

Ernährung

14. Jahrgang | März/April 2014 | 4,50 € 03-04 | 14

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte

IM FOKUS



Rolle der Eltern bei der Prävention von gestörtem Essverhalten und Essstörungen

Alkohol-, Drogenkonsum und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland



Unterrichtsmaterial für alle Schulformen

unabhängig · praxisorientiert · wissenschaftlich fundiert

Von klein auf ~~schlau~~,
mehr unter

www.aid-medienshop.de

Besuchen Sie uns auf der
didacta 2014

25. bis 29. März 2014
Landesmesse Stuttgart
Halle 5, Stand 5A89
www.aid.de/didacta.php

bis zu

**50%
Rabatt**

Messe-Sonderkonditionen

Ernährung 03-04 | 14

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte

IM FOKUS

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir!

Diese für Schüler oftmals noch schwer nachvollziehbare Weisheit gilt in ganz besonderem Maß für Kompetenzen, die wir im Umgang mit potenziell suchterzeugenden Stoffen erwerben. Dazu gehören zum Beispiel Alkohol und Nikotin. Doch auch der Umgang mit Nahrungsmitteln erfordert Kompetenzen, wie die wachsende Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher sowie das Auftreten von gestörtem Essverhalten und Essstörungen zeigt. In unserem Extra finden Sie Zahlen dazu.

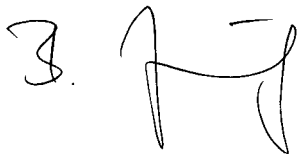
Unser Titelbeitrag, der in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entstand, informiert Sie, wie Eltern durch ihre Erziehung und ihr Vorbild gestörtem Essverhalten und anderen Süchten bei ihren Kindern vorbeugen können. Eltern sollten möglichst früh dafür sensibilisiert werden. Dass Ernährungsbildung (auch in der Schule) dazu einen bedeutsamen Beitrag leisten kann, führt Professorin Silke Bartsch von der Pädagogischen Hochschule in Karlsruhe in unserem Zwischenruf aus.

Professorin Tanja Legenbauer von der LWL-Universitätsklinik Hamm stellt Auslöser für Essanfälle und Überessen vor. Sie zeigt eindringlich, wie wichtig es ist, Kindern und Jugendlichen Akzeptanz und Freude im Umgang mit ihrem Selbst – Körper, Seele und Geist – nahezubringen und sie nach Kräften im Aufbau eines gesunden Selbstwerts zu unterstützen.

Die Nachfolge der beliebten Rubrik „Diätetik: Theorie & Praxis“ tritt eine neue Rubrik zur Ernährungspsychologie an, die in enger Zusammenarbeit mit Professor Christoph Klotter aus Fulda entsteht. Lesen Sie im ersten Teil, was die Ernährungsberatung aus den Lerntheorien übernehmen kann. Sicherlich finden Sie hier den einen oder anderen Tipp für die Praxis!

Ich wünsche Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Ihre



P. S. Erinnern Sie sich an unseren Aufruf: Reichen Sie uns Ihr Wunschthema ein? Wir danken all den Leserinnen und Lesern, die das getan haben. Wir arbeiten daran, Ihnen Ihr Wunschthema so bald wie möglich in gewohnter Qualität zu präsentieren.



INHALT

- 61 _____ EDITORIAL
64 _____ KURZ GEFASST

TITELTHEMEN

- 66 _____ Lydia Lamers · Lioba Hofmann
Rolle der Eltern bei der Prävention von gestörtem Essverhalten
- 74 _____ Tanja Legenbauer
Auslösefaktoren von Essanfällen im Rahmen einer Bulimia nervosa
Forschungsstand und Ausblick

EXTRA

- 78 _____ Lioba Hofmann
Alkohol-, Drogenkonsum und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland

HINTERGRUND

- 82 _____ Lebensmittelrecht · Spezial
94 _____ Wissen für die Praxis
98 _____ Neues aus der Forschung

Rolle der Eltern bei der Prävention von gestörtem Essverhalten

66



Foto: © Pavel Losevsky/Fotolia.com

82



Foto: © Dan65/Fotolia.com

Entwicklungen im Lebensmittelrecht 2013

Ablage – eine Herausforderung?!

102



Foto: © Karin & Uwe Amas/Fotolia.com

SCHULE

Methodik und Didaktik _____ 102
Ablage – eine Herausforderung?!

Silke Bartsch

Zwischenruf _____ 105
Präventionsmaßnahme Ernährungsbildung

Forum _____ 106
KochSchule! – Ein Erfolgsrezept

BERATUNG

Esskultur _____ 110
Tradition und Moderne auch kulinarisch:
Die Türkei

Trendscout Lebensmittel _____ 114
Lightprodukte – allgegenwärtig
trotz Nische

NEU

ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

**Werkzeugkoffer Ernährungs-
beratung: Lerntheorien** _____ 118

BÜCHER _____ 122

MEDIEN _____ 124



Foto: © Kzenon/Fotolia.com

118

Werkzeugkoffer Ernährungs- beratung: Lerntheorien



Foto: © jamenpercy/Fotolia.com

Blutgruppendiät ohne bewiesenen Nutzen

Keine wissenschaftlichen Beweise für die behaupteten gesundheitlichen Nutzen von Blutgruppendiäten, schlussfolgern die Autoren einer aktuellen systematischen Übersichtsarbeit.

Die Autoren vom belgischen Roten Kreuz wollten der Frage nachgehen, ob Menschen, die sich entsprechend ihrer Blutgruppe nach den Diätvorgaben des Naturheilmachers Peter J. D'Adamo ernähren, tatsächlich besser abnehmen, ihr Risiko für Krankheiten verringern und ihre Gesund-

heit verbessern können. Bei ihrer systematischen Suche in Literaturdatenbanken fanden sie keine einzige Studie, die aussagekräftige Antworten zur Frage nach den gesundheitlichen Effekten der Blutgruppendiäten lieferte.

Die Blutgruppendiäten wurden Ende der 1990er-Jahre populär. D'Adamo stellte für jede Blutgruppe im ABO-System Lebensmitteltabellen und Speisenpläne zusammen. Bereits 2000 hatte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) dazu eine Stellungnahme abgegeben. ■

DGE, Bonn

Heute besser als vor 20 Jahren: Essgewohnheiten der Deutschen

Wissenschaftler der Universität Halle verglichen die nationalen Verzehrstudien der Jahre 1985 bis 1989 und 2006 und kamen zu dem Ergebnis, dass unsere Essgewohnheiten mittlerweile eher den Kern der offiziellen Empfehlungen treffen. So stehen weitaus häufiger Obst und Gemüse und weniger Fleischwaren und Eier auf deutschen Tischen. Für die Umwelt bedeutet das eine deutliche Entlastung, da die Produktion tierischer Produkte Ressourcen zweifach beansprucht, zum einen durch die Tierhaltung selbst, zum ande-

ren durch die Anbaufläche für Futtermittel.

Für eine realistische Vorstellung, wie sich das Konsumverhalten der Deutschen auf die globale Umweltbelastung auswirkt, müssen aber weitere Faktoren in die Betrachtung einfließen. So neigen die Deutschen mehr als vor 20 Jahren zur Lebensmittelverschwendung und greifen häufiger zu Importwaren wie Gemüse, Früchte und Nüsse. Besonders in südlichen Ländern raubt die Bewässerung der für den deutschen Importmarkt bestimmten Anbauflächen Wasserressourcen und verodet umliegende Landschaften. ■

FET e. V., Aachen

Quelle: Meier T, Christen O. Environmental impacts of dietary recommendations and dietary styles: Germany as an example. *Environ Sci Technol*; 47(2):877-88: 2013



Foto: © lofoStock/Fotolia.com

Preiskampf um Bio-Eier

Die Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) meldete kürzlich die Absatzzahlen von Bio-Eiern



Foto: © forkART/Fotolia.com

2013. Es zeigte sich, dass nur der Fachhandel zulegen konnte. Discounter, Voll-sortimenter und Direktvermarkter mussten deutliche Verluste hinnehmen. Gleichzeitig senkten kürzlich mehrere Discounter ihre Bio-Eier-Preise drastisch. Laut AMI lag 2013 der durchschnittliche Discounterpreis für zehn Bio-Eier bei 2,58 Euro. Im Naturkostfachhandel zahlte der Kunde im Schnitt 3,66 Euro.

Der Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) kritisiert Billigangebote für einzelne Bio-Lebensmittel, da vor allem die Erzeuger darunter leiden.

Während sich der konventionelle Lebensmitteleinzelhandel, der Bio-Produkte führt, in der Regel an die

Mindeststandards bei der Einhaltung der EG-Bio-Verordnung hält, geht der Naturkostfachhandel oft darüber hinaus, im Eier-Segment zum Beispiel mit der Bruderhahn Initiative Deutschland e. V. und dem Regionalprojekt Zweinutzungshuhn ei care. Hilfreich sind auch Initiativen wie aus Niedersachsen und Rheinland-Pfalz: Die Landesregierungen prüfen, Hühnermobile bis zu einer bestimmten Größenordnung baugenehmigungsfrei zu stellen. Das unterstützt ein Haltungsverfahren, das dem Tierwohl und über die größere Verteilung des Stickstoffeintrags auch Boden und Umwelt dient. ■

Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) e. V.

Lässt Gentechnik Unkraut wuchern?

In einigen Regionen des Landes wachsen Beikräuter, die gegen das Pflanzenschutzmittel Glyphosat resistent sind, schon auf einem Großteil der Felder. Diese Kulturen basieren in den USA zu 90 Prozent auf gentechnisch verändertem Saatgut.

In einer vor knapp einem Jahr veröffentlichten Umfrage des Marktforschungsbüros Stratus gaben 49 Prozent der befragten Landwirte an, 2012 Glyphosat-resistente Beikräuter auf ihren Flächen gefunden zu haben. Das war ein Anstieg um 34 Prozent binnen eines Jahres. Glyphosat ist das weltweit am häufigsten eingesetzte Herbizid.

Für die Ausbreitung der resistenten Beikräuter weist die Saatgutindustrie jede Verantwortung zurück. Schon vor den ersten gentechnisch veränderten Organismen (GVO) habe es resistente Kräuter gegeben. Ein Sprecher des US-Landwirtschaftsministeriums bestätigt, dass das Phänomen eine Folge der Entwicklung sei: „Die Pflanzen betreiben eine natürliche Selektion, um mit der Zeit resistenter zu werden.“ Wissenschaftler bestätigen, dass nicht das gentechnisch veränderte Saatgut an sich die Ursache der resistenten Beikräuter sei, sondern „die von den Landwirten gewählten Praktiken“, gentechnisch verändertes Saatgut plus Glyphosat – und das mehrmals pro Vegetationsperiode – einzusetzen.

Wissenschaftler befürchten einen Teufelskreis: Angesichts der resistenten Beikräuter hätten die Landwirte den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln um rund 25 Prozent pro Jahr erhöht, was die Ausbreitung von Resistenzen offenbar beschleunige. Die Zulassung von Saatgut, das gegen mehrere Pflanzengifte resistent sein soll, werde die Anwendung von Herbiziden weiter ansteigen lassen – um mindestens 50 Prozent. Und das wird in der Folge gleich mehrfach resistente Beikräuter sprießen lassen. ■

Dr. Birgit Jähmig, aid

Quelle: handelsblatt.com/9359522.html

Neues bundesweites Label für regionale Lebensmittel

Regional erzeugte Lebensmittel liegen im Trend. Lebensmittelhersteller wissen das und werben teilweise mit Verpackungsaufschriften wie „Heimat“ oder „Regional“. Ob die Produkte tatsächlich aus der angegebenen Region stammen, konnten Verbraucher bislang kaum nachvollziehen.

Seit Januar zeigt das bundesweit einheitliche „Regionalfenster“, das noch unter Federführung des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) entstand, auf einen Blick, welche Lebensmittel tatsächlich aus der auf der Verpackung angegebenen Region kommen. Beispielsweise müssen die erste Hauptzutat und die wertgebenden Zutaten zu hundert Prozent aus der definierten Region stammen.

Kritisch ist, dass bei zusammengesetzten Produkten nur (mindestens) 51 Prozent der Zutaten aus der Re-

Regional

- ✓ Schwein und Rind komplett aus Hessen
- ✓ geschlachtet, zerlegt in 36251 Bad Hersfeld
- ✓ Anteil regionaler Rohstoffe am Gesamtprodukt = 92%

Neutral geprüft durch: Muster GmbH
www.regionalfenster.de

gion sein müssen. Außerdem ist die Verwendung des Labels freiwillig. Der Trägerverein „Regionalfenster e. V.“ wurde am Mitte August 2012 in Fulda gegründet. Die Mitglieder kommen aus Lebensmittelherzeugung und -verarbeitung, ökologischem Landbau, Handwerk, Lebensmittelhandel, Lebensmittelmarketing, aus der Qualitätssicherung und von Regionalinitiativen. Sie decken damit einen großen Bereich der Wertschöpfungskette ab. ■

Weitere Informationen:
<http://regionalfenster.de>

Anstieg der Todesfälle im Vergleich zum Vorjahr um zwei Prozent

Im Jahr 2012 verstarben in Deutschland insgesamt 869.582 Menschen, davon 416.423 Männer und 453.159 Frauen. Damit stieg die Zahl der Todesfälle gegenüber dem Vorjahr um zwei Prozent.

Die häufigste Todesursache (40,2 %, insgesamt 349.217) war wie schon in den Vorjahren eine Herz-Kreislauferkrankung. 92 Prozent der an Herz-Kreislaufproblemen Verstorbenen waren 65 Jahre und älter. Zweithäufigste Todesursache waren die Krebserkrankungen: Über ein Viertel aller Verstorbenen (221.611 Menschen) erlag im Jahr 2012 einem Krebsleiden. Häufigste Einzeldiagnose bei Frauen war Brustkrebs. Bei Männern waren bösartige Neubildungen der Verdauungsorgane oder der Atmungsorgane die am häufigsten diagnostizierten Krebsarten.

9.890 Personen nahmen sich das Leben, wobei der Anteil der Männer mit 74 Prozent fast dreimal so hoch war wie der der Frauen. ■

Destatis





Lydia Lamers · Lioba Hofmann

Rolle der Eltern bei der Prävention von gestörtem Essverhalten

Ein unbeschwerter Umgang mit dem eigenen Äußeren scheint bei der ständigen Präsenz von Models, Filmstars und Castingshows im Fernsehen, in Zeitschriften und auf Plakaten kaum noch möglich. Der Druck, einem allgemeingültigen Schönheitsideal zu entsprechen, ist schon bei Kindern und Jugendlichen groß, Diäten sind an der Tagesordnung.

Den Ergebnissen der KIGGS-Studie des Robert Koch-Instituts in Berlin zufolge zeigen mehr als ein Fünftel aller Kinder und Jugendlichen im Alter von elf bis 17 Jahren Symptome einer Essstörung, 28,9 Prozent der Mädchen und 15,2 Prozent der Jungen (Hölling, Schlack 2007). Zu den Essstörungen zählen Magersucht, Ess-Brechsucht und die Binge-Eating-Störung. Atypische und leichter verlaufende Formen kommen jedoch häufiger vor. Sie sind mit einem hohen Leidensdruck für die Betroffenen und die Angehörigen verbunden. Allen Störungen gemeinsam ist, dass Essen oder Nicht-Essen zum Problem wird – mit körperlichen, psychischen und sozialen Kon-

sequenzen. Experten verstehen die Störungen als fehlgeleitetes Problemlösungsverhalten. Laut Bella-Studie zeigen 21,9 Prozent aller Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten mit einer deutlichen Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität (Ravens-Sieberer et al. 2007). Besonders hoch ist die Quote an Essstörungssymptomen bei übergewichtigen Jugendlichen sowie bei Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund oder aus Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status. Durchschnittlich 5,1 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind untergewichtig, besonders betroffen sind elf- bis 13-jährige Jungen und sieben- bis zehnjährige Mädchen (Ernährungsbericht 2008; Hölling, Schlack 2007). Untergewicht, insbesondere mit Gewichtsverlust einhergehend, kann auf Essstörungen oder andere Erkrankungen hinweisen. In der Wachstumsphase entwickeln sich Gewicht und Größe jedoch nicht unbedingt parallel und vor allem leichtes Untergewicht ist nicht zwingend auf Krankheiten zurückzuführen (Von Rhein, Knuf 2008).

Jedes Kind hat das Recht auf ein Höchstmaß an Gesundheit (§ 24 UN-Kinderrechtskonvention). Deshalb sind Maßnahmen zur Vorbeugung von Krankheiten wichtig. Eine frühe Prävention rechnet sich, weil eine Behandlung wesentlich kostenintensiver ist als Maßnahmen zur Vorbeugung. Zurzeit gibt es 148 Präventionsprogramme gegen Essstörungen in Deutschland (Stand: 17.12.2013) <http://www.bzga-essstoerungen.de/index.php?id=319>. Das ergab eine Studie, die im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) durchgeführt wurde. Die Präventionsprogramme werden vorrangig in Schulen, aber auch anderen Lebenswelten wie Kinder- und Jugendeinrichtungen umgesetzt. Der Einbezug der Eltern ist ein wichtiger Faktor für den Erfolg einer Maßnahme (BMG 2012; Plaumann et al. 2010). „Gute“ Maßnahmen nehmen Eltern mit, denn diese können die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und eines gesunden, genussvollen Ess- und Bewegungsverhaltens ihres Kindes nachhaltig unterstützen. Wie stark Eltern angesprochen werden, richtet sich nach dem Alter des Kindes. Bei Jugendlichen gewinnt der Einfluss der Peer-Gruppe an Bedeutung. Doch auch bei Jugendlichen sollten die Eltern zumindest Bescheid wissen (BZgA 2013). Ein ineinander verzahntes, übergreifendes Vorgehen ist erfolgversprechend (BZgA 2012). Frühe, am besten lebensbegleitende Prävention und Gesundheitsförderung wirken sich nachhaltig auf die Entwicklung und Gesundheit der Kinder aus.

Wandel der Institution „Familie“

Die klassische Familienform unterliegt starken Wandlungsprozessen. Das manifestiert sich in erhöhten Scheidungsraten, einer Zunahme von Alleinerziehenden, Patchwork-Familien und Familien in Armutsverhältnissen (Bauch 2011, Walper 2007; **Übersicht 1**). Familien müssen heutzutage in einer flexibilisierten Arbeitswelt und einer zerrissenen Zeitstruktur handeln, projektförmiges Arbeiten integrieren und Mobilitätsanforderungen mit dem Familienleben vereinbaren (Schönberger 2011). Auch der Erziehungsstil hat sich tendenziell vom Befehls- zum Verhandlungsstil geändert. Das Partizipationsideal stellt jedoch hohe Anforderungen an kommunikative Kompetenzen (Walper 2007).

Durch die zunehmende Entstrukturierung des Alltags und die Veränderung der Lebensbedingungen von Familien verändern sich Ess- und Bewegungsverhalten sowie Medienkonsum ebenfalls. Laut einer bundesweiten Befragung von Kinder- und Jugendärzten im Auftrag der DAK-Gesundheit im Februar 2013 beobachteten 80 Prozent der Befragten einen Anstieg motorischer Defizite bei Minderjährigen innerhalb der vergangenen zehn Jahre. Gründe sehen die Mediziner in einem Mangel an Bewegung in der Freizeit, einer zu intensiven Mediennutzung, einer ungesunden Ernährung und fehlenden positiven Vorbildfunktion der Eltern (http://www.dak.de/dak/bundesweite_themen/Bewegungsmangel_bei_Kindern-1319358.html).

Die Anforderungen an Eltern steigen, während die Zeit, sich dem Nachwuchs zu widmen, immer knapper wird.

Eltern geraten deshalb zunehmend unter Stress, der geforderten Erziehungskompetenz gerecht zu werden. Da der Stressregulation ein hoher Stellenwert für die (seelische) Gesundheit zukommt, ist es unabdingbar, möglichst früh geeignete Kompetenzen zu erwerben und einzusetzen. Schließlich ist die elterliche Unterstützung der Kinder ein wesentlicher Faktor für deren psychische Gesundheit (Ravens-Sieberer et al. 2007). Eltern können besser Kompetenzen vermitteln, über die sie selbst verfügen.

Prävention: Einflussfaktoren auf die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens

Veränderte Lebensbedingungen allein lösen keine Essstörung aus. Genetische, persönliche und gesellschaftliche Faktoren tragen zur Entstehung von Essstörungen und anderen psychischen Beeinträchtigungen bei. Gründe für den Einstieg in eine Essstörung sind zudem sehr individuell. Insbesondere Gruppendruck, Übergewicht, Diäten, Medieneinfluss, Lebensveränderungen, exzessiver Sport, Perfektionismus sowie ein mangelndes Selbstwertgefühl spielen eine Rolle (Ekern, Cooper 2011). Ein Fehlen salutogener Routinen wie tägliche gemeinsame Mahlzeiten, eine zeitliche Begrenzung des Medienkonsums oder eine bewegungsreiche Freizeitgestaltung mit dem Kind erhöht laut der AOK-Familienstudie 2010 das Risiko von Übergewicht und psychischen Problemen (Settertobulte 2011).

Eltern können ihre Kinder schützen. Die Familie ist das einzige System, das den Menschen von Anfang an in all seinen Facetten kennt und berücksichtigt. Einzelne Faktoren, die Einfluss auf das Essverhalten haben, sind steuerbar. Eltern können die Alltagsroutinen so gestalten, dass Essen als sinnliches Erlebnis, der Familientisch als Ort der Gemeinsamkeit erlebt und erlernt wird, Bewegung Freude bereitet und Entspannungsphasen selbstverständlich sind (BMG 2010). Eltern können unterschiedliche Faktoren wie den Umgang innerhalb der Familie, das Körperbild ihrer Kinder, ihr Ess- und Bewegungsverhalten, Me-

Übersicht 1: Veränderte Lebensbedingungen von Eltern und Kindern (Walper 2007)

- Pluralisierung: mehrdeutige und widersprüchliche Optionen und Erwartungen
- Individualisierung: Der Zwang zur Eigenverantwortung
- Informalisierung: Unklare Zuweisung der Erziehungsverantwortung
- Institutionalisierte Kindheit: getrennte Welten?
- Medialisierte Kindheit: selektive Realitäten und ambivalente Miterzieher
- Zunahme sozialer Ungleichheit und ökonomischer Risiken
- Steigende Leistungsanforderungen (hohe Flexibilität und Mobilität in der Arbeitswelt)
- Weniger Sozialkontakte, unmittelbare Unterstützung durch andere Generationen hat abgenommen
- Arbeitsteilung im Wandel: Erwerbstätige Mütter, neue/alte Väter, zu wenig Betreuungsangebote
- Qualitätszeit statt beiläufiges Lernen
- Steigende Scheidungsrate
- Zunahme von Stief- und Patchworkfamilien als „elternreiche“ Familien, mehr Alleinerziehende
- Änderungen in Erziehungszielen und Familienklima: von der Elternzentriertheit der Kinder zur Kinderzentriertheit der Eltern

dienzeit und Stressbewältigung in positive Bahnen lenken. Dabei ist es nicht wichtig, etwas perfekt umzusetzen oder sich strikt an vorgegebene Regeln zu halten. Das Erziehungsverhalten allein wird eine Essstörung nicht verhindern können. Entscheidend ist aber das Wissen, dass das elterliche Tun die gesundheitliche Entwicklung der Kinder in gewissem Maß positiv beeinflussen kann.

