsrate von Carotinoiden, die als Indikator für die Bioverfügbarkeit im Dünndarm dient. So sollen Produkte mit einer gesteigerten ernährungsphysiologischen Wertigkeit produziert und als „höherwertig“ vermarktet werden können [7]. Auch die Trubstabilisierung und damit die Haltbarkeit der Säfte – mit Vorteilen für die Produktions- und Vertriebslogistik – stehen im Fokus. Dieses marktorientierte Forschungsprojekt wird koordiniert durch den FORSCHUNGSKREIS DER ERNÄHRUNGSINDUSTRIE E.V. (FEI), Bonn und gemeinsam mit dem INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN der UNIVERSITÄT GIESSEN umgesetzt. Im Rahmen des *Programms zur Förderung der Industriellen Gemeinschaftsforschung (IGF)* wird es vom BUNDESMINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT UND KLIMASCHUTZ (BMWK) mit 433.575 Euro gefördert und läuft bis Dezember 2025.

Paderborn

Am INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG, KONSUM UND GESUNDHEIT, AG *Public Health Nutrition* (Prof. Dr. ANETTE BUYKEN) der UNIVERSITÄT PADERBORN ist das Projekt *SMART-EAT* gerade gestartet, das in der ersten Förderrunde

des Innovationswettbewerbs *Gesünder.IN.NRW* ausgewählt wurde. Der Wettbewerb wird im Rahmen der europäischen Regionalförderung (*EFRE/JTF-Programm NRW 2021-2027*) durch verschiedene Landesministerien umgesetzt und adressiert wissens- und forschungsintensive Themen aus Spitzenmedizin, Medizintechnik, Lebenswissenschaften, Ernährungswissenschaften und Pharmazie.

SMART-EAT bringt frischen Wind in die Ernährungsbildung. Gerade für Kinder und Jugendliche ist es schwer, in ungünstigen Ernährungsumgebungen gesunde und nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Helfen sollen innovative digitale Bildungsangebote, die auf Augmented- bzw. Virtual-Reality-Technik basieren. Neben der Vermittlung von Ernährungswissen können so insbesondere die persönlichen Entscheidungsanreize in bestimmten Ernährungssettings (z.B. Supermarkt oder Schulkantine etc.) spielerisch sichtbar und das individuelle Verhalten erfahrbar werden. So wird eine kritische Analyse und eine Reflektion des eigenen Verhaltens sowie eventueller Zielkonflikte ermöglicht. Es entwickeln sich Handlungskompetenzen und vorteilhafte Verhaltens- und Entscheidungsmuster. Mit diesem Projekt, das am INSTITUT FÜR INFORMATIK, am INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG, KONSUM UND GESUNDHEIT und dem *Profilbereich Transformation und Bildung* der UNIVERSITÄT PADERBORN angesiedelt ist, wird der Nutzen interdisziplinärer Zusammenarbeit in der Ernährungsforschung besonders deutlich. Das Projekt läuft noch bis 2027, Partner ist die NUROGAMES GMBH Köln.

Münster

Der Fachbereich *Oecotrophologie und Facility Management* ist am INSTITUT FÜR NACHHALTIGE ERNÄHRUNG (iSuN) beteiligt, einem In-Institut der FH MÜNSTER. Forschungsschwerpunkte sind die gesunde Ernährung, Wertschätzung von Lebensmitteln und die nachhaltige Entwicklung in der Lebensmittelwirtschaft. Am interdisziplinär ausgerichteten iSuN (Prof. Dr. PETRA TEITSCHIED und Prof. Dr. GUIDO RITTER) wurde im August dieses Jahres das Projekt *GeNAH* zu nachhaltiger Außer-Haus-Verpflegung beendet. Darin wurden durch die Umstellung von Einkauf, Zubereitung und die Anpassung

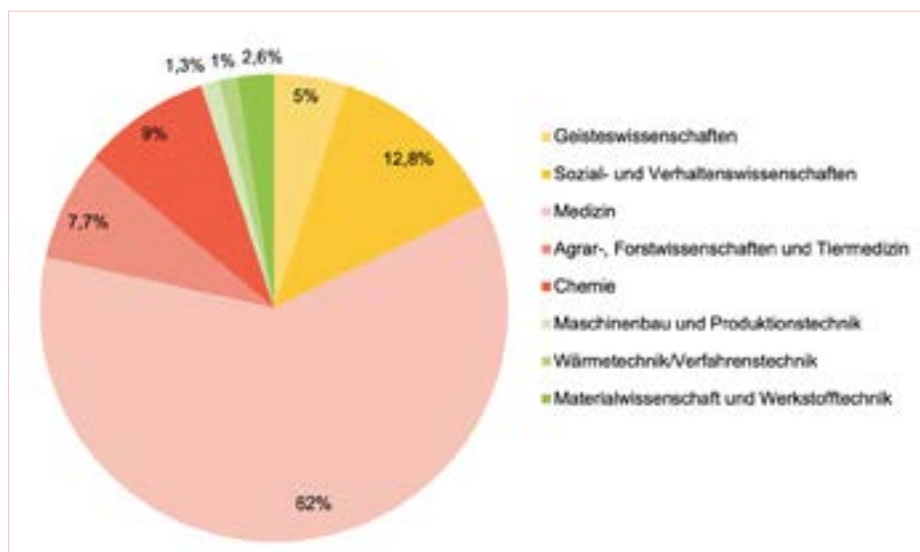


Abb. 1: Fachliche Verteilung der DFG-geförderten Projekte im Bereich Lebensmittel- und Ernährungsforschung in Nordrhein-Westfalen 2013 bis 2022 [8]

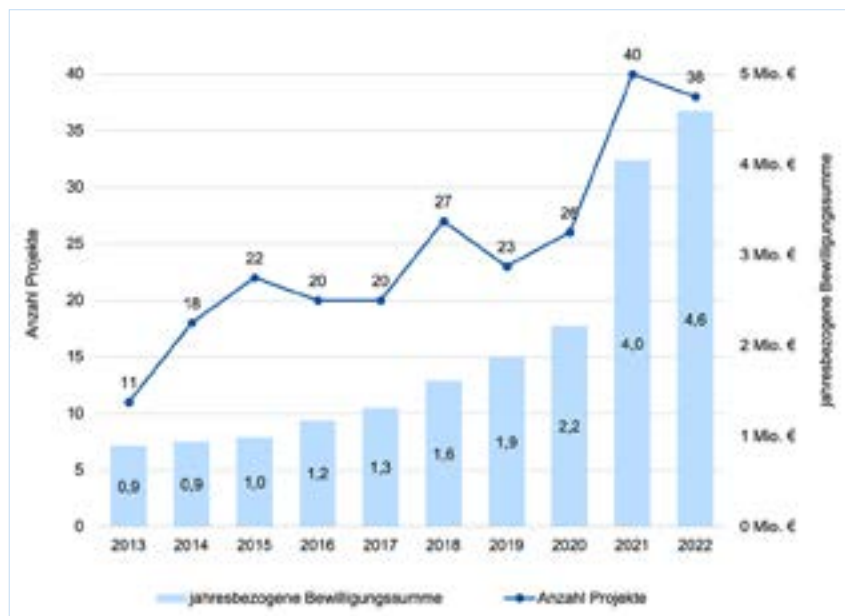


Abb. 2: Anzahl und Summe laufender Projekte im Bereich Lebensmittel- und Ernährungsforschung in Nordrhein-Westfalen 2013 bis 2022 [8]

sung von Rezepturen in Einrichtungen des LANDSCHAFTSVERBANDS WESTFALEN-LIPPE (LWL) die Treibhausgas-Emissionen pro Mahlzeit signifikant reduziert. Zusätzlich wurden die veränderten Rezepturen auf Akzeptanz getestet. Dabei war *GeNAH* kein „klassisches Forschungsprojekt“, sondern zielte ab auf Wissenstransfer unter anderem durch vielfältigen kommunikativen Austausch in Schulungen und Workshops. Die DEUTSCHE BUNDESTIFTUNG UMWELT (DBU) förderte das Projekt mit knapp 500.000 Euro.

Das iSuN ist ebenfalls Projektpartner des EU-weiten Projekts *LOW-INFOOD*. Es soll die Lebensmittelverschwendung in der EUROPÄISCHEN UNION reduzieren. Dazu werden in einem Multi-Akteurs-Ansatz innovative Lösungen erprobt, weiterentwickelt und evaluiert. Als Projektpartner erforscht das iSuN die Anwendung verschiedener Innovationen zur Reduktion von Lebensmittelverlusten und -abfällen in der Gastronomie und in Privathaushalten. Das Projekt wird von der UNIVERSITÄT TUSCIA (Italien) koordiniert, von der EU mit etwa 5,5 Mio Euro gefördert und läuft noch bis zum 28. Februar 2025.

Detmold

Auf Ebene der Bund-Länder-Institute betreibt das MAX-RUBNER-INSTITUT, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, in Detmold das INSTITUT FÜR SICHERHEIT UND QUALITÄT BEI GETREIDE. Hier laufen

derzeit Forschungsprojekte zur Minimierung des Eintrags von Mineralölkohlenwasserstoffen in Speiseöle (in Kooperation mit der RWTH AACHEN) und zur Glycoalkaloidminimierung (Stichwort Solanin) in Kartoffelprodukten (in Kooperation mit der TU BERLIN). Diese werden koordiniert vom FORSCHUNGSKREIS ERNÄHRUNGS-INDUSTRIE und im Rahmen der industriellen Gemeinschaftsforschung gefördert durch das BMWK.

Mönchengladbach

Der DEUTSCHE ALLERGIE- UND ASTHMABUND (DAAB) in Mönchengladbach verfolgt als Forschungspartner mehrerer großer Projekte insbesondere das Ziel, die Sichtweisen und Erfahrungen von Patient:innen und allergologisch spezialisierten Ernährungsfachkräften zur jeweiligen Fragestellung zu erheben und wissenschaftlich auszuwerten. Das betrifft im Projekt *ErdHase* (Management von Erd- und Haselnussallergien) z.B. die interindividuell unterschiedliche Verträglichkeit/Toleranz allergenhaltiger Lebensmittel durch Erhitzungs- und Reifeprozesse, die beim klassischen Management (Elimination allergenhaltiger Lebensmittel) bisher nicht systematisch berücksichtigt werden können. Im Projekt *ABROGATE*, dessen Ziel die Entwicklung neuer diagnostischer und therapeutischer Ansätze bei Nahrungsmittelallergien ist, koordiniert der DAAB die Patienteneinbindung und die Öffentlichkeitsarbeit. Im Pro-

jekt *Wheat-A-Baic* führt der DAAB als Schnittstelle zur Praxis Befragungen von Ernährungsfachkräften hinsichtlich ihrer Therapieempfehlungen für Weizenallergiker:innen durch. Auch eine Patientenbefragung zum Management von Weizenallergien und zur Verwendung und Verträglichkeit glutenfreier Lebensmittel ist Teil des Projekts. Ziel ist es, die Ergebnisse in Schulungsansätze für Patient:innen und Multiplikator:innen zu transformieren. Gefördert werden diese Projekte durch das BMBF mit 140.000 Euro über drei Jahre.

Forschungsfinanzierung in NRW durch öffentliche Drittmittel: Schwerpunkt auf Ernährungsmedizin

Die DFG als bundesweit bedeutendster Drittmittelgeber förderte die Lebensmittel- und Ernährungsforschung in NRW von 2013 bis 2022 kontinuierlich ansteigend mit insgesamt 19,6 Millionen Euro. Die Bewilligungssumme lag 2022 bei 4,6 Mio. Euro. Daten für 2023 liegen noch nicht vor. Berücksichtigt man, dass die Förderung über den gleichen Zeitraum (2013-2022) bundesweit 140,4 Mio. Euro betrug [1], entfielen 14 % des Gesamtfördervolumens im Bereich Lebensmittel- und Ernährungsforschung auf das Bundesland NRW (Abb. 1 auf S. 12).

Das Geld kam dabei 78 Projekten zugute, wobei 55 % der Gesamtsumme in Einzelfördermaßnahmen und 36,5 % in koordinierte Projekte flossen. Unterschieden nach Einrichtungart (Landesforschungseinrichtungen, LEIBNITZ-GEMEINSCHAFT, Universitäten) profitierten letztere hinsichtlich des Gesamtfinanzvolumens am stärksten von der DFG-Förderung (84,4 %). 14,6 % (2,8 Mio. Euro) flossen an die LEIBNITZ-GEMEINSCHAFT, 1 % an Landesforschungseinrichtungen.

Die Verteilung der DFG-geförderten Projekte in der Lebensmittel- u. Ernährungsforschung weicht in NRW insofern vom Bund ab, dass 62 % der Projekte auf den medizinischen Bereich (Bund 53 %) und 12,8 % auf Sozial- und Verhaltenswissenschaften (Bund 9,8 %) entfallen. Bedeutsam für NRW sind außerdem die Bereiche Chemie (9 %) und mit 7,7 % die Agrar- und Forstwissenschaften (Abb. 2) [1,8]. (JS)

Quellen: S. 19

Kein Lithothamnium zur Calcium-Anreicherung bei Bio-Lebensmitteln

Insbesondere bei Pflanzendrinks als Milchersatz (siehe auch S. 7) wäre eine Calcium-Anreicherung sinnvoll. Nach der alten Bio-Verordnung war die Verwendung von gemahlenem Lithothamnium (calciumhaltige Reste der abgestorbenen Seealge) nicht zulässig, wie ein Urteil des EUROPÄISCHEN GERICHTSHOFS (EuGH) mit Urteil C-815/19 vom 29.04.2021 bestätigte. Dann kam die neue EU-Bio-Verordnung, die auch Algen regelt. Daher wurde nun bis vor kurzem in Bio-Lebensmitteln häufiger Lithothamnium aus ökologischer Produktion/Sammlung verwendet, da das als landwirtschaftlicher Ursprung verstanden wurde.