■ Faktor Familie

Erziehungsstile und die Art des Umgangs miteinander können Einfluss auf die Entstehung von gestörtem Essverhalten ausüben oder vor ihnen schützen. Eine zu strenge Kontrolle behindert die Autonomieentwicklung, während zu viel Laissez-faire keine Orientierung bietet. In Familien mit geringem Zusammenhalt, ohne klare Regeln, wenig Autonomie und wenig Fürsorge zeigen Kinder und Jugendliche ein besonders riskantes Gesundheitsverhalten (Pinquart, Silbereisen 2010).

Die Entwicklungsaufgaben als Eltern unter den oben beschriebenen Lebensbedingungen positiv zu beeinflussen und zu begleiten, stellt eine Herausforderung dar. Eine Balance zwischen den Erziehungsstilen zu finden und die eigene Selbstverwirklichung dabei nicht außer Acht zu lassen, gestaltet sich als äußerst schwierig. Verunsicherung kann dazu führen, dass die Eltern in der gesundheitsbezogenen Erziehung entweder übersteigert ängstlich oder gar nicht reagieren (Settertobulte 2011).

In einer Familie, in der Freiräume zum Sammeln eigener Erfahrungen und zur Abgrenzung vorhanden sind, aber auch Grenzen gesetzt werden, begünstigt ein „gesundes“ Aufwachsen. Leben Eltern ein positives Gesundheitsverhalten vor, bewirken sie eher ein positives Gesundheitsverhalten ihrer Kinder. Gleiches gilt für die Art, Probleme zu lösen, mit Konflikten umzugehen, Verantwortung zu übernehmen oder zu streiten. Auf familiärer Ebene wirken eine enge, aber nicht verstrickte, emotionale Beziehung, eine familiäre Atmosphäre, in der Schlantheit nicht überbetont wird, und eine gute offene Kommunikation protektiv (Franke 2010). Protektive Faktoren auf Elternseite sind eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, ein Netzwerk sozialer Unterstützung, die Begrenzung des

Medienkonsums und Bewegungsfreude (Settertobulte 2011; Bauch 2011).

Problematisch ist, wenn Eltern „negative“ Gefühle ihrer Kinder (Ärger, Wut, Angst ...) ignorieren, bagatellisieren oder bestrafen. Die Kinder lernen nicht, ihre Gefühle zu verstehen und zu regulieren (Walper 2007). Wichtig ist die Sensibilisierung der Kinder für ihre persönlichen Bedürfnisse und Gefühle sowie die Förderung eines bewussten Umgangs damit. Kinder mit gestörtem Essverhalten haben eher eine geringe Selbstachtung und ein negatives Selbstbild (BZgA 2010a). Eltern können die im Familienalltag vorhandenen protektiven Life-Skills stützen und behutsam ausbauen (Bauch 2011). Dazu zählen zum Beispiel die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, Empathie, kritisches und kreatives Denken, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit, Emotions- und Stressbewältigung sowie Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit. Eltern erreichen das am besten mit einem autoritativen Erziehungsstil über konsequente, aber flexible Kontrolle mit klaren Regeln, emotionaler Wärme mit Wertschätzung und Anerkennung. Sie schaffen Anregungen und unterstützen dabei nach dem Förder-Forder-Prinzip, das die Kinder altersgemäß Neues ausprobieren und Verantwortung übernehmen lässt. Dazu brauchen sie Zeit und „innere Ruhe“, auch für tägliche Routinen und Rituale (Hurrelmann 2010). Je mehr Einfühlungsvermögen Eltern dabei entwickeln, desto besser können sich bei ihren Kindern emotionale Zufriedenheit und kreative Selbstverwirklichung entfalten. Außerdem können Eltern die sozialen Kontakte ihrer Kinder (zwischen Familien, Kindergarten, Schule, Freundesgruppen etc.) bedarfsgerecht organisieren. Werden die Kinder erwachsen, sorgen sie für einen möglichst harmonischen Abnabelungsprozess vom Elternhaus. Eltern sind „Emotions-Coaches“ ihrer Kinder, indem sie Gefühle wahrnehmen, respektieren, dem Kind helfen, diese auszudrücken und Probleme zu lösen. Günstig ist ein „Monitoring“, das heißt elterliches Wissen um die Belange ihrer Kinder. Dieses beruht (im Jugendalter) nicht auf „Ausfragen“, Vorschriften und Verboten, sondern auf Selbstöffnungsbereitschaft der Kinder (Walper 2007). Kinder, die täglich eine bestimmte Zeit die ungeteilte Aufmerksamkeit ihrer Eltern besitzen, sind statistisch gesehen seltener übergewichtig und entwickeln seltener psychische Probleme (Settertobulte 2011).

■ Faktor Körperbild

Körperliche Perfektion und Schönheit nehmen in unserer Gesellschaft einen hohen – und in der Pubertät kaum hinterfragten – Stellenwert ein. Deshalb gestaltet es sich als immer schwieriger, dem heutigen Körperideal zu entsprechen. Körperunzufriedenheit gilt als zentraler Faktor für die Entstehung von gestörtem Essverhalten. Dabei ist Körperunzufriedenheit in allen Gewichtsklassen vertreten. Besonders hoch ist sie bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen (Warschburger 2009). 85 Prozent der sieben- bis neunjährigen Kinder geben laut der Elefanten-Kindergesundheitsstudie an, ihren Körper „genau richtig“ zu finden. Das Körpergewicht ist für das persönliche Wohlbefinden schon in dieser Altersgruppe sehr wichtig. Kinder, die ihr Körpergewicht für richtig halten,

Ein positives Gesundheitsverhalten der Eltern fördert ein positives Gesundheitsverhalten der Kinder.



Foto: © A.Rochau/Fotolia.com

fühlen sich wohler und gesünder (*Elefanten-Kindergesundheitsstudie 2012*). Werden die Kinder älter, sieht es anders aus: Im Rahmen der Heidelberger Schulstudie fühlten sich knapp 50 Prozent aller Mädchen der 9. Klasse verschiedener Schultypen mit Normalgewicht und 15 Prozent der Mädchen mit Untergewicht zu dick. Fast alle Übergewichtigen und die Hälfte der Normalgewichtigen hatten schon Diäten durchgeführt. Nur ein Viertel waren zufrieden mit ihrer Figur (*Haffner et al. 2006*). Erntzunehmende Körperunzufriedenheit und Diätunternehmungen beginnen bei den Mädchen schon im neunten Lebensjahr (*Kreikebaum 2003*).

Die Entwicklung des Körperbilds unterliegt verschiedenen Faktoren. Das Kind registriert, wie andere Menschen auf seinen Körper reagieren. Im Idealfall stimmen Körperbau, Körperbild und soziale Akzeptanz überein. Die Einstellung der Eltern zum Körper des Kindes hat starke Auswirkungen auf sein Körperbild. Zwar sind Eltern meistens mit dem Aussehen ihrer Kinder zufrieden, betrachten sie aber in der vulnerablen Phase der Pubertät besonders kritisch (*Raabe 2009*). Sozialer und medialer Druck wirkt sich vor allem bei den Kindern und Jugendlichen negativ aus, die ein niedriges Selbstwertgefühl haben und dem Aussehen eine hohe Bedeutung für die eigene Selbstbewertung beimessen. Die Massenmedien zeigen häufig sowohl männliche als auch weibliche Idealkörper. Neben den Medien und den Peers erleben Mädchen auch vonseiten der Eltern Aufforderungen abzunehmen; Jungen werden angehalten kräftiger zu werden (*Mohnke, Warschburger 2011*). So streben Jungen nach einem zwar mageren, aber muskulösen Körper und wenden unterschiedliche Strategien des Muskelaufbaus an (*Warschburger 2009*). Eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Körperbilds spielt die Bedeutung, die die Eltern ihrer eigenen äußeren Erscheinung, Figur, Schönheit und „schlank sein“ beimessen. Schließlich leiden auch Eltern unter dem herrschenden Schönheits- und Schlankheitsideal und sind mit ihrem Körper unzufrieden. Die Kinder integrieren die Einstellung ihrer Eltern in ihr eigenes Körperkonzept (*Raabe 2009*).

Eltern sollten sich daher selbst kritisch mit dem Thema Schönheit und Gewicht auseinandersetzen, die eigenen Schönheitsideale hinterfragen und das Gewicht und die äußere Erscheinung weniger thematisieren. Als Vorbilder für ihre Kinder sollten sie eine kritische und differenzierte Meinung ausbilden und äußern. Es ist von Bedeutung, dass sie bereits früh die Körperwahrnehmung und ein positives Körpergefühl ihrer Kinder und damit deren Selbstwertgefühl stärken und einem gestörten Essverhalten vorbeugen. Positive Erfahrungen mit dem Körper, das Gefühl von Geschicklichkeit und Kraft unterstützen ein gutes Körperbild. Wichtig ist die wohlwollende Spiegelung durch die Eltern. Körperkontakt und liebevolle Berührungen lassen Kinder sich in ihrer Haut wohlfühlen. Sie brauchen die Erfahrung, dass sie unabhängig vom Aussehen geliebt werden (*Baack 2007*). Abwertende und ironische Bemerkungen über Figur und Aussehen sind zu unterlassen. Vielen Erwachsenen ist nicht bewusst, wie verletzend das für heranwachsende Mädchen und Jungen ist (*Lagemann 2008*). Auf jeden Fall sollten Eltern, Angehörige und andere Personenkreise wie Lehr-

Übersicht 2: Einflussfaktoren der familiären Gegebenheiten am Esstisch (*Schmidt 2011*)

- Geschmackspräferenzen der Eltern: Eltern als Pförtner des Lebensmittelkonsums, es wird vorwiegend gekauft und zubereitet, was den Eltern schmeckt
- Wertschätzung des Essens: verwendete Zeit/Aufwand, gemeinsame Rituale, Atmosphäre, Kochfertigkeiten
- Einstellung gegenüber Speisen durch Eltern: Bevorzugung des Gesundheits- oder Genussaspekts, der traditionellen oder modernen Küche, Tendenz zu Öko-, Qualitäts- oder Billigprodukten
- Alltagsorganisation der Mahlzeiten: Wann wird wie oft und wie gegessen, wer isst wann und wie mit?
- Vorbildfunktion der Eltern durch ihr eigenes Verhalten
- Interaktionen bei Tisch

kräfte den Wert der Kinder nicht am Aussehen festmachen, sondern zur Verbesserung ihres Selbstbildes ihre persönlichen Qualitäten, Stärken und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen und loben.

Mütter sollten wissen, dass ihre Einstellung zu ihrem eigenen Körper großen Einfluss insbesondere auf die Tochter hat. Sie sollten dem sozialen Druck der Peer-Gruppe, schlank zu sein, sowie den Medien, die ein überschlankes Körperbild bei den Mädchen und einen schlanken, aber muskulösen Körper bei den Jungen propagieren, entgegenwirken. Väter können durch die Vermittlung von Werten wie Toleranz, Hilfsbereitschaft, Fairness, Teamfähigkeit, Kreativität, Zivilcourage, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein als erstes männliches Rollenmodell ihrer Töchter und als Vorbild für ihre Söhne der Überbewertung des äußeren Erscheinungsbilds entgegentreten (*Ekern, Cooper 2011; Warschburger 2009*).

■ Faktor Essverhalten

Unbefangenes, an den Bedürfnissen des eigenen Körpers orientiertes Essverhalten gelingt nur noch wenigen Menschen (*Franke 2011*). Ein gezügeltes, restriktives Essverhalten und der Schlankheitsdrang der Mutter gelten als Prädiktoren für ein frühes Auftreten von Essanfällen, die zuweilen bereits im Vorschulalter vorkommen. Mütter, die häufig Diäten halten, auf den Energie- und Fettanteil der Nahrung achten und sich häufig wiegen, ermutigen ihre Töchter zu einem ähnlichen Verhalten. Der Beginn von Essanfällen war bei 60 Prozent der Kinder durch vorheriges Diätverhalten gekennzeichnet. Meist ging Übergewicht den Essanfällen oder Diäten voraus (*Ekern, Cooper 2011; Hilbert, Czaja 2007*).

Vorlieben und Abneigungen für Speisen und Getränke formen sich ab der Geburt durch einen lebenslangen soziokulturellen Lernprozess aus. Frühe Erfahrungen eines Kleinkinds mit dem Essen prägen die Essgewohnheiten ein Leben lang und lassen sich später nur durch bewusste Anstrengungen ändern, wie Erfahrungen in der Ernährungsberatung von Erwachsenen zeigen (*Schmidt 2011; Übersicht 2*).

Hier liegt eine große Chance für Eltern. Sie unterstützen ihre Kinder beim Erlernen bedarfsgerechter Essgewohnheiten, indem sie ihnen ein vielseitiges, buntes Lebensmittelangebot bezüglich Speisen, Mahlzeitenstruktur und Essumfeld präsentieren. Die Selbstregulation der Energieaufnahme funktioniert bei Säuglingen am besten und nimmt mit zunehmenden Einflüssen von außen

Übersicht 3: Interaktionen beim Essen – verschiedene Strategien (Schmidt 2011)

- **Kontrollierende/verpflichtende Strategien:** Eltern neigen dazu, kontrollieren zu wollen, was das Kind isst („Es wird von allem probiert“, „Noch vier Gabeln“, „Noch ein Löffel für Omi“)

Wirkungen: Zu viel elterliche Kontrolle stört die angeborene Hunger-Sättigungs-Appetit-Regulation; Verpflichtung/Zwang weckt Gegenwehr, verdirbt Genuss.

Kurzfristig wirksame, aber die Atmosphäre verschlechternde und damit langfristig kontraproduktive Strategie
- **Restriktive Strategien:** Eltern haben Angst vor gesundheitlichen Schäden durch „ungesundes“ oder zu viel Essen (Süßigkeiten nur zu bestimmten Anlässen, nicht mehr als zwei Gummibärchen pro Tag)

Wirkungen: Alles was limitiert ist, ist besonders interessant. Je stärker die Einschränkung, desto größer die Begierde.

riskante, aber im Bereich Süßigkeiten zum Teil unumgängliche Strategie
- **Belohnungs-/Bestrafungsstrategien:** Kinder sollen von Eltern (z. B. aus gesundheitlichen Gründen) erwünschte Speisen essen („Wenn du die Möhren noch isst, darfst du nachher auch was Süßes haben“, „Wenn du nicht aufisst, bekommst du auch keinen Nachtisch“)

Wirkungen: Das Kind isst zwar oft in der speziellen Situation, aber die Wertschätzung des belohnenden Lebensmittels sinkt tendenziell. Es isst nur, solange es belohnt wird. Äußere Reize werden wichtiger als innere.

kurzfristig wirksame, aber langfristig kontraproduktive Strategie
- **Autoritative Strategien:** Kinder sind kooperationswillig, wenn sie ernst genommen werden und ihnen vertraut wird. Dazu gehören klare Regeln, verbunden mit positiver Zuwendung, Wertschätzung als „Experte in eigener Sache“ („Möchtest du nicht doch noch probieren? Das ist wirklich lecker!“, „Möchtest du noch etwas oder bist du satt?“)

Wirkungen: Kinder, die in ihren Stimmungen und Bedürfnissen ernst genommen werden, können auf Machtkämpfe verzichten und sich beim Essen leichter auf innere Signale und das Angebot konzentrieren

langfristig vermutlich zielführende Strategie

ab. Da in den Medien viel über Fehlernährung berichtet wird, sind Eltern häufig verunsichert und trauen ihren Kindern nicht zu, ihren Nahrungsbedarf selbst einzuschätzen. Zuviel elterliche Kontrolle stört diese innere Regulation jedoch (Schmidt 2011). Wichtig ist, dass die Eltern einen lustvollen Umgang mit dem Essen vermitteln und es weder zur Gefühlsregulation noch zur Belohnung einsetzen. Guter Geschmack ist vor allem dann der beste Anreiz zum Verzehr, wenn die Eltern selbst mit Genuss im Beisein der Kinder essen. Keinesfalls sollten sie Zwang ausüben (Ellrott 2012; Raabe 2009). Studien bestätigen zunehmend die Bedeutung der Modellrolle beim Essen lernen. Das Nachahmungslernen ist eine der wichtigsten Lernformen im Kindesalter und die Vorbildwirkung damit ein bedeutender Faktor in der Sozialisation (Schmidt 2011). Laut der Kieler Adipositas-Präventionsstudie funktioniert das besonders gut bei Obst und noch besser bei Gemüse (Gose et al. 2012).

Die Essgewohnheiten bilden sich über die Familienmahlzeiten aus und lassen sich über verschiedene Verhaltensweisen der Eltern positiv oder negativ beeinflussen (Settortobulte 2011, **Übersicht 3**). So wenden Mütter gerne restriktive Maßnahmen an, wenn sie ihr Kind für übergewichtig halten und üben zu viel Druck aus, wenn es ihnen untergewichtig erscheint, was zu Überessen oder Abneigung zu essen führt. Später können daraus Essattacken oder eine totale Nahrungsverweigerung entstehen, um sich gegen den Zwang zu wehren (Scaglioni et al. 2008). Zeigen die Eltern kein Interesse an der Nahrungsaufnahme ihres Kindes im Sinne eines permissiven Erziehungsstils, kann das Studien zufolge ebenfalls Über-

gewicht begünstigen (Moens et al. 2007). Unregelmäßige Mahlzeiten fördern das unkontrollierte Essen und verdoppeln das Risiko von Übergewicht (Settortobulte 2011). Verschiedene Studien belegen, dass gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie mit einer besseren Zusammensetzung der Nahrung, einem geringeren Risiko für Übergewicht und gestörtes Essverhalten sowie mit einer gesünderen psychischen Verfassung der Kinder und Jugendlichen assoziiert sind. Das Austragen von Konflikten am Esstisch, Unzufriedenheit mit den Familienbeziehungen und die Anwesenheit schwieriger Esser, etwa „picky eaters“ schmälern die positiven Auswirkungen der Familienmahlzeiten (Hammons, Fiese 2011).

Auch wenn gemeinsame Mahlzeiten heutzutage seltener geworden sind, bieten sie im Zusammenhang mit positiven Interaktionen und einem autoritativen Erziehungsstil großes Potenzial, um ein gesundes Essverhalten aufzubauen (Schmidt 2011). Bei einem autoritativen Führungsstil herrscht ein Zustand der Kontrolle und Akzeptanz des Kindes, das heißt, Eltern gewähren ihm Freiheit, setzen aber auch Grenzen. Da sie die Regeln begründen, kann sie das Kind verstehen und muss sie nicht blindlings befolgen. Es fühlt sich ernst genommen und kann aus eigenem Willen handeln (Hurrelmann 2008). „Richtig oder Falsch“ (vgl. **Übersicht 3**) sollte jedoch nicht dazu führen, dass sich Eltern unter Druck setzen, alles richtig zu machen. Sie besitzen meist das beste Gespür dafür, was für ihr Kind gut ist (BZgA 2006).

■ Faktor Bewegung

Viel Bewegung und sportliche Aktivität von Anfang an verbessert die Selbstwirksamkeit (Ich kann!), stärkt (zumindest sportspezifisch) Kompetenz, Vertrauen sowie Selbstwert (Ich bin gut!) und beeinflusst Körpergefühl, Körperbewusstsein, Wohlbefinden und Stimmung positiv. Damit hilft sie bei der Entwicklung psychischer Ressourcen und hat gesundheitsfördernde Effekte bezüglich Essstörungen (Pahmeier, Woll 2009). Ausreichende Bewegung hat auch Auswirkungen auf die Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit. Kinder und Jugendliche, die sich viel und gern bewegen, können in der Regel Stress besser verarbeiten und sind sozial besser eingebunden. Bewegung führt zu einer höheren Körperzufriedenheit, was als Schutzfaktor gegenüber Essstörungen entscheidend sein kann (www.gesundheitsziele.de). Die Kinder sammeln Erfahrungen bezüglich Wagnis und Risiko, erleben sich in Anspannung und deren Bewältigung. Entsprechend fühlen sich Kinder mit wenig Bewegungserfahrung anderen Kindern gegenüber oft minderwertig. Eine Stunde körperlicher Aktivität an mindestens fünf Wochentagen ist empfehlenswert. Allerdings erreichen nur die Hälfte der Kinder und Jugendlichen (zwei Drittel der Vier- bis Fünfjährigen, aber nur annähernd ein Drittel der 14- bis 17-Jährigen) diese Vorgabe (Pahmeier, Woll 2009). Besonders übergewichtige Kinder haben beim Sport unter abwertenden Bemerkungen zu leiden. Das kann dazu führen, dass gerade sie die Motivation zu ausreichender Bewegung verlieren. Damit sich dieser Teufelskreis gar nicht erst bildet, sollten Eltern die Rahmenbedingungen zu einem aktiven Lebensstil schaffen und dem Kind viele attraktive Spiel- und Bewegungsmög-

lichkeiten bieten, zum Beispiel eine Tobeecke und Bewegungslandschaften im Haus sowie Sportgeräte, kleine Fußballtore im Garten, die Spaß und Lust auf Bewegung machen. Dazu gehört auch, dass sie mit dem Kind möglichst wenig mit dem Auto erledigen. In der Freizeit können sich Eltern gemeinsam mit dem Kind bewegen, zum Beispiel Ball spielen, Ausflüge zum Schwimmbad, Bolzplatz, Park oder Wald unternehmen. Ausgestattet mit der richtigen Kleidung kann ein Kind bei jedem Wetter draußen spielen. Eltern sollten nicht zu ängstlich sein und ihr Kind von allen scheinbar gefährlichen Aktionen wie dem Klettern auf Bäumen oder Balancieren auf gefällten Baumstämmen abhalten. Sie sollten ihrem Kind etwas zutrauen, denn Kinder haben oft ein gutes Gespür für ihre eigenen Fähigkeiten. Günstig ist es, wenn Eltern selbst einen aktiven Lebensstil pflegen und damit auch hier Vorbilder sind. (BZgA 2006; Krell und Bös 2012; Settertobulte 2011).

■ Faktor Medienzeit

Fernsehen und andere Medien ersetzen zunehmend Sport und Alltagsaktivitäten. Zudem konsumieren Kinder und Jugendliche dabei häufig kalorienreiche Snacks, weshalb Fernsehen und die Nutzung anderer digitaler Medien die Entstehung von Übergewicht begünstigen können (Krell, Bös 2012). Je mehr Zeit die Kinder mit Computerspielen beschäftigt sind, desto unwichtiger finden sie Bewegung und konsumieren häufiger Süßigkeiten und Limonade (Elefanten-Kindergesundheitsstudie 2012). Günstig ist es, die Medienzeit zu begrenzen und die entstehende Freizeit mit Bewegungsspielen in Haus, Garten oder Park zu kompensieren. Regeln über die Computer- und Fernsehzeit sollten Eltern gemeinsam mit dem Kind festlegen (BZgA 2009). Empfohlen wird, auf den Fernseher im Kinderzimmer zu verzichten und die Nutzung passiver Medien (Computer, TV, Konsolenspiele) altersgemäß zu begrenzen. Die entsprechende Umsetzung ist abhängig von dem eigenen Umgang der Eltern damit. Auch hier ist deren Modellrolle bedeutsam (Ellrott 2012).