Die EU-KOMMISSION hat in ihren FAQs jedoch klargestellt: „Der Hauptbestandteil von Lithothamnium calcareum ist Calciumcarbonat und seine Hauptfunktion in verarbeiteten Lebensmitteln entspricht dem Zusatz von Calcium. Da es sich bei Calciumcarbonat um einen Mineralstoff handelt, kann dieser nur verwendet werden, wenn dieser Zusatz wie in Anhang II Teil IV Nummer 2.2.2 f) der Verordnung (EU) 2018/848 bestimmt, unmittelbar gesetzlich vorgeschrieben ist.“ Damit vertritt die KOMMISSION die Auffassung, dass das Algenpulver unter das Supplementationsverbot fällt. Aktuell untersagen die Öko-Kontrollbehörden der Mitgliedsstaaten daher den Einsatz von Lithothamnium in Bio-Produkten. Ob diese Entscheidung endgültig ist, bleibt offen, denn gegen diese behördliche Anweisung wurde bereits Klage eingereicht. Ein Urteil steht noch aus.

Quellen: https://agriculture.ec.europa.eu/system/files/2023-11/organic-rules-faqs_en.pdf ♦ www.oekolandbau.de/verarbeitung/einkauf/rohstoffe-und-zutaten/verbot-von-lithothamnium-calcareum-in-bio-produkten/ [alle zuletzt abgerufen am 14.08.2024]

Aktionsheft für Kinder: „Dem Öko-Landbau auf der Spur“ wieder verfügbar



Die Broschüre „Dem Öko-Landbau auf der Spur“ des BUNDESMINISTERIUMS FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) erklärt Kindern im Grundschulalter, was Öko-Landwirtschaft ist, und zeigt die Arbeit von Bio-Bäuerinnen und -Bauern. Dazu gibt es Rätsel, Comics, Nachmach-Ideen und Rezepte für jede Jahreszeit. Die Broschüre ist ab sofort wieder verfügbar.

→ www.ble-medianservice.de/dem-oekolandbau-auf-der-spur.html

Acrylamid entsteht auch im Körper selbst

Acrylamid bildet sich beim Erhitzen von stärkehaltigen Lebensmitteln und ist zum Beispiel in Pommes frites und Backwaren enthalten. Da Acrylamid als möglicherweise krebserregend gilt, gibt es in der EU ein Minimierungsverfahren für Lebensmittelhersteller, um den Gehalt so niedrig wie

möglich zu halten. Nun gibt es deutliche Hinweise darauf, dass Acrylamid auch im Körper selbst entsteht – und zwar in größerem Maße als bislang angenommen. In einer Studie wurde die im Körper vorhandene Acrylamid-Menge bei Mischkost, veganer Ernährung und Rohkost verglichen. Dazu wurden Urin und Blutproben auf Reaktionsprodukte von Acrylamid untersucht. Da die Rohkost verzehrenden Personen wenigstens vier Monate keine erhitzten Nahrungsmittel gegessen hatten, war eine sehr geringe Menge im Körper zu erwarten. Tatsächlich betrug die Menge der Reaktionsprodukte von Acrylamid bei ihnen aber 25 % (Urin) bzw. 48 % (Blut) der bei Mischköstler:innen festgestellten Mengen. Dies wird durch die Bildung von Acrylamid im Körper selbst erklärt. Außerdem zeigte die Studie, dass eine vegane Ernährungsweise im Vergleich zu Mischkost zu einer deutlich höheren Acrylamid-Aufnahme führt. Weiterführende Infos zu Acrylamid siehe Link.

Quellen: BfR-Mitteilung Nr. 032/2024 vom 10.07.2024 ♦ <https://link.springer.com/article/10.1007/s00204-024-03798-z>

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/13879

E-Zert und nutriZert – Konkurrenz oder Ergänzung?

Seit kurzem gibt es jetzt zwei Plattformen für alle, die in der qualifizierten Ernährungstherapie und Ernährungsberatung tätig sind. In der Fachwelt ist lange bekannt, dass es eine klare Abgrenzung zwischen Ernährungsfachkräften und all denen geben muss, die sich



„Ernährungsberater:in“ nennen. Dazu dienen verschiedene Qualifizierungen und Zertifikate, z.B. der DGE, des VDOE oder von QUETHEB. Eine gemeinsame Plattform erscheint als Vereinfachung und vor allem für eine bessere Wahrnehmbarkeit daher sehr sinnvoll. E-ZERT E.V. wurde von den Berufsverbänden VDD, VDOE und QUETHEB gegründet. Inzwischen ist der UGB als weiterer Verein dazugestoßen. E-ZERT E.V. soll die Situation in der Ernährungstherapie verbessern, sowohl für diejenigen, die sie anbieten als auch für Verbraucher:innen, die Leistungen der Ernährungstherapie nutzen. Aktuell (Stand: 01.10.2024) sind 373 Expert:innen dabei.

NUTRIZERT E.V., gegründet von der DEUTSCHEN AKADEMIE FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN E.V. (DAEM) und der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN E.V. (DGEM), macht im Grunde genommen das gleiche, aber für medizinische Einrichtungen (Kliniken und Arztpraxen, ambulant und stationär). Auch hier gibt es ein unabhängiges und neutrales Zertifizierungsprogramm, um die Qualität von Ernährungsmedizin und -therapie – Behandlung und Beratung – zu verbessern. Es ist sozusagen das E-Zert der Ernährungsmedizin. In NRW sind (Stand: 24.07.2024) bisher zwei Kliniken (KLINIK TEUTOBURGER WALD in Bad Rothenfelde und die KLINIK ROSENBERG in Bad Driburg) zertifiziert.



→ e-zert.de

→ nutrizert.de

(AC)

Steigendes Risiko für gesundheitliche Falschinformationen im Internet

Im Internet haben Menschen Zugang zu einer großen Menge an Informationen, auch für den Bereich der Gesundheitsinformationen [1]. Gerade das Durchsuchen des Netzes nach gesundheitlichen Informationen gilt als ein wichtiger Bestandteil psychosozialer Anpassung an Erkrankungen [2]. Auch in den sozialen Medien tauschen sich Menschen zu Gesundheitsthemen aus [3]. Für die Möglichkeiten, die wir damit als Gesellschaft erhalten, zahlen wir jedoch einen Preis. Besonders die Corona-Pandemie machte dies deutlich: In der Informationsflut sind wir, vor allem in den sozialen Medien, unentwegt gesundheitlichen Falschinformationen ausgesetzt. Je nach Thema beträgt deren Anteil bis zu 87 % [3,4]. Diese Falschinformationen werden auch von Laien in Umlauf gebracht [1,4]. Messengerdienste werden dabei oftmals nicht den sozialen Medien zugeordnet, wurden jedoch in einer systematischen Übersichtsarbeit von 2022 zu den häufigsten Ursprüngen für die Verbreitung von Fehlinformationen gezählt [5].