■ Faktor Stressbewältigung

Tägliche Rituale im Familienleben senken die Wahrscheinlichkeit des Auftretens psychosomatischer Stressreaktionen (Settertobulte 2011). Es bedarf der Fähigkeit, Stress und Stresssymptome wahrzunehmen, Stress auslösende Situationen angemessen zu bewerten und über ein entsprechendes Bewältigungspotenzial zu verfügen (Lohaus et al. 2007). Auch hier können die Eltern helfen, angemessene Coping-Strategien zu entwickeln. Rituale im Familienleben – dazu zählen auch die gemeinsamen Familienmahlzeiten und Aktivitäten – schützen vor Stress und fördern die Stressverarbeitung. Eltern sollten ihren Kindern Rituale wie feste Ruhezeiten ermöglichen, Gesprächspartner sein, aber ihnen auch Platz zum Alleinsein gewähren (BZgA 2006; Krell, Bös 2012; Settertobulte 2011). Machen die Kinder positive Erfahrungen dabei, stärkt das ihr Selbstvertrauen und schützt vor ungünstigen Bewältigungsmechanismen wie Stressessen oder Essen aus Frust oder Langeweile.

Kinder brauchen Ruhepausen. Beim Fernsehen und Computerspielen können Körper und Geist jedoch nicht



Die Medienzeit sollten Eltern mit den Kindern gemeinsam festlegen und auf deren Einhaltung bestehen.

abschalten. Deshalb sind sie kein Ersatz für eine echte Pause. Der Umgang mit Stresssituationen fällt nicht nur Kindern sondern auch Erwachsenen leichter, wenn sie genügend Schlaf und Entspannungsphasen, regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten und Bewegung (Sport) am Tag haben. Die bewegten Pausen sollten an der frischen Luft stattfinden. Die Strukturierung des Tages und positives Denken machen allen – auch den Eltern als Vorbild – den Umgang mit Stress leichter (www.gutdrauf.net). Damit der Druck für Eltern nicht zu groß wird, ist es wichtig, sich helfen zu lassen, etwa von Freunden, Verwandten oder Nachbarn. Elternkurse können beim Auftreten von Problemen ebenfalls Unterstützung bieten. **Übersicht 4** fasst die Präventionsmöglichkeiten in der Familie zusammen. Mittlerkräfte sollten Eltern dafür sensibilisieren.

Übersicht 4: Präventionsaufgaben der Familie in Bezug auf Essstörungen (HLS 2004; www.praevention.at)

- Gesunder und genussvoller Umgang mit dem Thema Essen in der Familie, Genuss vorleben
- Einnahme möglichst vieler gemeinsamer Mahlzeiten mit einem gesunden Angebot an Speisen zur Stärkung des Gemeinschaftssinns und zur Verfestigung gesunder Ernährungsgewohnheiten sowie zur Kommunikationsmöglichkeit
- Akzeptanz der Individualität und der Geschmacksvorlieben jedes Familienmitgliedes
- Altersangemessene Mitverantwortung und Einbeziehung der Kinder und Jugendlichen in die Nahrungsversorgung, Miteinander kochen
- Wertschätzung des eigenen Körpers und Akzeptanz, dass Körperform und Gewicht individuell verschieden sind
- Pflege von Kontakt und Kommunikation
- Vorbereitung der Jugendlichen auf die Veränderungen in der Pubertät und verständnisvolle Begleitung des Entwicklungsprozesses
- Vermittlung einer Rollenvielfalt für beide Geschlechter
- Vermittlung positiver Modelle für die Verteilung und Übernahme familiärer und gesellschaftlicher Aufgaben
- Förderung von Freude an Bewegung und Körperlichkeit, positiver Zugang zur eigenen Körperlichkeit
- Entwickeln von Konfliktfähigkeit und Diskussionskultur
- Fördern von Kreativität und Ausdrucksmöglichkeiten
- Kritische Auseinandersetzung mit Medienbotschaften/Werbung und Trends
- Aufklärung über die Risiken von Diäten
- Platz geben für räumliche, zeitliche und persönliche Grenzen



Beratungsstellen können Eltern in schwierigen Phasen der Erziehung oder bei Essstörungen des Kindes unterstützen.

Anzeichen eines gestörten Essverhaltens

Wenn gestörtes Essverhalten auftritt, liegen die besten Chancen darin, diese frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Im Schnitt vergehen 5,4 Jahre, bis Menschen mit einer Essstörung erstmals Hilfe bei Beratungsstellen suchen, ein langer Zeitraum, der zur Chronifizierung der Krankheit und zur Verschlechterung der Heilungschancen beiträgt (Raabe 2009).

■ Hinweise auf gestörtes Essverhalten

Hinweise auf eine beginnende Essstörung sind häufiges Diäthalten, die gedankliche Beschäftigung mit Gewicht und Figur, Essanfälle, starke Gewichtsabnahme oder -zunahme (<http://www.bzga-essstoerungen.de>). Es fällt nicht immer leicht, problematisches Essverhalten zu erkennen und einzuordnen, denn alle Veränderungen des Essverhaltens können vorübergehend sein. Solange das Kind wächst und gedeiht, sollten Eltern keinen massiven Einfluss nehmen. Wird abweichendes Verhalten mit unnötiger Angst und Aufmerksamkeit verknüpft, kann das zu seiner Aufrechterhaltung beitragen. Aufhorchen sollten Eltern, wenn das Kind häufig unglücklich und niedergeschlagen wirkt, Schuldgefühle wegen des Essens äußert und bei Übergewicht heimlich isst. Im Zweifelsfall sollten Eltern eine Beratungsstelle oder einen Arzt aufsuchen, vor allem, wenn sich Anzeichen häufen (**Übersicht 5**; Bryant-Waugh, Lask 2010). Dieser erste Schritt kann noch ohne das betroffene Kind stattfinden. Er dient der Unterstützung der Eltern und soll das beobachtete Verhalten richtig einordnen helfen.

■ Reaktionen und Handlungsmöglichkeiten

Häufig können Eltern nicht begreifen, warum gerade ihr Kind betroffen ist. Meist gibt es keine einfache Erklärung, und Essprobleme haben oft starken Einfluss auf das gesamte Familiengefüge. Die Eltern, insbesondere die Mütter, empfinden Schuldgefühle, Trauer, Angst, aber auch Wut. Wichtig ist es, Schuldzuweisungen – vor allem gegenüber dem Kind – zu vermeiden. Eltern sollten dem Kind die Gewissheit vermitteln, dass sie es trotz der Störung lieben und wertschätzen. Es sollte erfahren, dass die Eltern es verstehen und unterstützen. Nur dann traut es sich zu, eigene Ängste zu überwinden. Eltern sollten die gesunden und positiven Seiten des Kindes niemals aus den Augen verlieren (Bryant-Waugh, Lask 2010). Alle Familienmitglieder sollten an einem Strang ziehen. So können sie die Bedingungen verändern, die das gestörte Essverhalten oder die Essstörung aufrechterhalten (BZgA 2010a; **Übersicht 6**).

Unterstützung für Eltern

Die erste Anlaufstelle für Eltern sind oft die örtlichen Beratungsstellen für Essstörungen zur Klärung des Problems und zur eventuellen Vermittlung einer adäquaten Diagnostik, ärztlichen Untersuchung, einer ambulanten oder stationären Therapie. Die Beratungsstellen bieten auch angeleitete Gruppen und Selbsthilfegruppen für Angehörige an. Unterstützung bieten auch Frauen-, Jugend- und Drogenberatungsstellen sowie psychologische Beratungsstellen, öffentliche (städtische Gesundheitsämter) und freie Träger (Kirchen, Wohlfahrtsverbände). Das Hilfeangebot bezogen auf Essstörungen ist allerdings regional sehr unterschiedlich. Die BZgA informiert unter www.hilfe-essstoerungen.de zu Angeboten über Beratung, Behandlung und Selbsthilfe in der Nähe des Wohnorts und berät telefonisch. Auch bietet sie die Broschüre „Essstörungen – Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrer“ an. Rein präventiv existieren für die sechs- bis

Übersicht 5: Hinweise auf den Beginn einer Essstörung (BZgA 2010a)

- Kinder oder Jugendliche finden sich zu dick, obwohl andere sie als dünn/zu dünn einschätzen mit panischer Angst vor Gewichtszunahme
- Gedanken kreisen nur ums Essen und die Figur (häufiges Wiegen, Betrachten im Spiegel)
- In-Frage-Stellen bestimmter Körperteile (zu dicker Bauch, zu breite Hüften)
- Vergleich mit anderen, meist schlanken Menschen
- Essen nicht mehr spontan, lustvoll und gern, sondern kontrolliert (z. B. nur fettarme, energiearme Lebensmittel oder nur zu bestimmten Uhrzeiten)
- Teilen Lebensmittel in „gute“ und „schlechte/gefährliche“ ein
- Auslassen von Mahlzeiten (mit Ausreden wie Bauchschmerzen, schon gegessen, kein Hunger)
- Chaotisches Essen (mal viel, mal wenig, mal sehr stark kontrolliert, mal zügellos)
- Aufhören zu essen fällt schwer, Hunger und Sättigung sind nicht spürbar
- Häufiges Frust- oder Stressessen, aus Ärger oder Langeweile, reden nicht über Gefühle, sondern unterdrücken sie und vermeiden dadurch Konflikte
- Zunahme von Streitigkeiten ums Essen (essen nichts oder nur wenig, kauen jeden Bissen mehrmals, schieben das Essen auf dem Teller hin und her)
- Verschwinden lassen von Lebensmitteln (z. B. aus Kühl- oder Vorratsschrank)
- Horten von Lebensmitteln im Kinderzimmer (z. B. im Kleiderschrank oder unter dem Bett)
- Vielzahl an leeren Lebensmittelpackungen in der Wohnung oder im Mülleimer
- Kaufen gerne ein, lesen gerne Kochbücher und kochen gerne, essen aber nicht mit
- Geben viel Geld für Süßigkeiten aus
- Häufiger Toilettengang (Verschmutzungen oder Geruch nach Erbrochenen als Indiz, Geräusche lassen sich überdecken)
- Gewichtsreduktion in den letzten drei Monaten um mehr als sechs Kilogramm
- Exzessives Sporttreiben
- Sichtbare körperliche Veränderungen (z. B. geschwollene Speicheldrüsen, Verletzungen im Mundwinkelbereich)
- Arzneimittelabusus (z. B. Abführmittel, Entwässerungsmittel, Mittel zum Abnehmen)

18-Jährigen die BZgA-Aktionen „Unterwegs nach Tutmirgut“ (Sechs- bis Elfjährige) und „Gut Drauf – bewegen, entspannen, essen – aber wie?“ (Zwölf- bis 18-Jährige), zwei Programme, die auf die Stärkung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen abzielen (www.gutdrauf.net). Innerhalb der Aktion „Gut drauf“ wurde eine erfolgreiche Kooperation mit dem Projekt „Body-Talk“ gegen Essstörungen vom Frankfurter Zentrum für Essstörungen mit der Kosmetikfirma Dove geschlossen. Die Kooperation ist eine Antwort auf die hohe Zahl von Kindern, die unter dem starken gesellschaftlichen Druck im Hinblick auf Erfolg, Schönheit und Schlankheit ein gestörtes Essverhalten entwickeln.

Fazit

Bei der Gesundheitsförderung und der Prävention von gestörtem Essverhalten kommt der Familie große Bedeutung zu, denn dort lassen sich Grundsätze einer gesunden Lebensführung im Rahmen der Erziehung vermitteln. Angesichts der zunehmenden Verschiebung von somatischen zu psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen, der Verlagerung von akuten zu chronischen Erkrankungen und verstärkt gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen müssen die Präventionsanstrengungen noch früher und intensiver beginnen. Eltern sollten möglichst früh eine Zielgruppe in der Prävention sein. Günstig wäre, wenn schon Hebammen und/oder Familienbegleiter die jungen Eltern in ersten Erziehungsschritten unterstützen, denn insbesondere in den ersten Lebensjahren üben die Eltern besonderen Einfluss auf das Gesundheitsverhalten ihrer Kinder aus. Spätestens in den Krabbelgruppen sollte die elterliche Unterstützung beginnen, damit die Möglichkeit, ein günstiges Ess- und Bewegungsverhalten sowie Lebenskompetenzen aufzubauen, genutzt werden. Auch sollten sozial-sensitive Programme implementiert werden, die sich speziell an besonders gefährdete und benachteiligte Gruppen richten (BMG 2012; Kuntz, Lampert 2010; Plaumann et al. 2010; Settertobulte 2011). Aber auch Programme und Maßnahmen in Kindergarten, Grundschule und weiterführender Schule, in denen die direkte Ansprache der Zielgruppe im Vordergrund steht, sind bedeutsam. Eltern sind jedoch bei allen Präventionsprogrammen zu integrieren, zum Beispiel in Form von Elternseminaren. Hier können sie sich in Ruhe mit ihrem eigenen Essverhalten und den Familienstrukturen auseinandersetzen (Raabe 2009). Die drei Bereiche Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung können sich wechselseitig positiv beeinflussen (<http://www.bzga-ernaehrung.de/>). Sie spielen auch in der Elternarbeit eine große Rolle (BZgA 2006). Mittlerkräfte haben dabei die Aufgabe, die Eltern für ihre Rolle als Gestalter und Vorbild gesunder Alltagsroutinen zu stärken und sie für die Entwicklung und Stärkung von Lebenskompetenzen ihrer Kinder zu sensibilisieren. Sie sollten den Eltern dabei den Rücken stärken, damit sie sich als selbstwirksam erleben und ihre Erziehungsarbeit niemals aufgeben. Dabei sind sie von einem „Schwarz-Weiß-Denken“ abzubringen: Nicht alles kann gelingen und es ist gut und richtig, Unterstützung und

Übersicht 6: Umgang mit gestörtem Essverhalten und Essstörungen (BZgA 2010a; www.praevention.at)

- Problem offen ansprechen, auf Drohungen, Schuldzuweisungen und Diagnosen verzichten, bei Widerstand und heftiger Ablehnung nicht entmutigen lassen
- Beim Gespräch nicht ausschließlich auf Essgewohnheiten und Gewicht eingehen, gutes Zureden und logische Erklärungen nutzen meist nichts
- Nicht zum Essen oder Behalten des Essens im Magen zwingen
- Nicht nachspionieren, nicht während eines Essanfalls/Erbrechen zur Rede stellen
- Über Essstörungen und Folgeschäden informieren, fachliche Hilfe in Anspruch nehmen
- Kind motivieren, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen
- Grenzen respektieren, z. B. wenn das Kind alleine sein will
- Wenn Lebensmittel verschwinden, getrennte Fächer in Kühlschrank/Speisekammer einrichten, keine Extramengen kaufen
- Respektvoll mit dem Kind umgehen, keine zynischen oder abwertenden Bemerkungen über das Essverhalten oder Aussehen des Kindes machen
- Die eigene Einstellung zu Schönheit, Schlankheit und Diäten überprüfen
- Das eigene Wohlbefinden nicht ausschließlich von der Befindlichkeit des Kindes abhängig machen

Hilfe zu suchen. Mittlerkräfte sollten den Eltern Ängste nehmen und sie in ihrem Gespür und Vertrauen in das eigene Kind stärken. Dabei müssen Eltern teilweise an sich selbst arbeiten, damit sie ihre Kompetenzen besser „weitergeben“ lernen. Unbedingt erforderlich ist, dass sie ihren Kindern unabhängig von Gewicht, Äußerlichkeiten und Gesundheit Zuwendung, Liebe, Lob, Wertschätzung, körperliche Nähe und Anerkennung schenken.

Der Zugang zu Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention zur Vorbeugung von Essstörungen und gestörtem Essverhalten sollte niederschwellig sein und allen sozialen Gruppen offenstehen. Neben Schulen und Kindertagesstätten können auch Vereine und Jugendeinrichtungen präventiv tätig werden. Daneben gibt es die Möglichkeit der persönlichen und telefonischen sowie internetbasierten Beratung als E-Mail-Kontakt, Einzel- oder Gruppenchat. Initiativen, Projekte, Programme und Hilfsangebote sollten aber besser vernetzt und bekannter gemacht werden, nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige wie Eltern (BZgA 2011).

Ausschlaggebend für ein gesundes Aufwachsen sind demnach Eltern, die durch ein niederschwelliges, gut vernetztes Angebot an präventiven Maßnahmen und Hilfsmöglichkeiten unterstützt werden und dies nicht nur in den ersten Lebensjahren ihrer Kinder, sondern lebenslang.

Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei.

Für das Autorinnenteam

Lydia Lamers ist Diplom-Pädagogin und seit 2001 als Referentin bei der BZgA tätig. Zwölf Jahre lang befasste sie sich mit den Themen Gesundheitsförderung durch Ernährung, Bewegung und Stressregulation sowie Prävention von Essstörungen. Seit Mai 2013 arbeitet sie im Bereich Sexualaufklärung.



Lydia Lamers
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ref. 4–41 „Sexualaufklärung“
Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln
lydia.lamers@bzga.de
www.bzga.de



Tanja Legenbauer

Auslösefaktoren von Essanfällen im Rahmen einer Bulimia nervosa

Forschungsstand und Ausblick

Essanfälle treten im Rahmen einer Bulimia nervosa oder einer Binge-Eating-Störung auf. Obwohl in den vergangenen Jahren innovative und vielversprechende Behandlungsansätze entwickelt wurden, ist der Behandlungserfolg noch ausbaufähig. Grundlegend dafür ist das Verständnis der jeweiligen Auslöser.

Essanfälle werden gemäß der gängigen Klassifikationssysteme für psychische Störungen, der International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-10, WHO 1993) und dem Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5; American Psychiatric Association 2013) definiert als Essen einer ungewöhnlich großen Nahrungsmenge innerhalb eines sehr kurzen Zeitraumes. Die Betroffenen nehmen dabei deutlich mehr Nahrungsmittel zu sich als es normalerweise, auch im Rahmen ausgiebiger Mahlzeiten, der Fall ist. Die Zeitspanne beschränkt sich meist auf unter zwei Stunden, ist aber in jedem Fall umgrenzt. Übermäßiges Essen über den ganzen Tag verteilt ist demnach kein Essanfall (vgl. Legenbauer, Vocks 2014). Ein weiteres entscheidendes Merkmal eines Essanfalls ist das Gefühl des Kontrollverlustes: Die Betroffenen berichten,

dass sie weiteressen, auch wenn sie eigentlich aufhören wollen (APA 2013). Im Rahmen eines Essanfalls verzehren sie vor allem süße und hochkalorische Lebensmittel, die sie sich normalerweise verbieten. Allerdings ist davon auszugehen, dass eher der Konsum der abnorm großen Menge an Nahrungsmitteln im Vordergrund steht und nicht das Verlangen nach einem bestimmten Nährstoff. Dafür spricht auch, dass die Betroffenen oft schnell und wahllos durcheinander bis zu einem unangenehmen Völlegefühl essen. Durchschnittlich dauern Essanfälle zwischen 15 und 60 Minuten, wobei der durchschnittliche Energiegehalt der verzehrten Lebensmittel bei 3.000 bis 4.000 Kilokalorien liegt (Legenbauer, Vocks 2014).

Essanfälle treten im Rahmen einer Bulimia nervosa oder einer Binge-Eating-Störung auf. Während bei der Bulimia nervosa aufgrund der Angst vor einer Gewichtszunahme Gegenmaßnahmen wie Erbrechen zum Zuge kommen, wenden Betroffene mit einer Binge-Eating-Störung kompensatorische Maßnahmen eher selten an (vgl. Munsch 2011).

Bulimische Symptome sind bei Erwachsenen und Heranwachsenden relativ häufig zu finden und gehen mit schwerwiegenden medizinischen und psychiatrischen

Problemen einher (Crow et al. 2009). Obwohl innovative und vielversprechende Behandlungsansätze in den vergangenen Jahren entwickelt wurden, ist der Behandlungserfolg weiter steigerungsfähig (Hay 2013). Viel hängt davon ab, die zugrundeliegenden Mechanismen des dysfunktionalen Essverhaltens besser zu verstehen (Berg et al. 2013).

Entstehung und Aufrechterhaltung von Essanfällen

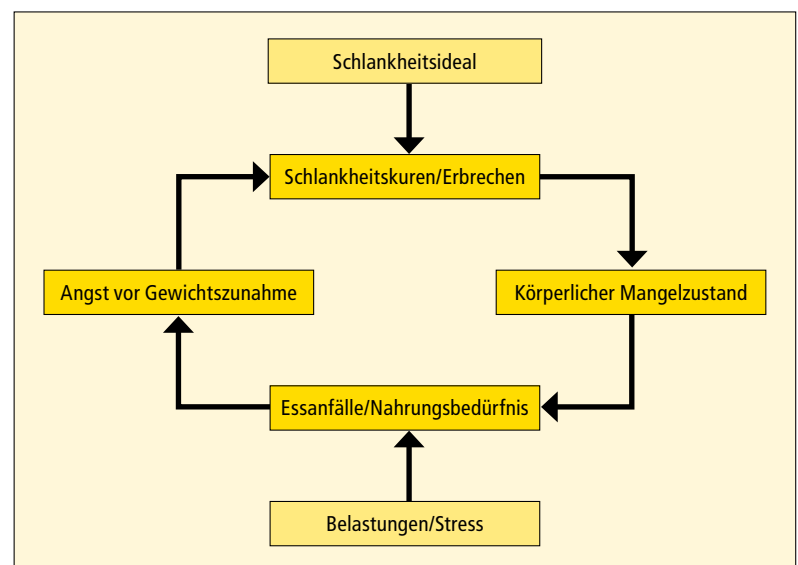
Zur Erklärung der Entstehung und Aufrechterhaltung von Essanfällen ist das Teufelskreismodell von Tuschen-Caffier und Florin (2012) hilfreich (Abb. 1). Die Autorinnen postulieren, dass ein zentrales Element in der Entstehung und Aufrechterhaltung der Essanfälle das Streben nach Schlankheit ist. Dieses Streben stellt zum einen den Einstieg in den Teufelskreis dar, trägt aber auch zur Aufrechterhaltung der Essstörung bei. Das Ausmaß, in dem Kinder und Jugendliche dem gesellschaftlichen Schlankheitsideal ausgesetzt sind, unterscheidet sich dabei nicht von dem Erwachsener (Murnen, Smolak, Mills, Good 2003). Schon 40 bis 50 Prozent der Mädchen im Alter zwischen sieben und elf Jahren geben an, dünner sein zu wollen als sie aktuell sind (Evans et al. 2013; Knauss, Paxton, Alsaker 2007). Das Ausmaß an körperlicher Unzufriedenheit ist dabei ein signifikanter Prädiktor für die Entstehung gestörten Essverhaltens in Form von restriktivem Essen, Auslassen von Mahlzeiten und so weiter (Westerberg-Jacobson et al. 2010; Shroff, Thompson 2008), wobei körperliche Unzufriedenheit auch bei Normalgewichtigen auftreten kann. Gerade Kinder und Jugendliche, die sich durch die Pubertät in einer schwierigen Lebensphase befinden und die körperlichen Veränderungen bewältigen müssen, sind sehr empfänglich für die von den Medien gesendeten Botschaften. Schlankheit und Schönheit als Ideal, als Voraussetzung für Glück und Erfolg, sind Dinge, die immer wieder betont werden. Vor allem unter Heranwachsenden gilt das Aussehen daher als besonders wichtig (Hamel, Zaitshoff, Taylor, Menna, LeGrange 2012) und Attraktivität als bedeutsamer Bewertungsmaßstab innerhalb der Peer-Group (Becker, Luthar 2008). Neben den Medien (Groesz, Levine, Murnen 2002) tragen familiäre Faktoren zur Internalisierung des dünnen Schönheitsideals bei (Kearney-Cooke 2002). Man nimmt an, dass auch die Einstellung der Familienmitglieder zu Gewicht, Aussehen und Essverhalten wie beispielsweise Diätverhalten die Einstellung zum eigenen Körper beeinflusst (z. B. Benninghoven, Tetsch, Kunzendorf, Jantschek 2007a). Insbesondere das Körperbild der Mutter scheint hier eine bedeutsame Rolle zu spielen (Benninghoven, Tetsch, Kunzendorf, Jantschek 2007b). Neuere Modelle gehen dabei von zwei möglichen Wegen der Transmission aus (Cooley, Toray, Wang, Valdez 2008; Geissner, Schary 2005; van den Berg, Keery, Eisenberg, Neumark-Sztainer 2010): Zum einen könnten die Familienmitglieder indirekt als Rollenmodelle die Entwicklung der Einstellung zu Figur, Gewicht und Essverhalten beeinflussen, wobei die Mutter das dominante Rollenvorbild ist, andererseits könnte die Einstel-

lung zu Figur und Gewicht des Kindes durch direkte und vor allem auch kritische Kommentare der Eltern zu Figur, Gewicht und Essverhalten beeinflusst werden.