Diese weltweite Entwicklung erschwert es, richtige und qualitative hochwertige Informationen finden, erkennen und nutzen zu können [2, 5]. Eine oft exponentielle Verbreitung solcher Falschmeldungen ist dabei typisch. Ob wir diese glauben und weiterverbreiten, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Sind die Fehlinformationen einmal in Umlauf, ist ein Richtigstellen oft schwierig. Das Kursieren solcher Unwahrheiten stellt – besonders in Krisensituationen – ein Risiko für Individuen und Gesellschaft dar. Richtige Informationen können aktiv sabotiert, gesundheitsgefährdendes Verhalten gefördert und öffentliches Misstrauen geschürt werden [1,3,5]. Aufgrund dessen werden vermehrt präventive Interventionsmaßnahmen gefordert und erforscht [1,6].

Mögliche Ursachen für das Glauben und Teilen von Falschinformationen

Doch wie kommt es dazu, dass Menschen Falschinformationen als glaub-

haft einordnen – und was führt zum Teilen solcher Behauptungen? Ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Einflussfaktoren wie Persönlichkeit, Wissen, soziale und kulturelle Bedingungen oder die Art der Plattform kann zu einer Fehleinschätzung führen und die Verbreitung fördern [1,2]. Autor:innen eines Artikels im *Bundesgesundheitsblatt* erarbeiteten dazu eine Einteilung in individuelle, soziale und situative Parameter [1].

Individuelle Parameter

Es wird davon ausgegangen, dass persönliche Überzeugungen die Verarbeitung und Verbreitung von Informationen beeinflussen. Eine Behauptung, die die eigenen Ansichten stützt, wird eher als glaubhaft eingeordnet und geteilt. Dies kann dazu führen, dass sich homogene Gruppen mit kontroversen Meinungen abschotten, was als Echokammern oder „Blasen“ bekannt ist [1,3,5]. Besonders problematisch ist dieses Phänomen, wenn die individuellen Anschauungen nicht mit dem wissenschaftlichen Konsens übereinstimmen [1]. Ein tieferes und kritisches Auseinandersetzen mit Falschinformationen kann helfen, Informationen richtig einzuordnen und vom Teilen abzusehen. Im Falle schon bestehender, nicht wissenschaftlich gestützter Überzeugungen kann durch weiteres Beschäftigen mit Fehlinformationen die Annahme der Richtigkeit der Informationen jedoch auch weiter gefestigt werden [1].

Geringe mediale und gesundheitliche Kompetenzen führten zusätzlich dazu, dass Falschinformationen vermehrt geglaubt und geteilt wurden. Eine gesteigerte Risikowahrnehmung kann diese Tendenz verstärken, gepaart mit geringem gesundheitlichem Wissen steigerte sich die Weiterverbreitung. Bei Personen mit einem guten Fachwissen konnte dies nicht beobachtet werden [1].

Soziale Parameter

Ein weiterer Einflussfaktor kann soziale Ungleichheit sein, die zu unterschiedlich ausgeprägten Kompeten-

zen führen kann [1]. Im Rahmen der *Health Literacy Studie* von 2021 wurde in Deutschland bei fast 60 % der Bevölkerung eine geringe Gesundheitskompetenz beobachtet, bei der digitalen Gesundheitskompetenz war der Anteil noch höher, wobei besonders die Einschätzung der Vertrauenswürdigkeit von Informationen schwerfiel [6]. Die (digitale) Gesundheitskompetenz war dabei sozial ungleich verteilt. Besonders betroffen waren unter anderem weniger gebildete Menschen, Menschen mit Migrationserfahrung und sowohl jüngere als auch alte Personengruppen [1,6]. Auch die Fixierung auf soziale Medien als Informationsquelle ist hier häufiger zu beobachten, wodurch eine vermehrte Konfrontation mit Falschinformationen möglich ist [1]. Ein korrektes Einordnen von Fehlinformationen kann so erschwert werden, was in Verunsicherung und Verbreitung von Falschinformationen resultieren kann [1,2,6].

Einige Studien haben zudem beobachtet, dass ausgeprägtes soziales Feedback in den sozialen Medien, z.B. in Form von Likes, und die angenommene Glaubwürdigkeit einer Quelle als Indikatoren für wahre Informationen genutzt wurden [1]. Die suggerierte Nähe zu Content-Erstellern in den sozialen Medien kann dabei leicht Vertrauen und Sympathie wecken, wodurch die tatsächlichen Fakten bei der Einordnung weniger stark gewichtet und hinterfragt werden. Besonders Influencer wissen dabei oft nicht um ihre Verantwortung und werben (un)bewusst für fragwürdige Ernährungs- oder Gesundheitsprodukte [3]. Häufig „vergessen“ sie sogar, diese Inhalte als Werbung zu kennzeichnen (s. Kasten S. 16).

Werden Informationen geteilt, erfüllt dies außerdem den Zweck der sozialen Zugehörigkeit. Inhalte, welche die eigene soziale Gruppe positiv bewertet oder in Umlauf gebracht hat, werden häufiger geteilt. Gibt es keine oder negative Reaktionen aus dem sozialen Umfeld, kann dies eine Hemmschwelle beim Teilen von Falschinformationen darstellen. Die sozialen Aspekte scheinen die Verbreitung von Fehlinformationen dabei stärker zu beeinflussen als individuelle Einflüsse [1].

Bisher unbeantwortet bleibt die Frage, ob soziale Medien die *Health Literacy Gap* positiv oder negativ be-

Influencer kennzeichnen selten Werbung

In einer EU-weit abgestimmten Untersuchung [8,9] wurden die Social-Media-Profile von 576 Influencer:innen überprüft. Untersucht wurde, ob Influencer-Werbung in sozialen Medien, wie es das EU-Recht vorschreibt, als solche gekennzeichnet wird. Die Prüfung umfasste dabei Profile auf den großen Plattformen INSTAGRAM, TIKTOK, YOUTUBE, FACEBOOK, X (ehemals TWITTER), SNAPCHAT und TWITCH. Von den untersuchten Influencer:innen hatten 82 über eine Million Follower, 301 bewegten sich zwischen 100.000 und einer Million Followern und 73 zwischen 5.000 und 100.000 Followern. Thematisch sind sie hauptsächlich in den Bereichen Mode, Lifestyle, Schönheit, Ernährung und Lebensmittel, Sport sowie Gaming aktiv.

- 97 % veröffentlichen regelmäßig Inhalte mit kommerziellem Hintergrund auf ihren Profilen. Doch nur etwa 20 % von ihnen kennzeichnen diese konsequent als Werbung. Den geschäftlichen Zweck einer Handlung zu verheimlichen, gilt als Irreführung [10].
- In 173 der überprüften Profile (30 %) war kein ausreichendes Impressum vorhanden.
- 78 % übten eine gewerbliche Tätigkeit aus; jedoch waren nur 36 % auf nationaler Ebene als Händler registriert.
- 40 % bewarben ihre eigenen Produkte, Dienstleistungen oder Marken, zwei Drittel davon (60 %) legten die Werbung nicht konsequent offen.
- 44 % hatten eigene Websites, die Mehrzahl von ihnen konnte direkt über diese Sites verkaufen. (AC)

einflussen. Menschen, die den Sozialen Medien gegenüber nicht aufgeschlossen sind oder mit diesen nicht umgehen können, verlieren möglicherweise den Anschluss an Gesundheits- und Ernährungsthemen [3]. Die *Health Literacy Gap* würde unter diesen Umständen verschärft.