Eine hohe körperliche Unzufriedenheit bei gleichzeitiger Internalisierung des schlanken Schönheitsideals führt daher zum Versuch, durch Nahrungseinschränkung, etwa in Form von Diäten, Gewicht zu reduzieren. Diäten wiederum stellen einen Einstieg in einen Teufelskreis dar, in dessen Folge sich ein chronisch gezügeltes Essverhalten etabliert. Als chronisch gezügeltes Essverhalten gilt dabei eine willentlich herbeigeführte Nahrungsdeprivation, die das Erreichen oder Halten eines Gewichtes unterhalb des aktuellen oder individuell gesunden Gewichtes (Set-point) bezeichnet. Das gezügelte Essverhalten ist durch ein Regelsystem gekennzeichnet, das zur Begrenzung der aufgenommenen Nahrung und zur Auswahl der Nahrungsmittel dient. Durch die chronische Nahrungsdeprivation könnte es zu einer Mangelernährung kommen, in deren Folge Heißhungergefühle auftreten. Man vermutet außerdem, dass bei Verstoß gegen die selbst auferlegten Diätregeln dysfunktionale Bewertungsprozesse in Gang kommen, die bei auftretenden Heißhungergefühlen einen Kontrollverlust begünstigen und so zu einem Essanfall führen.

Diese Annahmen wurden aus früheren Studien abgeleitet. So konnten Laborversuche zeigen, dass Personen, die ihre Nahrungsaufnahme kognitiv steuern (gezügelte Esser) bei Brechen ihrer Diätvorschriften (z. B. dem Verzehr eines Milchshakes vor einem Geschmackstest; Herman, Mack 1975) mehr essen als in der Kontrollbedingung, in der der Geschmackstest ohne vorherigen Milchshake-Konsum stattfand. Kommt es zu einem solchen Kontrollverlust und damit einhergehend zu einer überhöhten Energieaufnahme, führt das bei den Betroffenen zu einer massiven Angst vor einer Gewichtszunahme. Um dem zu begegnen, leiten sie Gegenmaßnahmen in Form von Erbrechen, exzessivem Sport, Einnahme von Abführ- oder Entwässerungsmitteln oder striktem Fasten im weiteren Tagesverlauf ein. Zwar lassen sich so nicht alle Kalorien „neutralisieren“, der Körper verbleibt jedoch im Zustand der Mangelernährung, der zu erneutem Heißhunger und Kontrollverlust führen kann. Somit

Abbildung 1:
Das Teufelskreismodell der Bulimia nervosa (Tuschen-Caffier, Florin 2012)



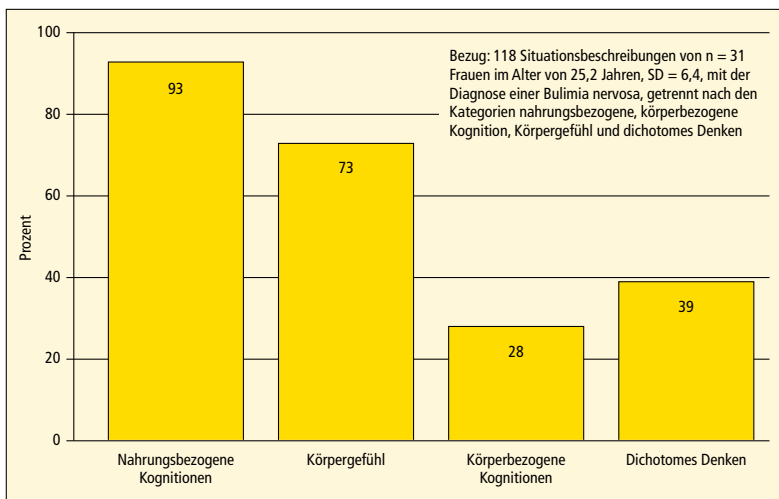


Abbildung 2: Auftretenshäufigkeit (in %) spezifischer kognitiver Inhalte in der Beschreibung von Essanfallsituationen

entsteht ein sich selbst verstärkender, autonomer Kreislauf, der sich mit Fortschreiten der Erkrankung immer weiter verselbstständigt. Mögliche Einflussfaktoren, die an unterschiedlichen Punkten des Kreislaufes ansetzen und Essanfälle auslösen können, stellen dabei psychische Belastungen und Stress dar. Man nimmt an, dass an Bulimia nervosa erkrankte Personen bereits vor Beginn der Erkrankung Defizite in Stressbewältigung und Emotionsregulation aufweisen und daher versuchen, kritische Lebenssituationen mit Essstörungenverhalten zu kompensieren (Groß 2008). Ist der Teufelskreis der Bulimie in Gang gesetzt, scheinen adäquate Strategien der Emotionsregulation und Stressbewältigung erst recht nicht mehr zum Einsatz zu kommen. Bereits vorhandene Kompetenzen reduzieren sich offenbar (Tuschen-Caffier, Florin 2012).

Neben diesem eher kognitiv-behavioralen Teufelskreismodell gibt es Überlegungen hinsichtlich der Rolle von Konditionierungsprozessen im Zusammenhang mit der Entstehung und Aufrechterhaltung von Essanfällen. So stellte Jansen (1998) ein Reiz-Reaktionsmodell vor, das die Kopplung von situativen, emotionalen und kognitiven Faktoren an für die Nahrungsaufnahme relevante physiologische Prozesse beschreibt. Sie nimmt an, dass Essen als unconditionierter Stimulus wirkt und die damit ausgelöste Reaktion eine unconditionierte Reaktion ist. Die typischen physiologischen Reaktionen wie Insulinausschüttung, Blutzuckeranstieg und Speichelsekretion werden mit den nahrungsbezogenen Reizen wie Geruch, Ansehen, Geräusche, Tageszeit, Gefühle oder Gedanken an Essen gekoppelt. Durch diese Koppelung werden – dem Modell entsprechend – die situativen, kognitiven und emotionalen Reize zum konditionierten Stimulus und lösen, ohne dass eine Nahrungsaufnahme stattfindet, die normalerweise einer Nahrungsaufnahme folgenden physiologischen Reaktionen als konditionierte Reaktion aus. Diese körperlichen, messbaren Veränderungen erleben die betroffenen Personen als Verlangen zu essen, was wiederum die Wahrscheinlichkeit für einen Essanfall bei Betroffenen mit einer Essstörung nach Konfrontation mit einem der Auslöser steigern kann. Bis heute ist ein empirischer Nachweis der Konditionierung der nahrungsbezogenen körperlichen Reaktionen ausgeblieben, einzelne Studien liefern allerdings Hinweise auf verän-

derte physiologische Reaktionen von Patientinnen mit Essstörungen im Vergleich zu Gesunden bei einer Konfrontation mit Nahrungsmitteln (Nederkoorn et al. 2000; Legenbauer, Vögele, Rüdell 2004).

Empirische Befunde zu emotionalen Auslösern von Essanfällen

Um Therapien effizienter zu machen, wurden verschiedene Arten von Stressoren auf ihre Rolle beim Auslösen von Essanfällen untersucht. Ein wichtiger Faktor scheint die Fähigkeit zur Regulation negativer Emotionen durch den Essanfall und/oder das Erbrechen zu sein. Mehrere Studien (Lee, Miltenberger 1997; Meyer, Waller, Walters 1998; Grilo, Shiffman, Carter-Campbell 1994; Stice, Agras 1996; Stickney, Miltenberger, Wolff 1999; Sanftner, Crowther 1989) konnten belegen, dass ein Essanfall vorwiegend an einen starken negativen Affekt gekoppelt ist.

In jüngerer Zeit ließen sich vor allem aufgrund der neuen Techniken detaillierte Erkenntnisse über die Rolle der Emotionen im Ess-Brechzyklus gewinnen. So gibt es mehrere Studien, die im Rahmen des „ecological momentary assessment (EMA) Qualität und Intensität von Emotionen über den Tagesverlauf bei Personen mit Bulimia nervosa anhand von elektronischen Tagebüchern erfassten. Diese Studien (z. B. Berg et al. 2013; Crosby et al. 2009; Haedt-Matt, Keel 2011; Legenbauer 2002; Smyth et al. 2007) zeigten beispielsweise, dass Essanfälle mit einer höheren Wahrscheinlichkeit an Tagen stattfinden, die insgesamt durch eine starke negative Stimmung gekennzeichnet sind oder mit einem Anstieg der negativen Stimmung einhergehen (z. B. Crosby et al. 2009). Das Ausmaß an negativen Gefühlen vor einem Essanfall ist höher als vor einer regulären Mahlzeit und als in nicht-essensbezogenen Situationen (Haedt-Matt & Keel 2011; Legenbauer 2002). Tatsächlich scheint es so zu sein, dass die negative Stimmung bis hin zum Essanfall ansteigt (Legenbauer 2002; Smyth et al. 2007). Überraschenderweise scheint sich allerdings die negative Stimmung durch das bulimische Verhalten (Ess-Brechanfall) nicht zu verbessern, sondern im Gegenteil: der negative Affekt ist nach dem Ess-Brechanfall oft höher als vor dem Ess-Brechanfall (Haedt-Matt, Keel 2011). Smyth und Kollegen (2007) konnten jedoch zeigen, dass der negative Affekt nach dem Ess-Brechzyklus in einem Zeitfenster von vier Stunden wieder absinkt. Man nimmt an, dass es durch die oft nach dem Kontrollverlust auftretenden negativen Gefühle zu einer Verstärkung des negativen Affektes kommt, wobei sich der Affektinhalt verschiebt, zum Beispiel von Anspannung zu Schuld und Scham. Einschränkend ist zu sagen, dass in den Studien unterschiedliche Affektinhalte untersucht wurden und damit die Vergleichbarkeit der Befunde eingeschränkt ist (vgl. Legenbauer 2002; Berg et al. 2013). Am häufigsten untersucht sind die Affektinhalte Depression, Angst, Ärger und Schuldgefühle sowie Anspannung im Vergleich vor und nach einem Essanfall (Berg et al. 2011). Legenbauer (2002) beschreibt Anspannung und Unsicherheit sowie das Verlangen zu essen als besondere emotiona-

le Antezedenzen für Essanfälle. Eine neuere Studie zeigt zudem, dass Schuld eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit Essanfällen und Erbrechen spielen könnte (Berg et al. 2013).

Empirische Befunde zu Kognitionen als Auslöser von Essanfällen

Obgleich kognitiven Dysfunktionen bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Essstörungen eine bedeutende Rolle zugeschrieben wird und die Veränderung dysfunktionaler Kognitionen in Bezug auf Essen, Figur und Gewicht zentral in der Behandlung der Störung ist (Legenbauer, Vocks 2014), wurden kognitive Prozesse im Ess-Brechzyklus bislang kaum untersucht. Im Rahmen einer Pilotstudie konnte Legenbauer (2002) anhand der Analyse von Transkripten zur Beschreibung von unterschiedlichen Auslösesituationen von Essanfällen zeigen, dass vor einem Essanfall vor allem negative nahrungsbezogene Gedanken wie „das Essen ist eklig“ und negative Körpergefühle wie „ich bin unruhig“ benannt werden. Von Bedeutung ist zudem das Auftreten dichotomer Gedanken im Sinne von „Alles oder nichts“. Seltener kommen negative körperbezogene Kognitionen wie „wenn ich das esse, werde ich total fett werden“ vor einem Essanfall vor. Die genaue Auftretenshäufigkeit der genannten unterschiedlichen Kategorien ist in **Abbildung 2** dargestellt.

Empirische Befunde zu situativen Auslösern von Essanfällen

Nur wenige Studien beschreiben in Anlehnung an das Reiz-Reaktionsmodell von Jansen (1998) auch situative Auslösefaktoren von Essanfällen. Frühere Studien zeigten anhand von Patientenberichten, der Auswertung von Essprotokollen sowie im Rahmen von EMA-Erhebungen, dass Essanfälle vor allem alleine und zu Hause auftreten (Johnson, Larson 1982; Grilo, Shifmann, Carter-Campbell 1994; Legenbauer 2002; Meyer, Waller, Walters 1998). Zudem scheinen über zwei Drittel der Essanfälle nach 16 Uhr stattzufinden (Legenbauer 2002). Hinsichtlich der Art der Tätigkeit vor einem Essanfall konnte Legenbauer (2002) anhand der Analyse von Transkripten zeigen, dass sich die häufigste Angabe der Tätigkeit auf eher unstrukturierte Situationen (nachdenken 23%; fernsehen 15%; lesen 8%) bezog. Ein kleinerer Teil der Situationsbeschreibungen vor dem Essanfall enthielt interaktionelle Tätigkeiten (Streit 10%; telefonieren 5%). In knapp 17 Prozent der Fälle fand eine Nahrungsaufnahme wie Abendessen vor dem Essanfall statt.

Einschränkungen der bisherigen Studien

Die beschriebenen Studien weisen trotz der fortschrittlichen Technik der EMA, die vor allem den Nachteil der retrospektiven Verzerrung behebt, einige Einschränkungen auf. So ist es nach wie vor schwierig, generalisieren-

de Aussagen über den Einfluss negativer Emotionen bei der Auslösung von Essanfällen und der Rolle bei Gegenmaßnahmen zu treffen, da

- die meisten Studien unterschiedliche Affektinhalte in die Dimension „negativer Affekt“ inkludieren,
- die meisten Studien trotz der zeitnahen und nachvollziehbaren Dokumentation den negativen Affekt zu umschriebenen Messzeitpunkten erfassen (z. B. direkt vor und direkt nach einem Essanfall),
- diese Messzeitpunkte aber über die Studien hinweg stark variieren (z. B. direkt davor, 20 min vorher, 1 Stunde vorher, bis zu 4 Stunden vorher) und daher keine Auskünfte über den Verlauf der negativen Emotionalität und deren Modulation gegeben werden können,
- die meisten Studien nicht zwischen Ende des Essanfalls und Durchführung der Gegenmaßnahme differenzieren,
- eine Beschreibung der Affektveränderung während des Essanfalls nicht genauer erfasst wird,
- unterschiedliche Affektinhalte beschrieben werden und die kognitiven Prozesse nicht mit den emotionalen Zuständen in Zusammenhang gebracht werden.

Fazit

Insbesondere negative Emotionalität als Antezedent von Essanfällen ist gut untersucht. Unterschiedliche Facetten negativer Emotionalität können sowohl vor dem Essanfall an sich als auch über den kompletten Ess-Brechzyklus hinweg beschrieben werden. Auch scheinen situative Faktoren und dysfunktionale kognitive Bewertungsprozesse eine Rolle bei der Auslösung zu spielen. Die dargestellten Befunde stellen damit eine Basis dar, um das Verständnis der zugrundeliegenden Mechanismen beim Auslösen von Essanfällen zu erweitern und spezifische Behandlungsangebote zur Reduktion von Essanfällen und Erbrechen zu entwickeln.

Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei.

Die Autorin

Prof. Dr. Tanja Legenbauer Studium der Psychologie, Promotion (2002), Approbation zur Psycholog. Psychotherapeutin (2002). Habilitation (2010). Ruf zur Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der LWL Universitätsklinik Hamm der Ruhr-Universität Bochum, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (2014). Forschungsschwerpunkte: Untersuchung von Körperbildstörungen und Essstörungen sowie Störungen der Selbstregulation im Kindes- und Jugendalter.



Prof. Dr. Tanja Legenbauer
Leiterin der Forschungsabteilung
LWL-Universitätsklinik Hamm der Ruhr-Universität Bochum
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik
Heithofer Allee 64
59071 Hamm
tanja.legenbauer@rub.de



Lioba Hofmann

Alkohol-, Drogenkonsum und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Konsum und Missbrauch von psychoaktiven Substanzen beginnen für die Mehrheit der Bevölkerung im Jugendalter. Der erste Alkoholrausch findet im Durchschnitt mit 15,9 Jahren statt, die erste Zigarette wird mit 14,3 Jahren, Cannabis im Mittel zum ersten Mal mit 16,7 Jahren geraucht. Erste Erfahrungen mit anderen illegalen Drogen machen Jugendliche, wenn auch insgesamt sehr wenig verbreitet, zwischen 16 und 18 Jahren (BZgA 2012). Die Daten zum Substanzmissbrauch weisen darauf hin, dass trotz der generellen Abnahme der Prävalenzen im vergangenen Jahrzehnt insbesondere der legale Substanzkonsum im Jugendalter und jungem Erwachsenenalter weit verbreitet ist (Expertise zur Suchtprävention 2013). Symptome einer Essstörung zeigen sich häufig schon im Kindes- und Jugendalter und setzen sich oft ins Erwachsenenalter als chronische Essstörungen fort (www.dgess.de).

Alkoholkonsum

Alkohol zählt zu den gesellschaftlich akzeptierten Rauschmitteln. Übermäßiger Alkoholkonsum gilt weltweit als einer der wichtigsten Risikofaktoren für das frühzeitige Versterben und die Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen. Im Kindes- und Jugendalter kann Alkoholkonsum wichtige Entwicklungsschritte des Gehirns stören mit negativen Konsequenzen für die kognitive, sozia-

le und emotionale Entwicklung, abgesehen von Unfällen im Zusammenhang mit „Binge Drinking“ (HBSC-Studie 2009/2010). Substanzmissbrauch birgt neben gesundheitlichen Risiken auch juristische und finanzielle Risiken für die eigene psychosoziale Entwicklung und/oder das Wohlbefinden anderer (Expertise zur Suchtprävention 2013).

Als Hauptmotiv für Alkoholkonsum geben Jugendliche an, dazugehören zu wollen und sich besser zu fühlen, Jungen zu 51,2 Prozent und Mädchen zu 48,6 Prozent (Kraus et al. 2011).

■ Einstiegsalter und Konsummuster

Je früher das Einstiegsalter, desto höher das Risiko im späteren Leben alkoholabhängig zu werden. Im Alter von 16 bis 17 Jahren sind rund vier Prozent der Jugendlichen als alkoholabhängig einzustufen (RKI 2008). Laut ESPAD-Studie haben bis zum Alter von zwölf Jahren fast die Hälfte, bis zum Alter von 15 Jahren über 90 Prozent der Befragten bereits Erfahrungen mit Alkohol gesammelt (Kraus et al. 2011).

Der frühe Alkoholkonsum ist eher durch gelegentlichen Konsum von geringen Alkoholmengen charakterisiert. Mit zunehmendem Alter steigt sowohl der regelmäßige Konsum als auch die Menge an (BZgA 2012; Tab. 1). Der stärkste Anstieg im Alkoholkonsum ist zwischen dem 13. und 15. Lebensjahr zu beobachten (HBSC-Studie 2009/2010).

■ Geschlecht, Bildung, sozialer Status und Migrationshintergrund

In allen untersuchten Gruppen trinken Mädchen signifikant weniger als Jungen. Die geringsten Geschlechterunterschiede finden sich in der 30-Tages-Prävalenz, das heißt dem Vorkommen von Alkoholkonsum in den letzten 30 Tagen, bei den Zwölf- bis 17-Jährigen, die höchsten beim Rauschtrinken (BZgA 2012; **Tab. 1**). Schülerinnen und Schüler der verschiedenen Schulformen der Sekundarstufe eins unterscheiden sich nicht statistisch signifikant in ihrem Alkoholkonsum (**Tab. 2**). Eine Ausnahme bildet lediglich das Rauschtrinken, das in der Realschule deutlich am häufigsten vorkam. Auch bei den älteren Befragten (nach der Sek 1) lagen nur bei den Berufsschülern und Arbeitslosen signifikant niedrigere Werte als bei der gymnasialen Oberstufe in der 30-Tage-Prävalenz vor (BZgA 2012). Zwischen den Bundesländern waren die Unterschiede in Prävalenz und Menge des Alkoholkonsums gering (Kraus 2011). Kinder und Jugendliche mit beidseitigem Migrationshintergrund trinken zu einem geringeren Anteil Alkohol (HBSC-Studie 2009/2010).

■ Art des alkoholischen Getränks

Insbesondere Bier und Wein sind bei den verschiedenen Altersgruppen beliebt. Für das regelmäßige Trinken von Mixgetränken und Spirituosen liegen die höchsten Prävalenzraten im mittleren und späten Jugendalter von 16 bis 19 Jahren (BZgA 2012). Jungen trinken häufiger Bier und Biermixgetränke. Mädchen konsumieren mehr Wein und Sekt, aber auch sie trinken am häufigsten Bier und Biermixgetränke. Bei Alkopops fällt der Unterschied gering aus (HBSC-Studie 2009/10).

■ Binge-Drinking

Ein Indikator für ein riskantes Konsummuster stellt das episodische starke Trinken, das Rauschtrinken oder Binge-Drinking dar. Es ist als „Konsum von fünf oder mehr Gläsern Alkohol hintereinander im Rahmen einer Trinkgelegenheit“ definiert.

In der Altersgruppe der Zwölf- bis 17-Jährigen kommt es zu 15,2 Prozent vor, bei den 18- bis 25-Jährigen zu 41,9 Prozent (BZgA 2012, **Tab. 3**). Zwar ist das Rauschtrinken bei den Jüngeren seit 2004 mit 22,6 Prozent rückläufig, nahezu gleichgeblieben ist es aber bei den jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren (*Drogen- und Suchtbericht 2013, Tab. 4*). Von häufigem Rauschtrinken – viermal oder öfter in den letzten 30 Tagen – berichten 3,7 Prozent der zwölf- bis 17-Jährigen und 12,9 Prozent der 19- bis 25-Jährigen. Jungen sind 1,8- bis 2,4-fach häufiger betroffen als Mädchen (BZgA 2012).

33,1 Prozent der Jungen und 31,5 Prozent der Mädchen der ESPAD-Studie berichten von Erinnerungslücken für den Zeitraum der letzten zwölf Monate im Zusammenhang mit Alkoholkonsum (Kraus et al. 2012). Während Jungen mit 34,8 Prozent häufiger alkoholisiert am Straßenverkehr teilnehmen, trinken Mädchen lieber alleine (29 %). So geben 17,2 Prozent Unfälle und Verletzungen an, 14,8 Prozent Probleme in den Beziehungen zu Freunden und 13,2 Prozent mit den Eltern (Kraus et al. 2011).