Situative Parameter

Kontext und Situation, in denen wir Informationen erhalten, spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Soziale Medien bedienen sich bestimmter Algorithmen, um individuell angepasste Beiträge anzuzeigen. So kann es zu sogenannten Filterblasen kommen, in denen man kaum mit gegensätzlichen Meinungen in Berührung kommt. Es entsteht eine Isolation und Wiederholung von Inhalten, was besonders im Falle von positiven Einstellungen gegenüber den Falschinformationen problematisch ist und zum häufigeren Replizieren anregt [5]. Beiträge werden außerdem nach allgemeiner Performance und sozialer Beteiligung (positiv oder negativ) vorgeschlagen. Da Falschinformationen häufig viel Aufmerksamkeit erhalten, erscheinen sie somit öfter im Feed [5].

Soziale Medien benötigen und fördern rege Beteiligung und verleiten zu längerem Verweilen auf den jeweiligen Plattformen. Menschen verbringen damit viel Zeit in einer Informationsflut, die das menschliche Gehirn überfordern kann. Um sich dennoch in der Masse an Informationen zurecht zu finden, nutzt unser Gehirn Faustregeln, die zu systematischen Fehlern führen können. So kann eine echte Auseinandersetzung mit den Inhalten

gehemmt werden, und Falschinformationen geraten leichter in Umlauf [1].

Falschinformationen, die sich den Glauben an die Wissenschaft zu Nutze machen, indem sie wissenschaftliche Kriterien nachahmen oder vorgeben, sich auf Studien zu beziehen, sind nach einigen Arbeiten besonders problematisch (*Language of Science*, Plagiarisierung von Wissenschaft). Das so erschlissene Vertrauen kann zu einer vermehrten Weiterverbreitung führen, da es hier oft schwieriger ist, die Fehlinformationen als solche zu erkennen. Werden diese Falschinformationen später aufgedeckt, kann ein Vertrauensverlust in die Wissenschaft die Folge sein [2].

Vorteile sozialer Medien im Gesundheitsbereich

Soziale Medien bieten jedoch auch Chancen, wie preisgünstige, leicht zugängliche und sich schnell ausbreitende Gesundheitskommunikation – auch mit ansonsten schwer erreichbaren Gruppen [3, 5]. In Krisenzeiten können über die sozialen Medien große Zielgruppen erreicht und informiert werden [3]. Insbesondere in Bezug auf die Aufklärung über sexuell übertragbare Krankheiten konnten durch Kampagnen in den Sozialen Medien große Erfolge erzielt werden [5]. Auch die soziale Unterstützung und Hilfe beim Umgang mit Krankheiten – beispielsweise im Falle chronischer Erkrankungen – sollte nicht unterschätzt werden [3, 5]. Der Kontakt zwischen Betroffenen kann die Krankheitserfahrung verbessern und zur Aufklärung beitragen. Interventionen in den Sozialen Medien, die auf eine Veränderung des Ge-

sundheitsverhaltens abzielen, scheinen in großen Teilen vielversprechend, Untersuchungen hinsichtlich langfristiger Effekte fehlen jedoch noch [3].

Interventionsbedarf – doch wie?

Neben den Vorteilen geht mit jeder Social-Media-Intervention auch die Gefahr eines Kontrollverlustes einher. Hier ist es notwendig, Wege zu finden, die das Risiko von Falschmeldungen minimieren [3].

Ein Ansatzpunkt, den Glauben an und das Teilen von Falschinformationen zu reduzieren, ist die individuelle Ebene. Durch Förderung von Wissen und Kompetenzen muss man Menschen das Finden und Nutzen richtiger Informationen und das Erkennen von Falschinformationen erleichtern. Wichtig ist dabei nicht nur die Bildung Minderjähriger, sondern auch die Erwachsenenbildung [7]. Eine Möglichkeit ist, Menschen schon bestehenden Falschinformationen auszusetzen und diese dann umgehend faktenbasiert richtigzustellen – eine Vorbereitung auf Begegnungen mit diesen Unwahrheiten im Internet. Um auf neue, unbekannte Falschmeldungen vorzubereiten, werden Interventionen genutzt, die es ermöglichen, typische Strukturen von Falschinformationen zu erkennen. Dieses Wissen kann im Anschluss auf verschiedenste Themengebiete angewandt werden [1]. Zudem ist es wichtig zu vermitteln, dass vertrauenswürdige, wissenschaftliche Gesundheitsinformationen evidenzbasiert sein müssen [2].

Durch Kompetenzvermittlung können soziale Ungleichheiten abgebaut werden [1].



Dafür gibt es das Quiz vom Projekt „Faktencheck Gesundheitswerbung“ (s. **Knack•Punkt** 2/2024, S. 5).

→ <https://kahoot.it/solo/?quizId=9af6b194-c45a-40ff-889d-98ac1fdoec13>

Da das soziale Feedback einen starken Einfluss – besonders auf das Teilen von Falschinformationen – hat, kann es außerdem zielführend sein, die soziale Struktur der Medien zu verändern [1]. Gab es anstelle von Anreizen (Likes/Shares) lediglich den Hinweis, dass ein Beitrag von den eigenen Reihen gesehen wurde – aber selten gelikt oder geteilt –, wurden ähnliche Falschinformationen im Anschluss weniger wahrscheinlich geteilt. Es wird vermutet, dass die Sorge vor unangebrachtem Verhalten dabei eine Rolle spielt [1].

Aktives Nachfragen, ob man Nachrichten für richtig hält, kann ebenfalls die Auseinandersetzung mit

den Inhalten fördern und so die Weiterverbreitung hemmen [1].

Außerdem wird gefordert, Fachpersonal stärker in den Diskurs der sozialen Medien einzubringen, sodass dieser wissenschaftlich mitgestaltet wird [3]. So könnten Falschinformationen mit richtigen Informationen „überflutet“ werden [7].

Ein weiterer Interventionsansatz besteht darin, soziale Medien schlicht zu regulieren. Die Menge an Falschinformationen wird dabei von den Plattformbetreibern durch Kontrolle und inhaltliche Interventionen, im Falle von Anfeindungen oder in Krisensituationen, reduziert. In Deutschland wird dies durch das (frühere) *Netz-*

werkdurchsetzungsgesetz (*NetzDG*) bzw. *Digitale-Dienste-Gesetz* (*DDG*) (siehe Kasten unten) grundsätzlich ermöglicht [1].