Tabelle 1: Alkoholkonsum von 12- bis 25-jährigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen (% , BZgA 2012)

	12- bis 17-jährige Jugendliche	18- bis 25-jährige Erwachsene
30-Tage-Prävalenz		
Gesamt	42,0	81,9
Männlich	44,8	87,0
Weiblich	39,2	76,5
Regelmäßiger Alkoholkonsum		
Gesamt	14,2	39,8
Männlich	18,2	55,3
Weiblich	9,9	23,6
In allen Gruppen liegt ein signifikanter Geschlechterunterschied vor.		

Tabelle 2: Indikatoren des Alkoholkonsums nach sozialen und Bildungsunterschieden für Befragte in und außerhalb der Sekundarstufe I im Jahr 2011 (% , BZgA 2012)

	30-Tage-Prävalenz Alkoholkonsum	Regelmäßiger Alkoholkonsum	30-Tage-Prävalenz Rauschtrinken	Häufiges Rauschtrinken
Befragte in der Sekundarstufe I				
Gesamt	34,4	10,2	10,5	2,3
Gymnasium Sek. I	33,5	7,7	9,8	1,2
Gesamtschule	26,8	11,1	7,5	2,8
Realschule	38,2	12,5	11,4	3,6*
Hauptschule	33,2	14,6	14,5	2,7
Befragte außerhalb der Sekundarstufe I				
Gesamt	82,3	39,6	41,9	12,8
Gymnasium Sek. II	80,7	34,9	40,9	12,3
Berufsschulen	73,9*	30,8	42,9	12,7
Auszubildende	82,4	40,7	44,9	15,9
Studierende	87,1	43,4	42,3	12,0
Erwerbstätige	81,2	41,3	40,0	11,3
Arbeitslose	71,6*	31,1	35,8	14,2
*Statistisch signifikanter Unterschied zum Referenzwert der Gymnasiasten der Sekundarstufe I/II				

Tabelle 3: Auftreten von Binge-Drinking bei Mädchen und Jungen im Alter von 12 bis 17 Jahren (2004–2011, BZgA 2012)

	2004	2005	2007	2008	2011
Alle	22,6	19,6	25,5	20,4	15,2
Weiblich	18,7	15,2	20,0	17,7	10,5
Männlich	26,3	23,8	30,7	23,0	19,6

Tabelle 4: Auftreten von Rauschtrinken bei Mädchen und Jungen (häufig: mindestens 4-mal in den letzten 30 Tagen in %, BZgA 2012)

Jahr	2008		2011	
	12–17	18–20	12–17	18–20
Alle	5,8	13,8	3,7	12,9
Weiblich	4,0	6,6	2,1	5,4
Männlich	7,6	20,7	5,1	20,1

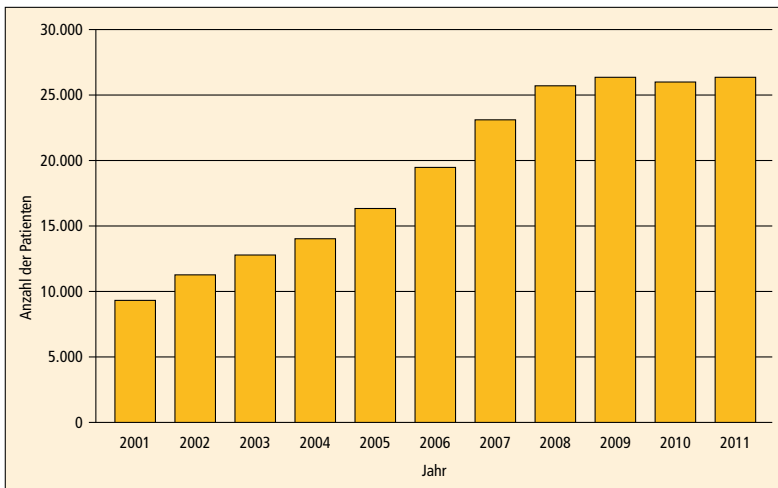


Abbildung 1: Entwicklung von Einweisungen von 10- bis 20-Jährigen ins Krankenhaus aufgrund einer Alkoholintoxikation von in Deutschland (2001 bis 2011) (<http://www.dhs.de/datenfakten/alkohol.html>, Stand 20.1.2014)

Tabelle 5: Prävalenz von Essstörungen nach SCOFF*, Selbstangaben von 11- bis 17-jährigen Jugendlichen (%; Hölling, Schlack 2007)

	Altersgruppe		
	11–13 Jahre	14–17 Jahre	Gesamt
Geschlecht			
Jungen	17,8	13,5	15,2
Mädchen	23,5	32,3	28,9
Migrationsstatus			
Migrant	30,1	30,4	30,3
Nicht-Migrant	18,5	21,2	20,2
Sozioökonomischer Status			
Niedrig	28,3	27,2	27,6
Mittel	19,1	22,6	21,3
Hoch	13,2	17,2	15,6
Gesamt	20,6	22,7	21,9

* Scoff-Fragebogen: Werden zwei der Fragen mit „Ja“ beantwortet, liegt der Verdacht einer Essstörung vor

- Übergibst du dich, wenn du dich unangenehm voll fühlst?
- Machst du dir Sorgen, weil du manchmal nicht mit dem Essen aufhören kannst?
- Hast du in der letzten Zeit mehr als 6 kg in 3 Monaten abgenommen?
- Findest du dich zu dick, während andere dich zu dünn finden?
- Würdest du sagen, dass Essen dein Leben sehr beeinflusst?

■ Krankenhauseinweisungen aufgrund von Alkoholvergiftungen

Die Zahl der Krankenhauseinweisungen aufgrund von Alkoholvergiftungen hat zugenommen. Diese Entwicklung zeigt sich bei allen Altersgruppen und beiden Geschlechtern. Mit 2,1 Prozent ist der stärkste Anstieg im Vergleich zum Vorjahr bei den zehn- bis 15-jährigen zu verzeichnen. Bei den Jungen dieses Alters stieg der Anteil um 3,8 Prozent. Im Jahr 2011 wurden 26.349 Personen und damit 1,4 Prozent mehr als im Vorjahr aufgrund einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingewiesen. Seit 2000 hat sich die Zahl von 9.500 auf 25.995 im Jahr 2010 mehr als verdoppelt (*Drogen- und Suchtbericht 2013; Abb. 1*).

■ Trends beim Alkoholkonsum

Zwar ist beim Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen seit 2004 ein Rückgang zu verzeichnen, sowohl beim regelmäßigen Alkoholkonsum als auch beim Binge-Drinking. Beides liegt jedoch noch immer auf hohem Niveau und im Vergleich zu anderen europäischen Ländern

mit an der Spitze. Beim Binge-Trinken ist keine eindeutige Wende zu erkennen. Bedenklich sind die zunehmenden Krankenhauseinweisungen aufgrund dessen. Der Alkoholkonsum von Jugendlichen ist auch im Kontext des Alkoholkonsums von Erwachsenen zu betrachten. Nur rund drei Prozent der erwachsenen Deutschen geben an, lebenslang alkoholabstinent gewesen zu sein. 16,5 Prozent der 18- bis 65-jährigen konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Menge (*Goecke et al. 2011*).

Esstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Essstörungen haben im Vergleich zur ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts vorwiegend in der zweiten Hälfte zugenommen und sind im vergangenen Jahrzehnt in den Industrieländern auf einem hohen Niveau stabil (*www.dgess.de*). Bundesweite repräsentative Daten zur Häufigkeit von Magersucht, Bulimie und Binge-Eating existieren bisher nicht. Stichprobenuntersuchungen lassen vorsichtige Schätzungen zu. Man geht jedoch von einer hohen Dunkelziffer aus, weil Betroffene häufig aus Scham sehr spät oder nie eine Beratung oder Therapie aufsuchen (*BZgA 2011; www.bzga-essstoerungen.de*, Stand 20.1.2014).

■ Anorexia nervosa und Bulimia nervosa

Nach Wittchen (1998) beträgt die Zwölf-Monate-Prävalenz (Vorkommen in den letzten zwölf Monaten) für Anorexia nervosa bei den 14- bis 24-jährigen etwa 0,3 Prozent. In der Altersgruppe der 14- bis 18-jährigen kommt die Magersucht am häufigsten vor. Fichter et al. (2013) fanden bei jungen Frauen im Alter von 13 bis 19 Jahren eine Punkteprävalenz (Vorkommen zu einem bestimmten Zeitpunkt oder an einem bestimmten Stichtag) von 0,59 Prozent. Die Erkrankung verläuft meist über mehrere Jahre. In rund der Hälfte der Fälle kommt es zur Heilung, etwa 20 Prozent chronifizieren (*Leitlinien Essstörungen 2011*). Magersucht hat die höchste Mortalitätsrate von allen psychiatrischen Erkrankungen in dieser

Rauchen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen (BZgA 2012)

2011 hatten 70,8 Prozent der Jugendlichen im Alter von zwölf bis 17 Jahren noch nie geraucht, 11,7 Prozent rauchten, 4,8 Prozent rauchten täglich, zwei Prozent rauchten täglich zehn Zigaretten oder mehr. 0,3 Prozent rauchten täglich mindestens 20 Zigaretten. 17,5 Prozent haben versucht zu rauchen, sind gegenwärtig aber Nichtraucher. Bei jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren haben 27,6 Prozent noch nie geraucht, die Rauchquote beträgt 36,8 Prozent. Täglich rauchen 23,1 Prozent, täglich mindestens zehn Zigaretten rauchen 16,5 Prozent und täglich mindestens 20 Zigaretten rauchen 4,8 Prozent. Im Rauchverhalten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen bestehen keine Geschlechtsunterschiede. Rauchen ist bei beiden Geschlechtern und allen Altersgruppen rückläufig. Bei den Jugendlichen hat es sich von 2001 auf 2011 mit 27,5 Prozent versus 11,7 Prozent mehr als halbiert.

Konsum illegaler Drogen

Zu den illegalen Drogen zählen Cannabis, Amphetamine, psychoaktive Pflanzen und Pilze, Ecstasy, Kokain und Schnüffelstoffe. 17,6 Prozent der Zwölf- bis 17-Jährigen wurden bereits illegale Substanzen angeboten, ausprobiert haben sie 7,2 Prozent der Jugendlichen und 39,8 Prozent der jungen Erwachsenen. Ein Prozent der Jugendlichen und 3,7 Prozent der 18- bis 25-Jährigen konsumieren regelmäßig, das heißt in den letzten zwölf Monaten mehr als zehnmal. Cannabis ist die mit Abstand am häufigsten verwendete Droge (Tab. 8, BZgA 2012).

Altersgruppe. Eine große deutsche Studie deckte nach zwölf Jahren eine Mortalitätsrate von 7,7 Prozent auf. Für 20 bis 30 Prozent der Sterblichkeit ist Suizid verantwortlich (Herpertz-Dahlmann et al. 2011).

Im Rahmen der Untersuchungen an Stichproben in Deutschland ließen sich für Bulimia nervosa Häufigkeiten von 0,7 bis 1,3 Prozent ermitteln (BZgA, Stand 20.1.2014). Von nahezu 250.000 Kindern und Jugendlichen im Alter von zehn bis 21 Jahren im ambulanten Setting fand sich Anorexia nervosa bei 0,28 Prozent und Bulimia nervosa bei 0,20 Prozent. 59,8 Prozent der Magersüchtigen und 64,1 Prozent der Bulimikerinnen litten an einer psychiatrischen Komorbidität (Jaite et al. 2013). Magersucht und Bulimie kommen bei Mädchen und jungen Frauen etwa 15-mal häufiger vor als bei Jungen und jungen Männern (www.dgess.de)

■ Binge-Eating-Störung (BES)

Für die Binge-Eating-Störung liegen Prävalenzen von ein bis drei Prozent vor. Bei adipösen Jugendlichen leiden 20 bis 30 Prozent unter Binge-Eating, ohne dass alle Kriterien der BES erfüllt sind (Leitlinien Essstörungen 2011). Adipositas ist die häufigste Komorbidität dieser Essstörung. Immerhin sind nach der KiGGS-Studie 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig, 6,3 Prozent adipös. Das Vollbild der Erkrankung beginnt um das 20. Lebensjahr und betrifft zu einem Drittel junge Männer. Man schätzt die Prävalenz für partielle Essstörungen einschließlich der Binge-Eating-Störung auf zehn bis 15 Prozent. Oft gehen die Krankheitsbilder fließend ineinander über (www.dgess.de). Der größte Anteil aller Essstörungen, etwa 60 Prozent, erfüllt die Kriterien der Vollbilder nicht, sodass man die Mehrzahl der Erkrankungen unter unspezifischen Essstörungen subsummiert (Herpertz-Dahlmann et al. 2011).

■ Symptome von Essstörungen

Nach Lamberz et al. (2005) weisen zwei Prozent der Kinder im Alter von sechs Jahren Essanfälle auf, die eng mit Adipositas verknüpft sind. Nach Hilbert und Czaja (2007) treten bei 6,2 Prozent der sechs- bis 13-jährigen Kinder objektive Essanfälle mit Kontrollverlust auf, subjektive Essanfälle mit Kontrollverlust gaben 3,1 Prozent der Kinder an, objektives Überessen ohne Kontrollverlust fand sich bei 20,4 Prozent. Wie auch die KiGGS-Studie zeigt, beginnen Symptome für eine Essstörung schon sehr früh. Bei 21,9 Prozent der befragten elf- bis 17-jährigen besteht der Verdacht einer Essstörung, bei 28,9 Prozent der

Mädchen und 15,2 Prozent der Jungen. Im Alter von elf Jahren sind mit rund 20 Prozent Jungen und Mädchen etwa gleich häufig betroffen. Der Anteil der Kinder mit Symptomen steigt bei den 17-jährigen Mädchen auf 30,1 Prozent, während er bei den Jungen im gleichen Alter auf 12,8 Prozent absinkt. Das Auftreten von Essstörungen ist deutlich mit Übergewicht, einem niedrigen sozialen Status und mit Migrationshintergrund assoziiert (Tab. 5). Kinder und Jugendliche mit Essstörungssymptomen weisen signifikant höhere Ausprägungen an Ängsten und Depressionen auf, rauchen eher und haben häufiger Erfahrung mit sexuellen Belästigungen (Hölling, Schlack 2007). Auch eine Studie an Bremer Schülerinnen und Schülern der achten Klasse mit einem Durchschnittsalter von 13,9 Jahren belegt, dass Übergewicht und das Risiko für Essstörungen weit verbreitet ist. Hier waren 21 Prozent übergewichtig und zehn Prozent adipös. Bei 17 Prozent der Jugendlichen (24 % der Mädchen und 11 % der Jungen) fanden sich Hinweise auf gestörtes Essverhalten nach dem auch bei der KiGGS-Studie angewandten Anamnesefragebogen. 62 Prozent der Jugendlichen mit einem Risiko für eine Essstörung waren objektiv normalgewichtig, 73 Prozent der normalgewichtigen Jugendlichen hatten ein verzerrtes Körperbild. Mädchen halten sich eher für zu dick und Jungen für zu dünn. Jugendliche an Gesamtschulen hatten mit 24 versus elf Prozent ein zweifach höheres Risiko für Essstörungen als Schüler an Gymnasien (Horstkotte 2011).

Studien in Deutschland zu Alkohol, Drogen und Essstörungen

ESPAD = Europäische Schülerstudie zu Alkohol und Drogen. Deutschland nahm im Jahr 2011 (nach den Jahren 2003 und 2007) zum dritten Mal an der Studie teil. Untersucht werden Schüler der 9. und 10. Jahrgangsstufe aus verschiedenen Schulformen. <http://drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/suchstoffuebergreifendethemen/espas-studie-2012.html>

Drogenaffinitätsstudie der BZgA: Die Drogenaffinität Jugendlicher in Deutschland im Jahr 2011: Die Studie untersucht in regelmäßigen Abständen den Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen von Zwölf- bis 24-jährigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen. http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/germany_annex1_adolescent_drug_affinity_in_2011.pdf

HBSC-Team Deutschland: Health Behaviour in School-aged Children 2009/10 Für die jüngste Erhebungswelle der Studie wurden im Schuljahr 2009/10 über 20.000 Schülern der 5., 7. und 9. Klasse zwischen elf und 15 Jahren an fast 300 Schulen im gesamten Bundesgebiet befragt. <http://www.gesundheitliche-chaengleichheit.de/hbsc-studie-zur-kindergesundheit-in-deutschland/>

KiGGS: Studie zur Kinder- und Jugendgesundheit des Robert Koch-Institut Berlin. Basis-Erhebung von 2003 bis 2006. <http://www.kiggs-studie.de/>

Die Autorin

Dr. Lioba Hofmann absolvierte 1988 das Studium der Ernährungswissenschaft an der Universität Bonn. 1993 promovierte sie an der Medizinischen Universitäts-Poliklinik Bonn. Sie arbeitet als freie Fachjournalistin in Troisdorf.

Dr. Lioba Hofmann
Theodor-Heuss-Ring 15
53840 Troisdorf
LiobaHofmann@hotmail.de



Annette Rexroth

Entwicklungen im Lebensmittelrecht 2013

Die Vorschriften zur Lebensmittelsicherheit haben im vergangenen Jahr zahlreiche Änderungen und Ergänzungen erfahren. Dabei standen vor allem neue Kennzeichnungsbestimmungen, Kontaminanten, Zusatzstoffe und diätetische Lebensmittel im Vordergrund.

I Entwicklungen auf europäischer Ebene

Deklaration von Pferdefleisch als Rindfleisch

Im vergangenen Jahr sorgten betrügerische Aktivitäten rund um den Ersatz von Rindfleisch durch das billigere Pferdefleisch in fleischhaltigen Lebensmitteln wie Hamburgern und Lasagne für Aufsehen. Mitte Januar 2013 fanden Lebensmittelkontrollleure in Irland Pferdefleisch in tiefgekühlten Rindfleischburgern. Am 8. Februar 2013 informierten die britischen Behörden die Europäische Kommission darüber, dass in Großbritannien Rindfleischlasagne aus Frankreich auf den Markt gelangt sei, deren Fleischanteil zu 80 bis 100 Prozent aus Pferdefleisch bestehe. Später gab es zahlreiche weitere Funde in fast allen EU-Mitgliedstaaten. Nachforschungen ergaben, dass in einem Betrieb in den Niederlanden Rindfleisch mit Pferdefleisch vermischt und falsch deklariert worden war. Zwischen 2011 und 2013 sind fast 50.000 Tonnen Fleisch zweifelhafter Herkunft in der EU in den Verkehr gebracht worden. Auch in Deutschland gelangten über 30 verschiedene Produkte mit Pferdefleisch ohne entsprechende Kennzeichnung in den Handel. Gemäß den Bestimmungen der Richtlinie 2000/13/EG müssen bei verpackten Lebensmitteln alle Zutaten auf dem Etikett angegeben werden. Bei fleischhaltigen Lebensmitteln ist



Foto: © Dan65/fotolia.com

außerdem die Tierart anzugeben, von der das Fleisch stammt. Pferde können in der EU sowohl zur Lebensmittelerzeugung als auch für andere Zwecke gehalten werden. Der Ersatz von Rind- durch Pferdefleisch in Lebensmitteln birgt keine gesundheitlichen Risiken, jedoch handelt es sich um eine schwerwiegende Irreführung der Verbraucher. Zudem ist zu berücksichtigen, dass die fraglichen Lebensmittel eventuell nicht zulässige Rückstände von bei Pferden angewandten Tierarzneimitteln wie Phenylbutazon enthalten können. Für die Lebensmittelgewinnung gehaltene Pferde dürfen nicht mit Phenylbutazon behandelt werden. Am 19. Februar 2013 gab die Europäische Kommission eine Empfehlung für einen koordinierten Kontrollplan zur Feststellung der Verbreitung betrügerischer Praktiken bei der Vermarktung von Rindfleisch enthaltenden Lebensmitteln (ABl. L 48 vom 21. Februar 2013, S. 28) ab. Daraufhin wurden in den EU-Mitgliedstaaten 7.259 Lebensmittelproben auf mögliche Gehalte

an Pferde-DNA sowie 3.115 Proben Pferdefleisch auf Phenylbutazon getestet. In 193 Lebensmittelproben entsprechend einem Anteil von 4,66 Prozent war Pferde-DNA nachweisbar. In 16 (0,51 %) der Pferdefleischproben fand sich Phenylbutazon. Um die Transparenz bei der Herstellung von Lebensmitteln tierischen Ursprungs über die gesamte Produktionskette zu erhöhen und die Verbraucher besser über die Herkunft von frischem, gekühltem und gefrorenem Fleisch informieren zu können, wurde im Dezember 2013 auf EU-Ebene beschlossen, unverarbeitetes und verpacktes Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch ab April 2015 verpflichtend mit dem Aufzuchtort und dem Schlachtort des Tieres zu kennzeichnen. Entsprechend detaillierte Kennzeichnungsvorschriften gab es bisher nur für Rindfleisch. Die Europäische Kommission prüft außerdem die Einführung einer ebenso strengen Herkunftskennzeichnung für Fleisch als Zutat in verarbeiteten Lebensmitteln wie Lasagne.

Neue Regelungen zu Kontaminanten in Lebensmitteln

■ Neue Referenzwerte für Perchlorat

In jüngerer Zeit sind vor allem in Obst und Gemüse wie Tomaten, Gurken, Feldsalat und Basilikum erhöhte Gehalte an Perchlorat von bis zu 0,95 Milligramm je Kilogramm nachgewiesen worden. Wasser, Boden und Düngemittel kommen als mögliche Eintragspfade für die Kontamination in Betracht. Die Aufnahme von Perchlorat kann beim Menschen durch eine Hemmung der Jodaufnahme in die Schilddrüse zu gesundheitlichen Schäden führen. Da bisher keine verbindlichen Höchstgehalte für Perchlorat in Lebensmitteln festgelegt wurden und die verfügbare Datengrundlage für eine solche Festlegung nicht ausreicht, wurden auf EU-Ebene zunächst die folgenden Referenzwerte für Perchlorat in Lebensmitteln vereinbart:

Referenzwerte für Perchlorat:

Alle Lebensmittel, Obst und Gemüse: **0,5 mg/kg**

Ausnahmen:

- Zitrusfrüchte, Kernobst, Wurzel- und Knollengemüse, Tafeltrauben, Spinat, Melonen und Wassermelonen: **0,2 mg/kg**
- Blattgemüse (außer Spinat), frische Kräuter und Sellerie aus Gewächshäusern und Anbau unter Folie: **1,0 mg/kg**

Diese Referenzwerte sollen den innergemeinschaftlichen Handel erleichtern und dem vorsorgenden Verbraucherschutz Rechnung tragen. Sie werden überprüft, wenn eine aktuelle Risikobewertung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zu Perchlorat vorliegt.

■ Neue Höchstgehalte für Dioxine und PCB in Leber

Die Verordnung (EG) Nummer 1881/2006 legt Höchstgehalte für Dioxine und PCB in Lebern von Schafen, Rindern, Geflügel und Schweinen fest. Schafleber weist häufig hohe Gehalte an Dioxinen und Polychlorierten Biphenylen (PCB) auf. In ihrem Gutachten vom 5. Juli 2011

kommt die EFSA zu dem Schluss, dass der regelmäßige Verzehr von Schafleber einen Anstieg der Hintergrundexposition gegenüber Dioxinen und dioxinähnlichen PCB um etwa 20 Prozent zur Folge hätte. Gefährdet seien vor allem Frauen im gebärfähigen Alter. Schafe nehmen die Dioxine und PCB beim Grasen mit den Bodenpartikeln auf. Die Bodenpartikel können dabei bis zu acht Prozent der gesamten aufgenommenen Trockenmasse ausmachen. Schafe reichern Dioxine und PCB in ihrer Leber deutlich stärker an als Rinder. Daher wurden mit der Verordnung (EU) Nummer 1067/2013 vom 30. Oktober 2013 (ABl. L 289 vom 31. Oktober 2013, S. 56) separate Höchstgehalte für Dioxine und PCB für Schafleber in der Verordnung (EG) Nummer 1881/2006 festgelegt. Die Höchstgehalte für Leber beziehen sich zukünftig nicht mehr auf den Fettgehalt, sondern auf das Frischgewicht, um eine bessere Vergleichbarkeit der Ergebnisse zu gewährleisten.

■ Neue Empfehlung zu Dioxinen und PCB

Im Dezember 2013 hat die Europäische Kommission die neue Empfehlung 2013/711/EU zur Reduzierung von Dioxinen und PCB in Lebensmitteln und Futtermitteln bekannt gegeben (ABl. L 323 vom 4. Dezember 2013, S. 37). Die Mitgliedstaaten sind aufgerufen, das Vorhandensein von Dioxinen, dioxinähnlichen und nicht dioxinähnlichen PCB anhand von Stichproben zu überwachen. Insbesondere sollen Eier aus Freilandhaltung und Bio-Eier, Lamm- und Schafleber, chinesische Wollhandkrabben, getrocknete Kräuter sowie Töne, die als Nahrungsergänzungsmittel dienen, untersucht werden. Für Töne als Nahrungsergänzungsmittel legt die Empfehlung neue Auslösewerte fest. Die bisherige Empfehlung 2011/516/EU wurde aufgehoben.

■ Neuer Referenzwert für Chloramphenicol

In einer Reihe von Enzymzubereitungen aus Indien ließen sich im vergangenen Jahr hohe Gehalte an dem Breitbandantibiotikum Chloramphenicol nachweisen. Dieses kann beim

Menschen genotoxische Wirkungen entfalten und zu einer aplastischen Anämie führen. Die betreffenden Enzymzubereitungen können zur Herstellung von Lebensmitteln wie Backmischungen und von Futtermitteln verwendet werden. Da es bisher keine Höchstgehaltsregelungen zu Chloramphenicol gibt, hat die Europäische Kommission beschlossen, die in der Entscheidung 2002/657/EG vom 14. August 2002 für die Rückstandsanalytik festgelegte Mindestleistungsgrenze (MRPL) von 0,3 Mikrogramm je Kilogramm (d. h., mit der angewendeten Analysenmethode müssen mindestens 0,3 µg/kg Chloramphenicol nachweisbar sein) bis auf weiteres als Referenzwert vorzugeben. Enzyme, Enzymzubereitungen, Vormischungen, Mischfuttermittel, Lebensmittelzutaten und verzehrfertige Lebensmittel, in denen Chloramphenicol mit einer solchen Methode nachgewiesen worden ist, sind als nicht verkehrsfähig einzustufen.

■ Neue Empfehlung zu Acrylamid

Acrylamid kann im Zuge der Maillard-Reaktion aus Aminosäuren wie Asparaginsäure und reduzierenden Zuckern wie Glukose in kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln (z. B. Pommes frites, Kartoffelchips, Kek-

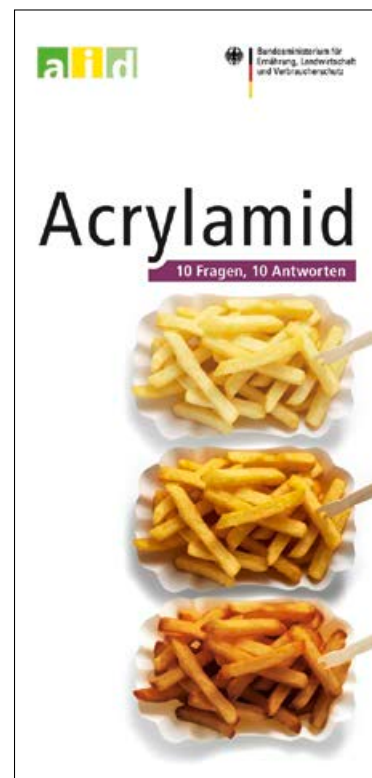


Abbildung 1: Der Flyer des aid infodienst e.V. zur Minimierung der Acrylamidentstehung bei der Zubereitung von Lebensmitteln, Bestell-Nr. 0650



Foto: © Martina BergFoto.com

Hahnenkammextrakt besteht vor allem aus Hyaluronsäure, die als Nahrungsergänzungsmittel Gelenksbeschwerden lindern helfen soll.

se) entstehen, die bei Temperaturen über 120 Grad Celsius hergestellt oder verarbeitet werden. Beim Backen, Braten und Frittieren steigt der Acrylamidgehalt mit zunehmendem Bräunungsgrad. Acrylamid gilt als genotoxisch und erhöht im Tierversuch die Krebsrate bei Ratten. In Deutschland verfolgen deshalb betroffene Wirtschaftskreise seit 2002 gemeinsam mit dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) eine Minimierungsstrategie für Acrylamid. Gleichzeitig gibt es Empfehlungen für die häusliche Zubereitung von Lebensmitteln (**Abb. 1**).

Die Europäische Kommission hatte im Januar 2011 erstmals eine Empfehlung mit Richtwerten zu Acrylamid in verschiedenen Lebensmitteln herausgegeben. Die Empfehlung 2013/647/EU (ABl. L 301 vom 12. November 2013, S. 15) aktualisiert diese nun anhand der vorliegenden Gehaltsdaten. Für eine Reihe von Lebensmitteln, insbesondere für Beikost, Getreidebeikost sowie Kekse und Zwieback für Säuglinge und Kleinkinder, gelten nun niedrigere Richtwerte. Manche Lebensmittelkategorien haben nun separate Richtwerte für spezielle Produktgruppen, zum Beispiel Lebkuchen. Einige Lebensmittel wie Müsli wurden neu

in die Empfehlung aufgenommen. Werden die Richtwerte überschritten, sind Untersuchungen zur Ursache für die Überschreitung durchzuführen und diese zu beheben. Die EFSA hat für Mitte 2014 eine umfassende neue Risikobewertung für Acrylamid angekündigt.

■ Neue Empfehlung zu T-2- und HT-2-Toxin

Angesichts der beschränkten Datelage und im Sinne eines vorsorgenden Verbraucherschutzes hat die Europäische Kommission den Mitgliedstaaten am 27. März 2013 empfohlen, mehr Daten zum Auftreten der beiden Trichothecene T-2- und HT-2-Toxin in Getreide und daraus hergestellten Erzeugnissen zu sammeln (ABl. L 91 vom 3. April 2013, S. 12) und Minimierungsstrategien zu entwickeln. Die Empfehlung enthält zudem Richtwerte für die Summengehalte von T-2- und HT-2-Toxin in verschiedenen Getreide und Getreideerzeugnissen (z. B. Hafer, Brot, Frühstückscerealien und Getreidebeikost), bei deren Überschreitung Maßnahmen zur Ursachenaufklärung und zur Behebung der Kontamination eingeleitet werden sollen.

Genehmigung neuartiger Lebensmittel und Lebensmittelzutaten

Neuartige Lebensmittel und Lebensmittelzutaten im Sinne der Verordnung (EG) Nummer 258/97 dürfen in der Europäischen Union nur dann in den Verkehr gelangen, wenn sie von der Europäischen Kommission in Abstimmung mit den Mitgliedstaaten genehmigt wurden. Im Zuge des Genehmigungsverfahrens wird auch geprüft, ob die betreffenden Lebensmittel oder Lebensmittelzutaten

- keine Gefahr für den Verbraucher darstellen,
- keine Irreführung des Verbrauchers bewirken und
- sich von herkömmlichen Lebensmitteln nicht so unterscheiden, dass ihr normaler Verzehr Ernährungsmängel für den Verbraucher mit sich brächte.

Mit ihrem Durchführungsbeschluss 2013/49/EU vom 22. Januar 2013 (ABl. L 21 vom 24. Januar 2013,

S. 32) genehmigte die Europäische Kommission das Inverkehrbringen von **synthetischem Zeaxanthin** als neuartige Lebensmittelzutat gemäß der Verordnung (EG) Nummer 258/97.

Das Inverkehrbringen von **Chiasamen** (*Salvia hispanica*) als neuartige Lebensmittelzutat zur Verwendung in Broterzeugnissen mit einem Höchstgehalt von fünf Prozent hatte die Kommission bereits mit ihrer Entscheidung 2009/827/EG genehmigt. Der Durchführungsbeschluss 2013/50/EU vom 22. Januar 2013 (ABl. L 21 vom 24. Januar 2013, S. 34) dehnt das Spektrum zulässiger Verwendungen von Chiasamen aus. In Backwaren, Frühstückscerealien sowie Mischungen aus Früchten, Nüssen und Samen dürfen Chiasamen nun bis zu einem Anteil von zehn Prozent verwendet werden. Auch dürfen sie verpackt als solche in den Verkehr gelangen, sofern die Packungen mit dem Hinweis gekennzeichnet sind, dass eine tägliche Aufnahme von 15 Gramm nicht überschritten werden darf.

Die Europäische Kommission hat mit ihrem Beschluss 2013/705/EU das Inverkehrbringen von **Hahnenkammextrakt** als neuartige Lebensmittelzutat genehmigt (ABl. L 322 vom 3. Dezember 2013, S. 39). Dieser enthält als Hauptbestandteil Hyaluronsäure, die zum Beispiel zur Behandlung von Gelenksbeschwerden (Osteoarthritis) eingesetzt wird. Im menschlichen Körper lässt die Hyaluronsäureproduktion mit steigendem Alter nach. Der Zusatz von Hahnenkammextrakt (Rooster combs extract, RCE) etwa zu Milchprodukten soll diesen Mangel lindern.

Zulassung von genetisch veränderten Erzeugnissen

Genetisch veränderte Lebensmittel und Futtermittel dürfen in der EU nur dann in den Verkehr gelangen, wenn sie über eine Zulassung verfügen. Die Zulassung ist in den Verordnungen (EG) Nummer 1829/2003 und 1830/2003 detailliert geregelt. Die Europäische Kommission darf nur solche Erzeugnisse zulassen, die nachweislich kein Risiko für die Ge-

sundheit von Mensch und Tier und für die Umwelt darstellen. Im vergangenen Jahr hat die Europäische Kommission mit den nachfolgend genannten Durchführungsbeschlüssen drei genetisch veränderte Maisarten gemäß der Verordnung (EG) Nummer 1829/2003 zugelassen:

- 2013/648/EU der Kommission vom 6. November 2013 über die Zulassung des Inverkehrbringens von aus der genetisch veränderten Maissorte MON89034 × 1507 × NK603 (MON-89034-3 × DAS-Ø1507-1 × MON-ØØ6Ø3-6) bestehenden, diese enthaltenden oder aus dieser gewonnenen Erzeugnissen (ABl. L 302 vom 13. November 2013, S. 38)
- 2013/649/EU der Kommission vom 6. November 2013 über die Zulassung des Inverkehrbringens von aus der Maissorte MON810 (MON-ØØ81Ø-6) gewonnenem Pollen (ABl. L 302 vom 13. November 2013, S. 44)
- 2013/650/EU der Kommission vom 6. November 2013 über die Zulassung des Inverkehrbringens von Erzeugnissen, die aus der genetisch veränderten (GV) Maissorte MON 89034 × 1507 × MON88017 × 59122 (MON-89034-3 × DAS-Ø1507-1 × MON-88017-3 × DAS-59122-7), vier verwandten GV-Maissorten mit drei verschiedenen einzelnen GV-Ereignissen (MON89034 × 1507 × MON88017 (MON-89034-3 × DAS-Ø1507-1 × MON-88017-3), MON89034 × 1507 × 59122 (MON-89034-3 × DAS-Ø1507-1 × DAS-59122-7), MON89034 × MON88017 × 59122 (MON-89034-3 × MON-88017-3 × DAS-59122-7), 1507 × MON 88017 × 59122 (DAS-Ø1507-1 × MON-88017-3 × DAS-59122-7)) und vier verwandten GV-Maissorten mit zwei verschiedenen einzelnen GV-Ereignissen (MON89034 × 1507 (MON-89034-3 × DAS-Ø1507-1), MON89034 × 59122 (MON-89034-3 × DAS-59122-7), 1507 × MON88017 (DAS-Ø1507-1 × MON-88017-3), MON 88017 × 59122 (MON-88017-3 × DAS-59122-7)) bestehen, diese enthalten oder aus diesen gewonnen werden (ABl. L 302 vom 13. November 2013, S. 47)

Die Zulassung für genetisch veränderten Raps der Linien Ms8, Rf3 und Ms8 × Rf3 wurde erneuert:

- 2013/327/EU der Kommission vom 25. Juni 2013 über die Zulassung des Inverkehrbringens von Lebensmitteln, die genetisch veränderten Raps der Linien Ms8, Rf3 und Ms8 × Rf3 enthalten oder daraus bestehen, oder von Lebensmitteln und Futtermitteln, die aus solchen genetisch veränderten Organismen gemäß der Verordnung (EG) Nummer 1829/2003 des Europäischen Parlaments und des Rates hergestellt werden (ABl. L 175 vom 27. Juni 2013, S. 57)

Darüber hinaus legte die Verordnung (EU) Nummer 503/2013 vom 3. April 2013 (ABl. L 157 vom 8. Juni 2013, S. 1) neue Anforderungen an Zulassungsanträge gemäß der Verordnung (EG) Nummer 1829/2003 fest. Die Anhänge dieser Verordnung listen detailliert auf, welche formalen und welche wissenschaftlichen Angaben Zulassungsanträge enthalten müssen.

Zulassung von Lebensmittelzusatzstoffen

Gemäß den Vorschriften der Verordnung (EG) Nummer 1333/2008 benötigen Lebensmittelzusatzstoffe eine Zulassung, bevor sie in Lebensmitteln verwendet werden dürfen. Im Jahr 2013 sind folgende Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen und in den Anhang II der Verordnung (EG) Nummer 1333/2008 aufgenommen worden:

■ **Kaliumdiacetat (E 261) als Konservierungsmittel** durch die Verordnung (EU) Nummer 25/2013 der Kommission vom 16. Januar 2013 (ABl. L 13 vom 17. Januar 2013, S. 1). Kaliumdiacetat soll Natriumdiacetat ersetzen können. Dadurch lässt sich die Natriumaufnahme über Lebensmittel verringern.

■ **Tricalciumphosphat (E 341 iii) in Nährstoffzubereitungen für Säuglings- und Kleinkindernahrung** durch die Verordnung (EU) Nummer 244/2013 der Kommission vom 19. März 2013 (ABl. L 77 vom 20. März 2013, S. 3). Tricalciumphosphat kann bis zu einem Zehntel seines Ei-

gewichts an Wasser aus der Umgebung aufnehmen und eignet sich deshalb hervorragend als Trennmittel zur Erhaltung der Rieselfähigkeit einer Zubereitung.

■ **Natriumascorbat (E 301) in Vitamin-D-Präparaten, die zur Verwendung in Säuglings- und Kleinkindernahrung bestimmt sind**, durch die Verordnung (EU) Nummer 256/2013 der Kommission vom 20. März 2013 (ABl. L 79 vom 21. März 2013, S. 24). Vitamin-D-Präparate als Zutaten für die Herstellung von Säuglings- und Kleinkindernahrung müssen insbesondere hinsichtlich Enterobakterien und *Cronobacter sakazakii* besonders strenge mikrobiologische Anforderungen erfüllen. Deshalb werden sie einer Hitzebehandlung unterzogen. Um Oxidationsprozesse während dieser Behandlung zu vermeiden, muss ein wasserlösliches und pH-neutrales Antioxidationsmittel zugesetzt werden. Natriumascorbat ist für diesen Zweck sehr gut geeignet.

■ **Bestimmte Zusatzstoffe in bestimmten alkoholischen Getränken aus Polen** durch die Verordnung (EU) Nummer 509/2013 der Kommission vom 3. Juni 2013 (ABl. L 150 vom 4. Juni 2013, S. 13). In Polen dürfen abweichend vom geltenden Unionsrecht alkoholische Getränke aus Traubensaft hergestellt und als „Wein“ in den Verkehr gebracht werden. Diese Getränke (z. B. Fruchtweine mit geringem Alkoholgehalt) fallen weder in den Geltungsbereich der Verordnung (EG) Nummer 1234/2007 über die Gemeinsame Marktorganisation noch unter die Bestimmungen der Verordnung (EG) Nummer 1601/91 über aromatisierte Weine. Die für diese Erzeugnisse in Polen zulässigen Zusatzstoffe (u. a. Farbstoffe, Lysozym und Sorbinsäure) dürfen weiterhin verwendet werden.

■ **Eisenoxide und -hydroxide (E 172), Hydroxypropylmethylcellulose (E 464) und Polysorbate (E 432–436) für die Kennzeichnung bestimmter Früchte** durch die Verordnung (EU) Nummer 510/2013 der Kommission vom 3. Juni 2013 (ABl. L 150 vom 4. Juni 2013, S. 17).

Die Stoffe sollen in Zubereitungen zur Kontrastverstärkung bei der Markierung von Zitrusfrüchten, Melonen und Granatäpfeln, deren Haut üblicherweise nicht verzehrt wird, mithilfe eines CO₂-Lasers verwendet werden. Das Einätzen bestimmter Angaben wie Handelsname, Erntedatum und Herstellungsmethode bietet den Vorteil einer dauerhaften Kennzeichnung, während die bisher zu diesem Zweck verwendeten Aufkleber leicht verloren gehen können. Während die Eisenoxide und -hydroxide (E 172) für einen hinreichenden Kontrast zwischen der Kennzeichnung und der übrigen Oberfläche der Frucht sorgen, überzieht die Hydroxypropylmethylcellulose (E 464) diese mit einer dünnen Schutzschicht. Die Polysorbate (E 432–436) bewirken eine gleichmäßige Verteilung der Zubereitung.

■ **Verschiedene Farbstoffe, Süßungsmittel, Antioxidantien und Stabilisatoren in Fischrogen-Imitaten auf Algenbasis** durch die Verordnung (EU) Nummer 738/2013 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 30. Juli 2013 (ABl. L 204 vom 31. Juli 2013, S. 32). Aus Auszügen von Meeresalgen lassen sich Fischrogen-Imitate herstellen, die anstelle von Kaviar zum Garnieren von anderen Lebensmitteln dienen können. Besagte Imitate bestehen zu 85 Prozent aus Algen und sehen ohne weitere Zusätze unappetitlich aus. Daher sind nun bestimmte Farbstoffe wie Kurkumin (E 100), Carotin (E 160a) und Betanin (E 162) für diese Erzeugnisse zugelassen. Fischrogen-Imitate lassen sich kaum mit Zucker süßen, da das die Haltbarkeit zu stark einschränken würde. Deshalb sollen Saccharin und seine Natrium-, Kalium- und Kalzium-Salze (E 954) verwendet werden dürfen, auch um den Geschmack zu verbessern. Darüber hinaus bezieht sich die Zulassung auf eine Reihe von Stabilisatoren und Antioxidantien.

■ **Stigmasterinreiche Phytosterine (E 499) als Stabilisator in fertig gemischten Alkoholcocktails zum Einfrieren** durch die Verordnung (EU) Nummer 739/2013 der Kommission vom 30. Juli 2013 (ABl. L 204 vom

31. Juli 2013, S. 35). Stigmasterolreiche Pflanzensterole werden aus Sojabohnen gewonnen und bestehen zu mindestens 95 Prozent aus einer Mischung von Pflanzensterolen, wobei der Stigmasterolgehalt mindestens 85 Prozent beträgt. Der Zusatzstoff dient als Stabilisator für bestimmte Cocktails auf Wasser- oder Sahnebasis, die in flüssiger Form verkauft werden. Im häuslichen Gefrierschrank lassen sich daraus halbgefrorene Getränke herstellen. Der Zusatzstoff wirkt dabei als eisbildendes Agens (Nukleierungsmittel). Ohne den Zusatzstoff würde das Risiko bestehen, dass die Flüssigkeit unterkühlt und die gewünschte Eisbildung nicht eintritt.

■ **Neutrales und anionisches Methacrylat-Copolymer in festen Nahrungsergänzungsmitteln** durch die Verordnung (EU) Nummer 816/2013 der Kommission vom 28. August 2013 (ABl. L 230 vom 29. August 2013, S. 1). Neutrales Methacrylat Copolymer (E 1206) und anionisches Methacrylat-Copolymer (E 1207) können als Überzugsmittel für Nahrungsergänzungsmittel in fester Form verwendet werden. Neutrales Methacrylat-Copolymer soll in Retardformulierungen zum Einsatz kommen. Darin wird nicht die gesamte Menge eines Wirkstoffs sofort freigegeben, sondern geringe Mengen nach und nach. Mithilfe von anionischem Methacrylat-Copolymer lässt sich die Magenschleimhaut vor reizenden Zutaten oder umgekehrt eine sensible Zutat des Nahrungsergänzungsmittels vor dem Angriff durch die Magensäure schützen.

■ **Octenylbernsteinsäuremodifiziertes Gummi arabicum (E 423) als Emulgator für bestimmte Lebensmittel und Aromaölemulsionen** durch die Verordnung (EU) Nummer 817/2013 der Kommission vom 28. August 2013 (ABl. L 230 vom 29. August 2013, S. 7). Gummi arabicum, das durch Veresterung mit Octenylbernsteinsäure modifiziert wurde, weist wegen der zusätzlich vorhandenen lipophilen Gruppen eine stärker emulgierende Wirkung auf. Die einzusetzenden Mengen sind deshalb geringer als bei den bisher verwendeten Emulgatoren.

■ **Zuckerester von Speisefettsäuren (E 473) in Aromen für klare aromatisierte Getränke auf Wasserbasis** durch die Verordnung (EU) Nummer 817/2013 der Kommission vom 28. August 2013 (ABl. L 230 vom 29. August 2013, S. 12). Aromaöle sind ohne Zusatz eines Emulgators in Getränken auf Wasserbasis unlöslich und würden auf der Oberfläche schwimmen. Die betreffenden Getränke wären nicht klar und das Aroma nicht gleichmäßig verteilt. Zuckerester von Speisefettsäuren entfalten eine gute Emulsionswirkung und sorgen dafür, dass das zugesetzte Aroma seinen Zweck erfüllt.