Trotz vermehrter Interventionsansätze ist weitere Forschung zu den Einflussfaktoren auf das Glauben und das Teilen sowie deren Zusammenspiel notwendig, um ein tieferes Verständnis zu erlangen und effektiv gegen Falschinformationen vorzugehen [1]. Aufgrund der ständigen Weiterentwicklung des digitalen Raums werden regelmäßige Anpassungen der Interventionen, insbesondere bezüglich der Medienkompetenzen, notwendig sein [7]. (AnBr)

Quellen: S. 19

Netzwerkdurchsetzungsgesetz und Digitale-Dienste-Gesetz

Das *NetzDG*, umgangssprachlich auch „Facebook-Gesetz“ genannt, enthielt bußgeldbewehrte Compliance-Regeln für Anbieter von sozialen Netzwerken wie FACEBOOK, YOUTUBE, INSTAGRAM, X (*Twitter*) zum Umgang mit Nutzer-Beschwerden in Bezug auf Hasskriminalität und andere strafbare Inhalte im Netz sowie eine vierteljährliche Berichtspflicht der Anbieter. Außerdem war darin eine Auskunftspflicht gegenüber Opfern von Persönlichkeitsverletzungen nach gerichtlicher Anordnung festgelegt/vorgegeben. Im Wesentlichen ging es darum, rechtswidrige Inhalte zu sperren. Das Gesetz trat am 1. Oktober 2017 in Kraft. Überwiegende Teile des Gesetzes wurden am 13. Mai 2024 außer Kraft gesetzt und durch das *Digitale-Dienste-Gesetz* (*DDG*) abgelöst.

Das *DDG* setzt seit 14. Mai 2024 die *Verordnung (EU) 2022/2065 über einen Binnenmarkt für digitale Dienste* (*Digital Service Act*) in Deutschland um. Es regelt die Verpflichtungen von Diensteanbietern digitaler Dienste in Deutschland und enthält beispielsweise die Impressumspflicht für digitale Dienste und regelt den Umgang mit Rechtsverletzungen von Nutzern digitaler Dienste. Das *DDG* hat das *Telemediengesetz* und große Teile des *NetzDG* abgelöst. Die Aufsicht über Diensteanbieter digitaler Dienste hat die *BUNDESNETZAGENTUR* (*Digital Services Coordinator*). (AC)

→ www.bundesnetzagentur.de/DSC/DE/_Home/start.html

Gesundheits-Apps

Mehr Verbraucherschutz nötig

Digitale Gesundheitsanwendungen wie Gesundheits-Apps bieten Nutzer:innen vielfältige Möglichkeiten, ihre physische und mentale Gesundheit zu kontrollieren und zu verbessern. Diese Anwendungen basieren auf der Sammlung und Analyse digitaler Daten, was ein tieferes Verständnis der eigenen Gesundheit ermöglicht und ein positives Gesundheitsverhalten unterstützt.

Neben den staatlich geprüften digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) und digitalen Pflegeanwendungen (DiPA), die ärztlich verschrieben werden können, gibt es eine breite Palette kommerzieller Gesundheits-Apps, die nicht denselben strengen Prüfungen unterliegen. Gerade bei diesen nicht geprüften Apps werden häufig – bewusst oder unbewusst – manipulative Designstrategien, bekannt als *Dark Patterns*, verwendet, um Nutzer:innen zu bestimmten Entscheidungen zu bewegen.

Insgesamt gab es im August 2023 laut BUNDESAMT FÜR SICHERHEIT IN

DER INFORMATIONSTECHNIK (BSI) rund 284.000 Gesundheits-Apps, die zum Download in den Stores zur Verfügung stehen. MARK KÜLLER, Referent für Medizinprodukte beim TÜV-VERBAND kritisiert: „Während die Auswahl an Gesundheits-Apps immer größer wird, nimmt die Übersichtlichkeit für die Verbraucher:innen ab. Bei der Nutzung sollten die Angaben der Apps immer kritisch und reflektiert betrachtet werden. [...] Denn viele Apps sind keine Medizinprodukte, sondern eher dem Lifestylebereich zuzuordnen.“ [1]

Bekannte *Dark Patterns* sind irreführende Schaltflächen (z.B. versehentliches Klicken auf kostenpflichtige Optionen oder das Abschließen von Abonnements), Zwangsregistrierung und unnötige Sammlung persönlicher Daten sowie emotionale Manipulationen (z.B. geringe oder nur kurzzeitige Verfügbarkeit, Hinweis auf die Dringlichkeit bestimmter Handlungen). Das kann im Gesundheitsbereich dazu führen, dass Entscheidungen auf Basis unzureichender Informationen getroffen werden (Autonomieverlust), ungewollt persönliche Gesundheitsdaten weitergegeben werden oder es schlimmstenfalls zu einer Verschlechterung der Gesundheit durch manipulierte Fehlentscheidungen (z.B. Anraten der Nutzung bestimmter „natürlicher“ Nahrungsergänzungsmittel anstelle von „chemischen“ Medikamenten). Solche Manipulationsversu-

che, positiv als *Nudging* bezeichnet, kommen natürlich auch im Alltag, z.B. durch Familie, Freunde, Bekannte oder Influencer häufig vor. Eine Gesundheits-App dient vielen aber als „schneller“ Ersatz für professionelle medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung, Handlungsempfehlungen werden nicht hinterfragt.

Ein umfangreicher Artikel im *Bundesgesundheitsblatt* [2] bietet nun einen Überblick über aktuelle und weitverbreitete *Dark Patterns* und zeigt auf, welche Risiken davon in digitalen Gesundheitsanwendungen ausgehen können. Sie fordern verschiedene Maßnahmen, um die Risiken zu minimieren und die Nutzer:innen zu schützen. Dazu zählen mehr Transparenz (Apps sollten klare und verständliche Informationen über Kosten, Datenverwendung und Funktionsweisen bieten), eine schärfere Regulierung (Regulierungsbehörden sollten ein besseres Verständnis von *Dark Patterns* entwickeln und striktere Richtlinien und Kontrollen einführen) und mehr Verbraucherbildung (Informationen zur Existenz von *Dark Patterns* und Hilfen, diese zu erkennen und zu vermeiden). Durch diese Maßnahmen können Nutzer:innen Autonomie im Umgang mit Gesundheitsanwendungen gewinnen und ihre persönlichen Daten besser schützen. (AC)

Quellen: [1] Der richtige Umgang mit Gesundheits-Apps. Pressemitteilung des TÜV-Verbands vom 16.08.2023. www.tuev-verband.de/pressemitteilungen/der-richtige-umgang-mit-gesundheits-apps • [2] Mildner T et al. (2024): *Dark Patterns: Manipulative Designstrategien in digitalen Gesundheitsanwendungen*. *Bundesgesundheitsbl* 67: 308–315, <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03840-6>

VERBRAUCHERZENTRALE NRW: Gesundheits-Apps – medizinische Anwendungen auf Rezept
→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/41241

AKTIONSBÜNDNIS PATIENTENSICHERHEIT E.V.: Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps
→ www.aps-ev.de/checkliste/

Für mehr Durchblick

Podcast „Klar Tisch!“ – Lebensmittelkennzeichnung auf die Ohren



Darf ein als „ungesüßt“ beworbenes Produkt zum Großteil aus Zucker bestehen? Welche Tricks wenden Hersteller an, um Preiserhöhungen zu verschleiern? Und was hat ein Warnhinweis auf dem Superfood Leinsamen zu suchen? Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um die Lebensmittelkennzeichnung kann man nicht nur online auf dem Portal

→ [Lebensmittelklarheit.de](https://www.lebensmittelklarheit.de) finden, sondern auch hören: im Podcast „Klar Tisch!“.