■ **Diphosphate (E 450), Triphosphate (E 451) und Polyphosphate (E 452) in nass gesalzenem Fisch** durch die Verordnung (EU) Nummer 1068/2013 der Kommission vom 30. Oktober 2013 (ABl. L 289 vom 31. Oktober 2013, S. 58). Roher Fisch wird seit jeher durch die Zugabe von Salz konserviert. Heute salzt man den Fisch zu diesem Zweck zunächst vor, indem man ihn in eine Salzlake mit einem bestimmten Salzgehalt einlegt oder diese Salzlake in den Fisch einspritzt. Anschließend wird der Fisch trocken gesalzen (Pökeln). Im Lauf der Konservierung können unerwünschte Oxidationsprozesse der im Fisch vorliegenden Fettsäuren auftreten und sensorische Veränderungen (Farbe, Geruch, Geschmack) hervorrufen. Frei verfügbare Metallionen begünstigen derartige Oxidationsprozesse. Der Zusatz von Di- (E 450), Tri- (E 451) und Polyphosphaten (E 452) bindet diese Metallionen in Komplexen. Der Fisch wird so vor Oxidationsprozessen geschützt. Vor dem Verzehr oder der weiteren Zubereitung wird der gepökelte Fisch in Wasser eingelegt. Dabei gehen die zugesetzten Phosphate fast vollständig in das Wasser über und werden deshalb nicht mitverzehrt. Man geht davon aus, dass sich der Wassergehalt des Fisches durch den Phosphatzusatz nicht erhöht. Der Zusatz wird für alle Fische der Familie der Dorsche (*Gadidae*), die mit einer mindestens 18-prozentigen Salzlösung vorbehandelt wurden, bis zu einer Höchstmenge von 5.000 Milligramm je Kilogramm für die Summe aus E 450, E 451 und

E 452 (berechnet als P_2O_5) zugelassen. Im Einklang mit den Bestimmungen der Richtlinie 2000/13/EG ist der Zusatz der Phosphate im Zutatenverzeichnis kenntlich zu machen.

■ **Natriumphosphate (E 339) in Würsthüllen aus Naturdarm** durch die Verordnung (EU) Nummer 1069/2013 der Kommission vom 30. Oktober 2013 (ABl. L 289 vom 31. Oktober 2013, S. 61). Der Zusatz von Natriumphosphaten als Säureregulator zum Naturdarm erleichtert die mechanische Verarbeitung. Die Phosphate erhöhen die Gleitfähigkeit des Darms beim Überziehen über das Spritzrohr und verhindern zugleich ein Aufplatzen. Der Zusatz von E 339 zum Naturdarm wird bis zu einer Höchstmenge von 12.600 Milligramm je Kilogramm berechnet als P_2O_5 zugelassen. Dadurch wird der Übergang von Phosphat auf die Wurstmasse auf 250 Milligramm je Kilogramm begrenzt. Beim Verzehr erhöht sich dadurch die maximal tolerierbare tägliche Aufnahmemenge (MTDI) um höchstens 2,1 Prozent.

Mit der Verordnung (EU) Nummer 1321/2013 vom 10. Dezember 2013 (ABl. L 333 vom 12. Dezember 2013, S. 54) hat die Europäische Kommission darüber hinaus die nach Artikel 10 Absatz 2 der Verordnung (EG) Nummer 2065/2003 geforderte Unionsliste zugelassener Primärprodukte für die Herstellung von Raucharomen bekannt gegeben.

Neue Regelungen zu Aromen

Die Aromen und Ausgangsstoffe, die in der EU zur Verwendung in und auf Lebensmitteln zugelassen sind, sind im Anhang I der Verordnung (EU) Nummer 1334/2008 aufgelistet. Mit der Verordnung (EU) Nummer 545/2013 vom 14. Juni 2013 (ABl. L 163 vom 15. Juni 2013, S. 15) wurde 3-Acetyl-2,5-Dimethylthiophen aus dieser Liste gestrichen. Zu diesem Aromastoff hatte die EFSA weitere Daten des Herstellers angefordert und war nach deren Prüfung zu dem Schluss gelangt, dass es sich bei 3-Acetyl-2,5-Dimethylthiophen um einen sowohl in vitro als auch in vivo mutagenen Stoff handelt und bei sei-

ner Verwendung als Aromastoff Bedenken für die menschliche Gesundheit bestehen.

Mit der Verordnung (EU) Nummer 985/2013 vom 14. Oktober 2013 (ABl. L 273 vom 15. Oktober 2013, S. 18) wurden 23 weitere Aromastoffe endgültig zugelassen, da die Bewertungsverfahren durch die EFSA abgeschlossen und keine Risiken hinsichtlich der Verwendung dieser Stoffe festzustellen waren.

Neue Regelungen zu diätetischen Lebensmitteln

Die Verordnung (EU) Nummer 609/2013 vom 12. Juni 2013 (ABl. L 181 vom 29. Juni 2013, S. 35) hat die unionsrechtlichen Regelungen zu diätetischen Lebensmitteln grundlegend reformiert. In den Geltungsbereich der Verordnung fallen Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung, Getreidebeikost und andere Beikost, Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke sowie Tagesrationen für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Wichtige Begriffe wie „Folgenahrung“ und „Beikost“ wurden neu definiert. Hinsichtlich Zusammensetzung und Kennzeichnung der betroffenen Produkte hat man grundlegende Anforderungen festgelegt. So müssen die Produkte nach wissenschaftlichen Erkenntnissen den Ernährungsbedürfnissen der jeweiligen Zielpersonen entsprechen, sie dürfen keine gesundheitlichen Risiken bergen und zugesetzte Stoffe müssen in bioverfügbarer Form vorliegen. Ferner legt die Verordnung fest, welche Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und Nucleotide den genannten Lebensmittelkategorien jeweils zugesetzt und in welchen der genannten Lebensmittelkategorien Carnitin, Taurin, Cholin und Inositol verwendet werden dürfen. Die Verordnung (EU) Nummer 609/2013 gilt ab dem 20. Juli 2016. Mit der Richtlinie 2013/46/EU (ABl. L 230 vom 29. August 2013, S. 16) wurde der Einsatz von Ziegenmilchprotein als Proteinquelle in Säuglingsanfangs- und Folgenahrung unter bestimmten Bedingungen zugelassen. Bisher durften lediglich Kuhmilchproteine und Sojaproteinisolat verwendet werden.



Neue Regelungen bei der Einfuhr

■ Beschränkungen für die Einfuhr von Lebensmitteln und Futtermitteln aus Japan

Aus Gründen des vorsorgenden Gesundheitsschutzes war die Einfuhr von Lebensmitteln und Futtermitteln aus Japan nach dem Reaktorunglück von Fukushima mit Auflagen belegt worden. Gemäß den Vorschriften der Verordnung (EU) Nummer 996/2012 müssen bestimmte Erzeugnisse wie Pilze, Tee, Fischereiprodukte, bestimmte Wildpflanzen, bestimmte Gemüse- und Obstarten, Reis, Sojabohnen sowie daraus hergestellte Produkte aus den neun japanischen Provinzen Gumna, Ibaraki, Tochigi, Miyagi, Saitama, Tokyo, Iwate, Chiba und Kanagawa vor der Ausfuhr in die EU einer Probenahme und Analyse unterzogen werden. Die betreffenden Produkte dürfen nur dann eingeführt werden, wenn die vorgeschriebenen Höchstgehalte für radioaktive Nuklide eingehalten werden. Mit der Durchführungsverordnung (EU) Nummer 495/2013 vom 29. Mai 2013 (ABl. L 143 vom 30. Mai 2013, S. 3) wurden nach Prüfung der Datenlage Birnen, Taro, Kernobst, Pawpaw und Jakobsmuscheln aus der Liste der Erzeugnisse gestrichen, für die Kontrollen vor dem Export vorgeschrieben sind. Buchweizen, Lotuswurzeln und die dreiblättrige Pfeilwurzeln wurden in die Liste aufgenommen.

Seit dem Reaktorunglück in Fukushima unterliegen bestimmte Produkte aus Japan wie Tee Einfuhrbeschränkungen in die EU.

Auch Pilze aus den Provinzen Naganu, Niigata und Aomori unterliegen seitdem einer Kontrolle. Da die Verordnung (EU) Nummer 196/2013 vom 7. März 2013 die Einfuhr von Rindfleisch aus Japan seit dem 28. März 2013 erlaubt, wurde auch dieses in die Liste der zu untersuchenden Erzeugnisse aufgenommen. Von den genannten Änderungen abgesehen bleiben die geltenden Regelungen für die Provinzen Fukushima (grundsätzliche Kontrolle aller Erzeugnisse mit Ausnahme von alkoholischen Getränken und Sendungen für den persönlichen Gebrauch) sowie für die Provinzen Shizuoka und Yamanashi bestehen. Die Verordnung (EU) Nummer (EU) Nummer 996/2012 soll im März 2014 erneut überprüft werden.

■ Aktualisierung der Verordnung (EG) Nummer 669/2009

Die Verordnung (EG) Nummer 669/2009 enthält Vorschriften für verstärkte amtliche Kontrollen bei der Einfuhr bestimmter Lebensmittel und Futtermittel nicht tierischen Ursprungs aus Drittstaaten. Die betreffenden Erzeugnisse sind im Anhang I der Verordnung aufgelistet. Aufgrund von Ergebnissen verschiedener Inspektionsreisen des Europäischen Lebensmittel- und Veterinärämtes (FVO) sowie von Einfuhrkontrollen der Mitgliedstaaten wird die Liste vierteljährlich aktualisiert, im Jahr 2013 mit folgenden Durchführungsverordnungen:

- (EU) Nummer 91/2013 der Kommission vom 31. Januar 2013 (ABl. L 33 vom 2. Februar 2013, S.2)
- (EU) Nummer 270/2013 der Kommission vom 21. März 2013 (ABl. L 82 vom 22. März 2013, S.47)
- (EU) Nummer 618/2013 der Kommission vom 26. Juni 2013 (ABl. L 175 vom 27. Juni 2013, S.34)
- (EU) Nummer 925/2013 der Kommission vom 25. September 2013 (ABl. L 254 vom 26. September 2013, S.12)
- (EU) Nummer 1355/2013 der Kommission vom 17. Dezember 2013 (ABl. L 341 vom 18. Dezember 2013, S.35)

■ Verbot der Einfuhr von lebenden Muscheln aus der Türkei

Inspektionen des FVO in der Türkei

hatten Zweifel ergeben, dass die türkischen Behörden zuverlässig garantieren können, dass die im Unionsrecht festgelegten mikrobiologischen Anforderungen bei zur Ausfuhr in die EU bestimmten Muscheln eingehalten werden. Deshalb hat die Europäische Kommission mit der Verordnung (EU) Nummer 743/2013 (ABl. L 205 vom 1. August 2013, S. 1) die Einfuhr von lebenden und gekühlten Muscheln aus der Türkei in die EU verboten. Tiefgefrorene und verarbeitete Muscheln dürfen aus der Türkei nur dann eingeführt werden, wenn an der Grenzkontrollstelle durchgeführte Untersuchungen zu einer möglichen Kontamination der Sendung mit *Escherichia coli* und marinen Biotoxinen unbedenkliche Ergebnisse liefern.

■ Fortführung des Einfuhrverbots für Muscheln aus Peru

Das mit der Entscheidung 2008/866/EG eingeführte Einfuhrverbot für Muscheln aus Peru wurde mit dem Durchführungsbeschluss 2013/636/EU der Kommission vom 31. Oktober 2013 (ABl. L 293 vom 5. November 2013, S. 42) bis zum 30. November 2014 verlängert.

Neue Regelungen zur Kennzeichnung von Lebensmitteln

■ Zulassungen von nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben („Health Claims“)

Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben bei Lebensmitteln dürfen in der EU nur dann verwendet werden, wenn sie den Vorschriften der Verordnung (EG) Nummer 1924/2006 (ABl. L 404 vom 30. Dezember 2006, S. 9) genügen. Vor allem müssen solche Angaben wissenschaftlich belegbar sein.

Zulässige nährwertbezogene Angaben sind im Anhang der Verordnung aufgelistet.

Gesundheitsbezogene Angaben bei Lebensmitteln muss die Europäische Kommission genehmigen, bevor sie verwendet werden dürfen. Man unterscheidet drei Kategorien von gesundheitsbezogenen Angaben, solche über

- die Reduzierung eines Krankheitsrisikos (Artikel 14 Absatz 1 Buchstabe a),

- die Entwicklung und die Gesundheit von Kindern (Artikel 14 Absatz 1 Buchstabe b) sowie
- andere gesundheitsbezogene Angaben als die genannten (Artikel 13).

Gemäß Artikel 13 der Verordnung (EG) Nummer 1924/2006 wurden im vergangenen Jahr mit der Verordnung (EU) Nummer 536/2013 (ABl. L 160 vom 12. Juni 2013, S. 4) folgende gesundheitsbezogene Angaben zugelassen:

„Der Verzehr von Alpha-Cyclodextrin als Bestandteil einer stärkehaltigen Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt.“

Die Angabe darf für Lebensmittel verwendet werden, die mindestens fünf Gramm Alpha-Cyclodextrin pro 50 Gramm Stärke in einer angegebenen Portion als Teil einer Mahlzeit enthalten. Damit die Angabe zulässig ist, sind die Verbraucher darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung einstellt, wenn Alpha-Cyclodextrin als Bestandteil der Mahlzeit aufgenommen wird.

„DHA trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei.“

Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, deren Verzehr eine tägliche Aufnahme von zwei Gramm Docosahexaensäure (DHA) gewährleistet und die DHA in Kombination mit Eicosapentaensäure (EPA) enthalten. Die Angabe ist nur mit dem Hinweis zulässig, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von zwei Gramm DHA einstellt. Wird die Angabe bei Nahrungsergänzungsmitteln und/oder angereicherten Lebensmitteln verwendet, sind die Verbraucher darüber zu unterrichten, dass eine tägliche Gesamtaufnahme aus diesen Lebensmitteln von fünf Gramm EPA und DHA kombiniert nicht überschritten werden darf.

„DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.“

Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, deren Verzehr eine tägliche Aufnahme von drei Gramm EPA und DHA gewähr-

leistet. Damit die Angabe zulässig ist, sind die Verbraucher darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von drei Gramm EPA und DHA einstellt. Wird die Angabe bei Nahrungsergänzungsmitteln und/oder angereicherten Lebensmitteln verwendet, sind die Verbraucher darüber zu unterrichten, dass eine tägliche Gesamtaufnahme aus diesen Lebensmitteln von fünf Gramm EPA und DHA kombiniert nicht überschritten werden darf.

„DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei.“

Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, deren Verzehr eine tägliche Aufnahme von zwei Gramm EPA und DHA gewährleistet. Obendrein sind die Verbraucher darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von zwei Gramm EPA und DHA einstellt. Wird die Angabe bei Nahrungsergänzungsmitteln und/oder angereicherten Lebensmitteln verwendet, müssen die Verbraucher darüber informiert werden, dass aus diesen Lebensmitteln täglich nicht mehr als fünf Gramm EPA und DHA aufgenommen werden sollen. Die drei Angaben zu DHA und EPA dürfen nicht bei Lebensmitteln verwendet werden, die für Kinder bestimmt sind.

„Getrocknete Pflaumen tragen zu einer normalen Darmfunktion bei.“

Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, deren Verzehr eine tägliche Aufnahme von 100 Gramm getrockneter Pflaumen gewährleistet. Damit die Angabe zulässig ist, sind die Verbraucher darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 100 Gramm getrockneter Pflaumen einstellt.

Darüber hinaus gab es drei weitere Zulassungen in der Verordnung (EU) Nummer 851/2013 (ABl. L 235 vom 4. September 2013, S. 3):

„Wer zuckerhaltige säuerliche Getränke wie Soft Drinks (die typischerweise 8–12 g Zucker/100 ml enthalten) durch neuformulierte Getränke ersetzt, trägt zur Erhaltung

der Mineralisierung der Zähne bei.“

Die Angabe darf von GlaxoSmith-Kline für ein neuformuliertes „zahnfreundliches“ alkoholfreies säuerliches Getränk mit weniger als einem Gramm gärfähigem Kohlenhydrat pro 100 Milliliter (Zucker und sonstige Kohlenhydrate mit Ausnahme von mehrwertigen Alkoholen), einem Kalziumgehalt zwischen 0,3 und 0,8 Mol pro Mol Säuerungsmittel und einem pH-Wert zwischen 3,7 und 4,0 verwendet werden.

„Beim Verzehr von Erzeugnissen mit einem hohen Gehalt an langsam verdaulicher Stärke (SDS) steigt die Blutzuckerkonzentration nach einer Mahlzeit weniger stark an als beim Verzehr von Erzeugnissen mit geringem SDS-Gehalt.“

Die Angabe darf nur bei Lebensmitteln verwendet werden, bei denen die verdaulichen Kohlenhydrate mindestens 60 Prozent der gesamten Energieaufnahme liefern und bei denen mindestens 55 Prozent dieser Kohlenhydrate aus verdaulicher Stärke bestehen, wobei diese zu mindestens 40 Prozent aus SDS besteht.

„Kakaoflavanole fördern die Elastizität der Blutgefäße, was zum normalen Blutfluss beiträgt.“

Die Produkte müssen mit dem Hinweis versehen sein, dass die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 200 Milligramm Kakaoflavanol eintritt. Die Angabe darf nur bei Kakaotränken (mit Kakaopulver) oder bei dunkler Schokolade verwendet werden, die mindestens eine tägliche Aufnahme von 200 Milligramm Kakaoflavanol mit einem Polymerisationsgrad von 1 bis 10 liefern.

Schließlich lässt die Verordnung (EU) Nummer 1018/2013 vom 23. Oktober 2013 (ABl. L 282 vom 24. Oktober 2013, S. 43) folgende gesundheitsbezogene Angabe zu Kohlenhydraten zu:

„Kohlenhydrate tragen zur Aufrechterhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.“ Die Angabe darf nur zusammen mit dem Hinweis verwendet werden, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 130 Gramm Kohlenhydraten aus allen Quellen einstellt. Die



Der Health Claim
„Getrocknete Pflaumen tragen zu einer normalen Darmfunktion bei“ darf nur im Zusammenhang mit der den Effekt bewirkenden Menge (hier 100 g) verwendet werden.

Angabe ist bei Lebensmitteln zulässig, die mindestens 20 Gramm vom Menschen verstoffwechselbare Kohlenhydrate außer Polyolen je angegebene Portion enthalten und der nährwertbezogenen Angabe „zuckerarm“ oder „ohne Zuckerzusatz“ gemäß dem Anhang der Verordnung (EG) Nummer 1924/2006 entsprechen. Bei Lebensmitteln, die ausschließlich aus Zucker bestehen, darf die Angabe nicht verwendet werden.

Mit den Verordnungen (EU) Nummer 1017/2013 vom 23. Oktober 2013 (ABl. L 282 vom 24. Oktober 2013, S. 39) sowie Nummer 1066/2013 vom 30. Oktober 2013 (ABl. L 289 vom 31. Oktober 2013, S. 46) hat man eine Reihe von weiteren Angaben im Sinne des Artikels 13 abgelehnt, zum Beispiel die Angabe, dass Spermidin die Wachstumsphase des Haarzyklus verlängert.

Zulassungen gesundheitsbezogener Angaben gemäß Artikel 14 der Verordnung (EG) Nummer 1924/2006 gab es im Jahr 2013 nicht. Davon abgesehen hat die Europäische Kommission mit ihrem Durchführungsbeschluss 2013/63/EU vom 24. Januar 2013 (ABl. L 22 vom 25. Januar 2013, S. 25) Leitlinien zur Umsetzung der in Artikel 10 der Verordnung (EG) Nummer 1924/2006 dargelegten speziellen Bedingungen für die Verwendung gesundheitsbezogener Angaben vorgegeben.



Foto: © Minerva Studio/Fotolia.com

Der Verbraucher muss im Zutatenverzeichnis eindeutig auf verwendetes, technisch hergestelltes Nanomaterial hingewiesen werden.

Die Liste zulässiger Angaben unter <http://ec.europa.eu/nuhclaims/?event=search> der Europäischen Kommission enthält derzeit 249 Einträge (Stand: Dezember 2013) und wird fortlaufend aktualisiert.

■ Kennzeichnung von Lebensmitteln mit zugesetzten Phytosterinen

Für Lebensmittel und Lebensmittelzutaten, denen Phytosterine, Phytosterinester, Phytostanole oder Phytostanolester zugesetzt wurden, sind eine Reihe gesundheitsbezogener Angaben im Sinne der Verordnung (EG) Nummer 1924/2006 zulässig, etwa „Pflanzensterole senken/reduzieren nachweislich den Cholesterinspiegel. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung“. Für solche Lebensmittel schreibt die Verordnung (EG) Nummer 608/2004 bestimmte zusätzliche obligatorische Kennzeichnungselemente vor (vgl. Anhang III Nummer 5 der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011). Zum Beispiel ist vorgeschrieben, die betreffenden Lebensmittel mit dem Hinweis zu versehen, dass das Erzeugnis ausschließlich für Personen bestimmt ist, die ihren Cholesterinspiegel im Blut senken möchten. Die Verordnung (EU) Nummer 781/2013 vom 25. Juli 2013 (ABl. L 201 vom 26. Juli 2013, S. 49) formuliert diesen Hinweis dahingehend neu, dass das Erzeugnis nicht für Personen bestimmt ist,

die ihren Cholesterinspiegel im Blut nicht zu kontrollieren brauchen. Das soll gewährleisten, dass die Personen die betreffenden Lebensmittel konsumieren, für die sie bestimmt sind.

■ Kennzeichnung von Nanomaterialien in Lebensmitteln

Um eine angemessene Transparenz gegenüber den Verbrauchern zu gewährleisten, schreibt Artikel 18 Absatz 3 der Verordnung (EU) Nummer 1169/2011 vor, dass alle Lebensmittelzutaten, die in Form technisch hergestellter Nanomaterialien vorhanden sind, im Zutatenverzeichnis eindeutig aufgeführt werden müssen. Auf die Bezeichnung solcher Zutaten muss das in Klammern gesetzte Wort „Nano“ folgen. Eine Begriffsbestimmung für „technisch hergestelltes Nanomaterial“ findet sich in Artikel 2 Absatz 1 Buchstabe t der Verordnung (EU) Nummer 1169/2011.

Die delegierte Verordnung (EU) Nummer 1363/2013 vom 12. Dezember 2013 (ABl. L 343 vom 19. Dezember 2013, S. 26) passt diese Definition an die Definition für „Nanomaterial“ in der Empfehlung 2011/696/EU der Kommission an. Als „technisch hergestelltes Nanomaterial“ gilt demnach nun „jedes absichtlich hergestellte Material, das Partikel in ungebundenem Zustand, als Aggregat oder als Agglomerat enthält, und bei dem mindestens 50 Prozent der anzahlgewichteten Partikelgrößenverteilung ein oder mehrere Außenmaße im Bereich von einem bis 100 Nanometer aufweisen“. Natürliche und bei Prozessen anfallende Nanomaterialien fallen ausdrücklich nicht unter diese Begriffsbestimmung. Bestimmte Lebensmittelzusatzstoffe wie Titandioxid (E 171), Silber (E 174) und Gold (E 175), die als Nanopartikel vorliegen können und bereits seit Jahrzehnten in Lebensmitteln verwendet werden, sind ebenfalls von der Begriffsbestimmung ausgenommen. Sie brauchen demzufolge nicht mit dem Wort „Nano“ gekennzeichnet werden. Fullerene, Graphenfloeken und einwandige Kohlenstoff-Nanoröhren mit mindestens einem Außenmaß unter einem Nanometer sind hingegen als technisch hergestellte Nanomaterialien zu betrachten. Ei-

ne Absenkung des Schwellenwertes von 50 Prozent für die Größenverteilung der Partikel soll geprüft werden, wenn neue Nachweis- und Quantifizierungsmethoden verfügbar sind.