Im Januar 2022 gestartet sind inzwischen 13 Folgen erschienen, die Verbraucher:innen wertvolle Einblicke in die Welt der Lebensmittelkennzeichnung bieten. Jede Folge widmet sich einem eigenen Thema: vom Dauerärgernis der Alibi-Zutaten, die trotz Werbung nur in Mini-Mengen in Lebensmitteln

stecken, über zweifelhafte Gesundheitsversprechen bei Nahrungsergänzungsmitteln bis hin zu vermeintlich versteckten Insekten im Essen.

Im Gespräch mit wechselnden Expert:innen nimmt Podcast-Moderatorin NICOLE SCHÖPPLER die verschiedensten Marketingtricks der Lebensmittel-Anbieter unter die Lupe. Gemeinsam beleuchten sie irreführende Produktaufmachungen, hinterfragen gesetzliche Regelungen und suchen nach verbraucherfreundlichen Lösungen.

In der aktuellen Podcast-Folge geht es beispielsweise um Warnhinweise auf Lebensmitteln. Häufig sind



Foto: vzbv

die auf den ersten Blick gar nicht erkennbar. Ernährungsexpertin Dr. BRITTA SCHAUTZ von der VERBRAUCHERZENTRALE BERLIN (links auf dem Foto) erklärt, warum Warnhinweise auf Le-

bensmitteln so wichtig sind und auf welche Hinweise besonders Eltern achten sollten.

Der Podcast erscheint regelmäßig alle acht Wochen im Portal www.lebensmittelklarheit.de sowie auf allen gängigen Podcast-Plattformen. „Klar Tisch!“ ist ein Muss für alle,

die mehr über die Tricks der Lebensmittel-Anbieter wissen wollen und sich für eine transparente Lebensmittelkennzeichnung einsetzen. (NSch)

→ www.lebensmittelklarheit.de/podcast

L. Rüggeberg, M. Kattwinkel

Restlos aufgeköcht

Ganzheitlich, simpel und nachhaltig kochen – um diese Grundsätze dreht sich das Kochbuch von LUISE RÜGGEBERG. Die Mission der Studentin der Wirtschaftspsychologie ist es zu zeigen, wie einfach das Kochen mit Resten sein kann. Auf 260 Seiten führt sie mit über 70 Rezepten durch die vier Jahreszeiten. Jede Jahreszeit enthält zwei bis drei Wochenpläne, einen SOS-Plan sowie ein Rezept zum Zusammenstellen im Baukasten-Prinzip. Als Einstieg in jeden Wochenplan erhalten die Lesenden nicht nur eine persönliche Geschichte zum Thema Resteverwertung, sondern auch einen scanbaren Spotify-Code mit einer passenden Playlist. Danach folgt die Einkaufsliste für die frischen Zutaten der Woche.

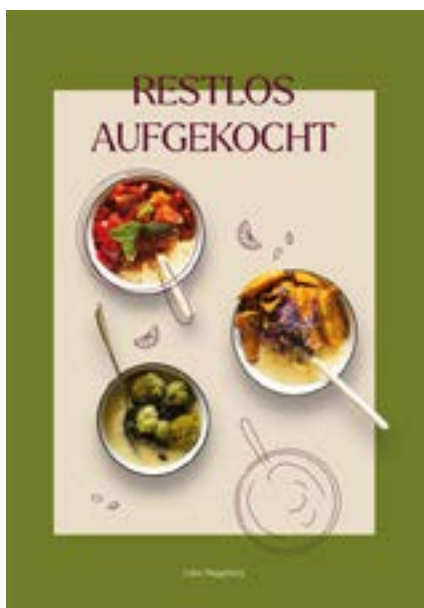
Die Rezepte sind saisonal, voll von buntem Gemüse und vegetarisch – oft auch vegan abwandbar. Ergänzt werden sie von farbenfrohen Fotos der Gerichte und Illustrationen der Designerin MEIKE KATTWINKEL. Besonders die SOS-Seiten eignen sich für verschiedenste Ausgangssitua-

tionen. Ob viel oder wenig Zeit, nichts mehr im Kühlschrank oder noch Reste übrig, RÜGGEBERG hat immer einen Tipp mit passendem Rezept an der Hand.

Aber nicht nur Rezepte finden sich in dem Buch. Es gibt außerdem eine Reihe an Tipps zur Lagerung von Lebensmitteln, dem Umgang mit Gemüse oder Küchengeräten. Außerdem finden sich Ideen für die Verwertung von Schalen, Kaffeesatz, Strünken, Blättern und Ähnlichem, was sonst oft im Biomüll landet. Wer ein Allround-Handbuch sucht, in dem Nützliches und Anwendbares auf gezielt gestreute Hintergrundinformationen zum Thema Lebensmittelverschwendung treffen, wird hier fündig.

Geschrieben ist das Ganze in einem lockeren, positiv motivierenden Ton, der zum Nachmachen einlädt. Die Rezepte sind auf Singlehaushalte ausgelegt – größere Haushalte müssen dementsprechend die Zutaten hochrechnen.

Das Buch erscheint im RESTLOS e.V. Die Hälfte der Gewinne aus dem Buch werden in nachhaltige Projekte zur Förderung der Lebensmittelrettung (siehe S. 9) eingehen. (MKn)



Luise Rüggeberg; Meike Kattwinkel: Restlos aufgeköcht. 1. Auflage 2024, 260 Seiten. Restlos e.V., Bielefeld. ISBN 978-3000789632, 24,90 €

„Ernährungs- und Lebensmittelforschung in NRW“, S. 10ff

[1] DFG (2024): Ständige Senatskommission zur gesundheitlichen Bewertung von Lebensmitteln (SKLM). Positionspapier „Lebensmittel- und Ernährungsforschung in Deutschland. www.dfg.de/resource/blob/329680/09ce32c2doed8cdo6629cbda0509d974/240229-sklm-bericht-2024-final-data.pdf ♦ [2] Linseisen J et al. (2022): Perspectives for nutrition research. Position of the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau* 2022; 69(12): 184–9. DOI: 10.4455/eu.2022.037 ♦ [3] Wissenschaftsrat (2024): Perspektiven der Agrar-, Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften; Köln. <https://doi.org/10.57674/txjy-7n56> ♦ [4] Wissenschaftsrat (2023): Perspektiven der Agrar- und Ernährungswissenschaften. Positionspapier; Köln. <https://doi.org/10.57674/vzz6-sw54> ♦ [5] Statistisches Landesamt NRW: Statistik der Promovierenden. www.landesdatenbank.nrw.de/ldbnrw/online?operation=statistic&levelindex=0&levelid=1725974403600&code=21352#abreadcrumb ♦ [6] Stat. Landesamt, persönliche Mitteilung ♦ [7] FEI (2024): Projekturzbericht: Verbesserung der Bioverfügbarkeit von Carotinoiden aus Orangensaft durch innovative Homogenisierungsstrategien. www.fei-bonn.de/geofoerderte-projekte/projekt Datenbank/01f22626n.projekt ♦ [8] DFG Informationsmanagement – Statistik und Reporting, persönliche Mitteilung vom 04.09.2024 [alle abgerufen am 10.09.2024]

„Steigendes Risiko für gesundheitliche Falschinformationen im Internet“, S. 15ff

[1] Schütz B; Jones C (2024): Falsch- und Desinformation in sozialen Medien: Ansätze zur Minimierung von Risiken in digitaler Kommunikation über Gesundheit. *Bundesgesundheitsbl* 67, 300–307. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03836-2> ♦ [2] Stiller J et al. (2023): Wissenschaftliche Falschinformation: Erforschung von Faktoren der Verbreitung im Gesundheitsbereich. In: Friedewald M et al. (Hrsg.): *Daten-Fairness in einer globalisierten Welt* (1. Aufl., S. 319–342). Nomos, Baden-Baden. <https://doi.org/10.5771/9783748938743-319> ♦ [3] Endres E-M (2021): Soziale Medien in der Ernährungskommunikation. Relevanz und Potenziale. München und Eichstätt: zem::dg-studies, 1. <https://doi.org/10.17904/ku.edoc.28506> ♦ [4] Vogt D; Gehrig SM (2021): Bedeutung und Stärkung von Gesundheitskompetenz/Health Literacy in der Prävention und Gesundheitsförderung. In: Tiemann M; Hohokum M. (Hrsg.): *Prävention und Gesundheitsförderung* (305–315). Springer Reference Pflege-Therapie-Gesundheit. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62426-5_18 ♦ [5] Koisser L et al. (2023): Einfluss Sozialer Medien auf Gesundheitsverhalten und öffentliche Gesundheit. *Health System Watch* 2, 10. <https://irihs.ihs.ac.at/id/eprint/6549/1/hsw-health-system-watch-2-2023-koisser-reitzinger-czyplonka-einfluss-sozialer-medien.pdf> ♦ [6] Schaeffer D et al. (2021): Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland – vor und während der Corona Pandemie: Ergebnisse des HLS-GER 2. Bielefeld: Interdisziplinäres Zentrum für Gesundheitskompetenzforschung (IZGK), Universität Bielefeld. <https://doi.org/10.4119/unibi/2950305> ♦ [7] Biringer Katharina (2023): Desinformationen, Media Literacy und Erwachsenenbildung: Eine Diskussion Aus Demokratietheoretischer Perspektive. *Medienpädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung* 19 (Jahrbuch Medienpädagogik): 393–419. <https://doi.org/10.21240/mpaed/jb19/2023.03.15.X> ♦ [8] www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/social-media-vier-von-fuenf-influencerinnen-selten-werbung-2024-02-14_de, Stand: 14.02.2024 ♦ [9] https://ec.europa.eu/news/screening-von-kommissionverbraucher-schutz-behorden-influencer-kennzeichnen-selten-werbung-2024-02-14_de, Stand: 14.02.2024 ♦ [10] Richtlinie 2005/29/EG über unlautere Geschäftspraktiken im binnenmarktinternen Geschäftsverkehr zwischen Unternehmen und Verbrauchern [alle zuletzt abgerufen am 14.08.2024]

Sonnenschein und leer gegessene Teller

Den Spruch „Iss deinen Teller leer, dann scheint morgen die Sonne“ bzw. „gibt es gutes Wetter“ hat jede:r irgendwann schon mal gehört. Tatsächlich gab es die Version „S gibt gut Wetter, 's alles aufgegessen“ schon 1870 im „Deutschen Sprichwörter-Lexikon“ von KARL FRIEDRICH WILHELM WANDER, einem schlesischen Pädagogen und Germanisten. Sehr wahrscheinlich beruht diese Redewendung aber auf einem sprachlichen Missverständnis, quasi einem Übersetzungsfehler. Im niederdeutschen Platt hieß es nämlich: „Wenn du dien Teller leer ittst, dann giffst dat morgen goodes wedder.“ Und das bedeutet einfach: „... dann gibt es morgen wieder etwas Gutes.“ Es ging also gar nicht darum, gutes Wetter zu erbitten, sondern darum, Köchin oder Koch zufriedenzustellen – oder darum, nichts Aufgewärmtes essen zu müssen, was angesichts mangelnder Kühlmöglichkeiten keine ganz schlechte Idee war. (AC)



Grafik: KI (Adobe Firefly, 17.07.2024)

Termine

• **Online • 22. Oktober 2024** – Dreckiges Schwein? Von wegen! – www.provieh.de/webinar-schweine/ • **Online • 25. Oktober 2024** – BZfE-Web-Seminar „Das Energiedichte-Prinzip“ – <https://yulinc.netucate.net/register/bzfe001/8qhmix7t> • **Berlin • 4.-6. November 2024** – Innovationstage 2024 der BLE – www.innovationsfoerderung-bmel.de/innovationstage • **Deutschlandweit • 11.-15. November 2024** – Malnutrition Awareness Week (MAW) – Aktionswoche zur Bekämpfung von Mangelernährung – www.dgem.de/malnutrition-awareness-week-2024 • **München • 20./21. November 2024** – Fachkongress: Über den Tellerrand – Ernährungssysteme mit Zukunft – www.kern.bayern.de/ueberdentellerrand • **Online • 21. November 2024** – Essen im Wandel: Lebensmitteltrends unter der Lupe – www.ugb.de/tagungen-symposien/essen-im-wandel-lebensmitteltrends-unter-der-lupe/ • **Bochum • 21./22. November 2024** – 7. Community Health Konferenz der Hochschule für Gesundheit – www.hs-gesundheit.de/chkbochum • **Online • 26. November 2024** – Blöde Kuh? Von wegen! – www.provieh.de/webinar-rinder/ • **Online • 27. November 2024** – BVL: Lebensmittelsicherheit in Deutschland – Strukturen des gesundheitlichen Verbraucherschutzes – <https://daem.de/ernaehrungsmedizin-aktuell/> • **Kalkar • 2.-4. Dezember 2024** – GreenLive 2024 – Leitmesse für Agrarwirtschaft im Rheinland – <https://greenlivekalkar.de> • **Online • 3. Dezember 2024** – Dummes Huhn? Von wegen! – www.provieh.de/webinar-geflugel/ • **Online • 10. Dezember 2024** – Seminar Frauengesundheit – Ernährung und Hormonbalance – www.ugb.de/seminare/fortbildungen/frauengesundheit/

Internet

Interessantes im Netz

Neuer DGE-Ernährungskreis
www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/



Neue FBDG: DGE veröffentlicht Kommentare aus Konsultation zur Methodik
www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/ernaehrungsempfehlung/240425-Oeff-Kommentierung-FBDG-Final.pdf



UMWELTBUNDESAMT: Nachhaltige Ernährung konkret – Mit den neuen Empfehlungen der DGE auch für die „planetare Gesundheit“ sorgen
www.umweltbundesamt.de/publikationen/nachhaltige-ernaehrung-konkret-den-neuen



BUNDESINFORMATIONSZENTRUM LANDWIRTSCHAFT: Podcast „So verstehen wir Landwirtschaft“
www.landwirtschaft.de/podcast-mitten-draussen



VERBRAUCHERZENTRALE: Bildungsangebote Ernährung und Gesundheit
www.verbraucherzentrale.de/bildung



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 5/2023 herunterladen. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:
→ www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt_5_2023