Neue Regelungen zur Rückverfolgbarkeit von Sprossen

Von Mai bis Juli 2011 war es in Deutschland und Frankreich zu einer Infektionswelle mit Shiga-Toxin bildenden *E. coli*-Bakterien (STEC) gekommen, bei der mehr als 4300 Personen an blutigen Durchfällen und dem hämolytisch-urämischem Syndrom (HUS) erkrankten, 53 starben. Als wahrscheinlichste Ursache der Infektion wurden Bockshornkleeausaat aus Ägypten identifiziert, die mit dem Erreger verunreinigt waren und zum Anzichten von Sprossen dienten. Günstige Temperaturen und hohe Feuchtigkeit bieten dabei gute Bedingungen für die Vermehrung von Krankheitserregern. Angesichts dieser gesundheitlichen Risiken hat man mit der Durchführungsverordnung (EU) Nummer 208/2013 (ABl. L 68 vom 12. März 2013, S. 18) besondere Regelungen für die Rückverfolgbarkeit von Sprossen und Samen für deren Erzeugung festgelegt, zum Beispiel zusätzliche Angaben zum Volumen und der Menge der Samen und Sprossen, zum Versanddatum und zur Kennzeichnung der Partie. Jeder Sendung muss eine genaue Beschreibung des Erzeugnisses mit taxonomischer Bezeichnung der Pflanze beigelegt werden. Die Durchführungsverordnung (EU) Nummer 208/2013 gilt seit dem 1. Juli 2013.

Neue Regelungen zur Qualität von Lebensmitteln

■ Zulassungen von geografischen Herkunftsbezeichnungen

Herkunftsbezeichnungen und die besondere Qualität von bestimmten Lebensmitteln und Agrarerzeugnissen sind in der EU durch die Verordnung (EU) Nummer 1151/2012 geschützt. Im vergangenen Jahr sind die folgenden Bezeichnungen für Erzeugnisse aus Deutschland als geschützte geografische Angaben (g. g. A.) zugelassen worden:

- **Spargel aus Franken/Fränkischer Spargel/Franken-Spargel** mit der Durchführungsverordnung (EU) Nummer 222/2013 der Kommission vom 6. März 2013 (ABl. L 72 vom 15. März 2012, S. 1)
- **Eichsfelder Feldgieker/Eichsfelder Feldkieker** mit der Durchführungsverordnung (EU) Nummer 452/2013 der Kommission vom 7. Mai 2013 (ABl. L 133 vom 17. Mai 2012, S. 5)
- **Walbecker Spargel** mit der Durchführungsverordnung (EU) Nummer 475/2013 der Kommission vom 29. Juli 2013 (ABl. L 214 vom 9. August 2013, S. 1)
- **Bamberger Hörnle/Bamberger Hörnle/Bamberger Hörnchen** mit der Durchführungsverordnung (EU) Nummer 957/2013 der Kommission vom 4. Oktober 2013 (ABl. L 263 vom 5. Oktober 2013, S. 11)
- **Westfälischer Knochenschinken** mit der Durchführungsverordnung (EU) Nummer 1085/2013 der Kommission vom 30. Oktober 2013 (ABl. L 293 vom 5. November 2013, S. 24)
- **Wernesgrüner Bier** mit der Durchführungsverordnung (EU) Nummer 1148/2013 vom 14. November 2013 (ABl. L 305 vom 15. November 2013, S. 5)
- **Holsteiner Tilsiter** mit der Durchführungsverordnung (EU) Nummer 1266/2013 vom 5. Dezember 2013 (ABl. L 326 vom 6. Dezember 2013, S. 37)

Als geschützte Ursprungsbezeichnung wurde mit der Durchführungsverordnung (EU) Nummer 1108/2013 der Kommission vom 5. November 2013 (ABl. L 298 vom 8. November 2013, S. 19) die **Stromberger Pflaume** zugelassen. Eine vollständige Liste der Zulassungen von Produkten aus allen Mitgliedstaaten findet sich auf der Internetseite der Generaldirektion für Landwirtschaft (DG AGRI) in der DOOR Datenbank: <http://ec.europa.eu/agriculture/quality/door/list.html>

■ Merkmale von Olivenöl

Die Durchführungsverordnung (EU) Nummer 299/2013 aktualisiert die in der Verordnung (EWG) Nummer 2568/91 festgelegten, von Oliven-

ölen und Oliventresterölen zu erfüllenden Merkmale sowie die Verfahren zu deren Bestimmung. Die in Artikel 2a der Verordnung (EWG) Nummer 2568/91 enthaltenen Regelungen zur Konformitätsprüfung wurden ausgeweitet und um eine Risikoanalyse ergänzt. Eine neue Begriffsbestimmung für „vermarktetes Olivenöl“ wurde eingeführt: Dabei handelt es sich um die Gesamtmenge an Olivenöl und Oliventresteröl eines Mitgliedstaats, die in dem Mitgliedstaat verbraucht oder aus diesem Mitgliedstaat ausgeführt wird. In jedem Mitgliedstaat soll pro Jahr mindestens eine Konformitätsprüfung je Tausend Tonnen vermarktetes Olivenöl stattfinden. Die analytischen Verfahren wurden anhand der Stellungnahmen von Sachverständigen und in Übereinstimmung mit den Arbeiten des Internationalen Olivenrates angepasst.

Neue Regelungen zur ökologischen Erzeugung

Die Erzeugung, Kennzeichnung und Kontrolle von ökologischen/biologischen Erzeugnissen regelt die Verordnung (EG) Nummer 834/2007. Die Verordnung (EG) Nummer 889/2008 enthält die zugehörigen Durchführungsrichtlinien. Weitere Vorschriften zur Einfuhr von ökologischen Erzeugnissen aus Drittländern sind in der Verordnung (EG) Nummer 1235/2008 festgelegt. Im Anhang III dieser Verordnung sind diejenigen Drittstaaten aufgelistet, aus denen Erzeugnisse bestimmter Kategorien mit gleichwertigen Garantien im Sinne des Artikels 33 der Verordnung (EG) Nummer 834/2007 eingeführt werden dürfen. Die Verordnung (EU) Nummer 125/2013 (ABl. L 43 vom 14. Februar 2013, S. 1) aktualisiert die Einträge zu Indien und Japan im Anhang III der Verordnung (EG) Nummer 1235/2008.

Die Durchführungsverordnung (EU) Nummer 392/2013 (ABl. L 118 vom 30. April 2013, S. 5) ergänzt darüber hinaus die in der Verordnung (EG) Nummer 889/2008 enthaltenen Regelungen zur Kontrolle der ökologischen Erzeugung mit dem Ziel einer weiteren Vereinheitlichung. Zunächst wurden Mindestprobenzahlen vorgeschrieben. Neu eingeführt

wurde der Begriff der „Kontrollakte“. Darunter sind alle Dokumente und Informationen über ein Unternehmen zu verstehen, die für das Kontrollsystem von Belang sind. Die Verordnung enthält außerdem Regelungen, um den Informationsaustausch zwischen den zuständigen Behörden und den Kontrollstellen zu verbessern und die Verfahrensvorschriften für den Informationsaustausch bei Verstößen zwischen den Mitgliedstaaten untereinander und mit der Europäischen Kommission zu präzisieren. Schließlich hat man die Vorschriften für die Überwachung der Kontrollstellen durch die zuständigen Behörden verschärft. So müssen sich die Kontrollstellen nun einmal jährlich einer Inspektion unterziehen. Die Durchführungsverordnung (EU) Nummer 1030/2013 (ABl. L 283 vom 25. Oktober 2013, S. 15) verlängert die Übergangsfrist gemäß Artikel 95 Absatz 11 der Verordnung (EG) Nummer 889/2008 für die einzelstaatliche Anerkennung von Aquakultur- und Meeresalgenproduktionsstätten als ökologisch wirtschaftende Betriebe bis zum 1. Januar 2015. Da auf dem Markt derzeit noch nicht ausreichend ökologisch produzierte Jungtiere und Muschelsaat für die Aquakultur verfügbar sind, dürfen die in einem ökologisch wirtschaftenden Aquakulturbetrieb eingesetzten juvenilen Aquakulturtiere laut Durchführungsverordnung (EU) Nummer 1364/2013 (ABl. L 343 vom 19. Dezember 2013, S. 29) noch bis zum 31. Dezember 2014 zur Hälfte aus nicht-ökologischer Erzeugung stammen.

Neue Regelungen zur Lebensmittelhygiene

Die an Lebensmittel zu stellenden hygienischen Anforderungen regelt das „Hygienepaket“: Die Verordnung (EG) Nummer 852/2004 enthält allgemeine, von den Unternehmern auf allen Produktions-, Verarbeitungs- und Vertriebsstufen einzuhaltende Hygienevorschriften. Darüber hinaus legt die Verordnung (EG) Nummer 853/2004 spezifische Hygienevorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs fest. Worauf bei der Kontrolle der Einhaltung dieser Vorschriften zu achten ist, regelt die Verord-

Neue Regelungen zur Lebensmittelhygiene legen die Bedingungen zur Einfuhr von Kamelmilch und entsprechenden Erzeugnissen in die EU fest.



nung (EG) Nummer 854/2004 mit besonderen Verfahrensvorschriften für die amtliche Überwachung von zum menschlichen Verzehr bestimmten Erzeugnissen tierischen Ursprungs.

Abgesehen von den neuen Kennzeichnungsregelungen bei Fleisch (s. o.) gab es im vergangenen Jahr im Bereich des Lebensmittelhygienerechts vor allem folgende Neuerungen:

■ Behandlung von Schlachtkörpern mit Milchsäure

Die Verordnung (EU) Nummer 101/2013 (ABl. L 34 vom 5. Mai 2013, S. 1) gestattet es Lebensmittelunternehmern, Milchsäure zur Verringerung mikrobiologischer Verunreinigungen von Rinderschlachtkörpern, -hälften oder -vierteln im Schlachthof zu verwenden. Die Bedingungen für die Verwendung sind im Anhang der Verordnung festgelegt. So ist die Milchsäure als zwei- bis fünfprozentige Lösung in Trinkwasser zu verwenden. Es dürfen nur solche Schlachtkörper besprüht werden, die keine sichtbaren Beschmutzungen durch Fäkalien aufweisen. Das Fleisch darf sich durch die Behandlung nicht irreversibel physikalisch verändern.

■ Einfuhr von Kamelmilch aus Dubai

Die Verordnung (EG) Nummer 605/2010 legt die Veterinärbedingungen und Veterinärbescheinigungen für das Verbringen von Sendungen mit Rohmilch und Milcherzeug-

nissen sowie die Liste der Drittländer fest, aus denen die entsprechenden Sendungen in die EU verbracht werden dürfen. Die Durchführungsverordnung (EU) Nummer 300/2013 (ABl. L 90 vom 28. März 2013, S. 71) lässt die Einfuhr von Milcherzeugnissen von Kamelen der Art *Camelus dromedarius* aus dem Emirat Dubai in die EU zu.

■ Histamin in Fischereierzeugnissen

Die Verordnung (EG) Nummer 2073/2005 regelt die von Lebensmitteln zu erfüllenden Kriterien für bestimmte Mikroorganismen. Sie enthält auch Grenzwerte für Histamin in Fischereierzeugnissen mit hohem Gehalten der Vorläuferamino-säure Histidin sowie die zugehörigen Probenahmepläne. Die Verordnung (EU) Nummer 1019/2013 (ABl. L 282 vom 24. Oktober 2013, S. 46) legt einen separaten Grenzwert von 400 Milligramm je Kilogramm für Histamin in durch Fermentierung von Fischereierzeugnissen hergestellter Fischsoße fest. Die Probenahmepläne wurden aktualisiert.

■ Übergangsmaßnahmen

Die Verordnung (EU) Nummer 1079/2013 (ABl. L 292 vom 1. November 2013, S. 10) legt eine Reihe weiterer Übergangsmaßnahmen bezüglich der direkten Abgabe kleiner Mengen an Fleisch von Geflügel und Hasentieren sowie der Gesundheitsbedingungen und Verfah-

ren für die Einfuhr von Erzeugnissen tierischen Ursprungs, für die keine harmonisierten Regelungen existieren, für den Zeitraum vom 1. Januar 2014 bis zum 31. Dezember 2016 fest. Die Verordnung (EG) Nummer 1162/2009 wurde aufgehoben.

Neue Regelungen zu BSE

Die in der EU praktizierten Tilgungsmaßnahmen zu BSE haben gute Erfolge gezeigt. In Deutschland ist seit dem Jahr 2010 kein BSE-Fall mehr bekannt geworden. Angesichts des bestehenden Mangels an Futterproteinen hat man daher weitere Lockerungsmaßnahmen des Verfütterungsverbots von tierischen Proteinen geprüft. Die Verordnung (EU) Nummer 56/2013 (ABl. L 21 vom 24. Januar 2013, S. 3) hebt das im Anhang IV der Verordnung (EG) Nummer 999/2001 festgelegte Verbot der Verfütterung von verarbeiteten Nichtwiederkäuer-Proteinen an Tiere in Aquakultur auf. Damit gehen keine Risiken für eine BSE-Übertragung einher. Für die Sammlung, den Transport und die Verarbeitung dieser Produkte gelten strenge Vorschriften. Die betreffenden Protein-erzeugnisse und daraus hergestellte Futtermittel müssen regelmäßig beprobt und auf Kreuzkontaminationen mit Wiederkäuerproteinen untersucht werden.

Weiterhin aktualisiert die Verordnung (EU) Nummer 630/2013 (ABl. L 179 vom 29. Juni 2013, S. 60) zahlreiche Detailvorschriften zu den Begriffsbestimmungen, zum Überwachungssystem, den Bekämpfungs- und Tilgungsmaßnahmen, zum Inverkehrbringen, der Ein- und Ausfuhr, den Referenzlaboratorien sowie zur Probenahme und den Labormethoden.

Mit ihrem Durchführungsbeschluss zur Änderung der Entscheidung 2009/719/EG vom 4. Februar 2013 (ABl. L 35 vom 2. Februar 2013, S. 6) hat die Europäische Kommission überdies bestimmte Mitgliedstaaten mit vernachlässigbarem BSE-Infektionsrisiko ermächtigt, ihr jährliches BSE-Überwachungsprogramm zu lockern. Deutschland hat davon in der Dritten Verordnung zur Änderung der BSE-Untersuchungsverordnung Gebrauch gebracht (**Übersicht 1**).

Übersicht 1: Wichtige Neuregelungen im nationalen Lebensmittel- und Futtermittelrecht 2013		
Rechtsakt	Quelle	Inhalt
Verordnung über Vermarktungsnormen für Geflügelfleisch	BGBI. I vom 8.4.2013, S. 624	Weitreichende Anpassungen an das geltende Unionsrecht
Sechsendvierzigste Verordnung zur Änderung der Futtermittelverordnung	BGBI. I vom 8.5.2013, S. 1251	<ul style="list-style-type: none"> • Aufnahme des JadePort in die Liste der Grenzkontrollstellen, über die bestimmte Futtermittel aus China nach Deutschland verbracht werden dürfen • Klarstellung, welche Futtermittel, Vormischungen und Zusatzstoffe nur über bestimmte Grenzkontrollstellen aus Drittländern eingeführt werden dürfen
Drittes Gesetz zur Änderung des Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuches sowie anderer Vorschriften	BGBI. I vom 27.5.2013, S. 1319	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung einer Versicherungspflicht für Futtermittelunternehmer • Verpflichtung für eine verbesserte Zusammenarbeit zwischen Bund und Ländern • Verpflichtung der Überwachungsämter zur Information der Gesundheitsämter bei durch Lebensmittel übertragbaren Infektionen
Dritte Verordnung zur Änderung der BSE-Untersuchungsverordnung	BGBI. I vom 19.7.2013, S. 2451	Anhebung der Altersgrenze für BSE-Tests bei gesund geschlachteten Rindern von 72 auf 96 Monate
Zweite Verordnung zur Änderung weinrechtlicher Vorschriften und der Alkoholhaltige-Getränke-Verordnung	BGBI. I vom 30.10.2013, S. 3862	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassungen der Weinverordnung und der Alkoholhaltige-Getränke-Verordnung an das geänderte Weingesetz und EU-Recht • Fristsetzung für die Übermittlung der Begleitpapiere für die Beförderung nicht abgefüllter Weinbauerzeugnisse nur auf deutschem Hoheitsgebiet in der Weinüberwachungsverordnung • Aktualisierung der Strafbewehrungen in der Verordnung zur Durchsetzung des gemeinschaftlichen Weinrechts
Dritte Verordnung zur Änderung der Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung und anderer lebensmittelrechtlicher Vorschriften	BGBI. I vom 23.10.2013, S. 3889	<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung der Richtlinie 2012/12/EU zur Änderung der Richtlinie 2001/112/EG über Fruchtsäfte und bestimmte gleichartige Erzeugnisse für die menschliche Ernährung in nationales Recht • Anpassung der Nahrungsergänzungsmittelverordnung an EU-Recht sowie Aktualisierung von Strafbewehrungen
Verordnung zur Änderung der Gegenproben-Verordnung und der Gegenprobensachverständigen-Prüflaboratorien-Verordnung	BGBI. I vom 1.11.2013, S. 3918	Anpassung an die Vorgaben des Akkreditierungsstellengesetzes

II Entwicklungen auf nationaler Ebene

Am 28. Mai 2013 ist das dritte Gesetz zur Änderung des Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuches (LFGB) sowie anderer Vorschriften (BGBI. I vom 27. Mai 2013, S. 1319) in Kraft getreten. Dieses Gesetz soll weitere Verbesserungen bei der Verhütung und der Bewältigung von Krisen in der Lebensmittelkette erzielen. Zunächst wurde mit dem Gesetz eine Versicherungspflicht für Futtermittelunternehmer eingeführt, die im Jahr mehr als 500 Tonnen Mischfuttermittel für zur Lebensmittelgewinnung dienende Tiere herstellen. Je nach Produktionsvolumen beträgt die vorgeschriebene Versicherungssumme zwischen zwei und zehn Millionen Euro. Dies soll gewährleisten,

dass Futtermittelunternehmer für von ihnen verursachte Schäden haften, etwa wenn kontaminierte Chargen unzulässigerweise beigemischt wurden. Darüber hinaus verpflichtet das Gesetz Bund und Länder ausdrücklich, bei der Gewährleistung der Sicherheit von Lebensmitteln und Futtermitteln im Rahmen ihrer jeweiligen Zuständigkeiten und Befugnisse zusammenzuarbeiten.

Erlangt die zuständige Überwachungsbehörde Kenntnis von einem im Verkehr befindlichen Lebensmittel, das eine übertragbare Infektionskrankheit verursachen kann, so muss sie darüber unverzüglich das zuständige Gesundheitsamt informieren. Weitere wichtige nationale Neuregelungen im Lebensmittel- und Futtermittelrecht aus dem Jahr 2013 zeigt **Übersicht 1.**

Die Autorin

Dr. Annette Rexroth ist Diplom-Chemikerin und staatlich geprüfte Lebensmittelchemikerin. Als Referentin für Rückstände und Kontaminanten in Lebensmitteln ist sie beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft in Bonn tätig.

Dr. Annette Rexroth
Oedinger Straße 50
53424 Remagen
rexrothchem@arcor.de



Spekulationen mit Nahrungsmitteln und verantwortungsvolles Investment

Seit es in den Jahren 2007/2008 und 2010 zu starken Preisanstiegen für Mais, Weizen, Soja und Reis kam, wird das Thema Spekulation mit Nahrungsmitteln extrem kontrovers und emotional diskutiert: Verbraucherschutzorganisationen und Nicht-Regierungsorganisationen wie Foodwatch, Oxfam und Welthungerhilfe beklagen, dass Warentermingeschäfte die Preise von Lebensmitteln künstlich in die Höhe treiben und somit letztendlich mitverantwortlich für Hungerkrisen in Entwicklungsländern sind. AgrarökonomInnen halten Statistiken und Studien dagegen, denen zufolge diese Zusammenhänge wissenschaftlich nicht eindeutig belegt sind. Dr. Matthias Kalkuhl vom Zentrum für Entwicklungsforschung in Bonn beschrieb diese schwierige Thematik differenziert unter Berücksichtigung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse auf der Tagung „Markt und Verantwortung“ Anfang Dezember 2013 in Münster.

Terminmärkte und Spekulanten

Ursprünglich dienen Terminmärkte für Agrarprodukte wie Weizen oder Mais nicht der Spekulation, sondern sollen Landwirte gegenüber Preisrisiken absichern. Nachdem sich ein Produzent für den Anbau eines bestimmten Erzeugnisses entschieden hat, muss er Saatgut, Dünger und Pflanzenschutzmittel kaufen. Er weiß jedoch nicht, zu welchem Preis er seine spätere Ernte verkaufen kann; so scheut er beispielsweise Investitionen, die den Ertrag steigern könnten. Durch einen Terminkontrakt verkauft der Landwirt seine Ernte schon vor dem Anbau und liefert später entweder direkt an seinen Handelspartner oder schließt einen Gegenkontrakt an der Terminbörse ab. Dort bekommt oder zahlt er die Differenz zum vereinbarten Preis. Die Gefährlichkeit von Termingeschäften besteht darin, dass sie durch den hinausgeschobenen Erfüllungszeitpunkt zur Spekulation auf eine günstige, aber ungewisse Ent-



wicklung des Marktpreises in der Zukunft verleiten.

Geschätzte 20 bis 30 Prozent der Teilnehmer auf den Warenterminkmärkten handeln nach diesem klassischen Absicherungsmotiv. Sie profitieren von der besseren Planbarkeit der Produktionskosten, senken ihre Investitionsrisiken und fördern damit langfristig die Ernährungssicherheit. Die meisten Akteure nutzen Warenterminbörsen aber zu einem anderen Zweck; sie spekulieren auf Preisbewegungen im Sinne von Wetten. Der Begriff Spekulation bedeutet wertfrei „Investition oder Transaktion mit (unsicherem) zukünftigen Ertrag“ und umfasst damit viele wirtschaftliche Aktivitäten unseres täglichen Lebens. Matthias Kalkuhl beschreibt stark vereinfacht drei weitere Typen (Abb. 1):

- **Informierte Händler:** Die „informierten Spekulanten“ kennen sich gut mit dem Markt aus. Da ihre Spekulationen auf fundierten Daten und Informationen beruhen – z. B. über Ernteauffälle – verbessern sie die korrekte Preisfindung. Ihr Marktverhalten bewerten Ökonomen grundsätzlich als positiv.
- **Gambling:** Die „Spieler“ haben keine fundierten Marktkenntnisse, sondern orientieren sich zum Beispiel an historischen Preisbewegungen. Dadurch können Hypes und Herdenverhalten ausge-

löst werden; die Preise entfernen sich von den realen Werten.

- **Diversifizierung:** Anleger verringern das Risiko ihrer Anlagestrategie, indem sie ihren Finanz- und Wertanlagen (z. B. Pensions- oder Indexfonds) Agrarwerte beimischen. Es kann verstärkt zu Wechselwirkungen zwischen Agrarpreisen und anderen Preisen, z. B. für Rohöl, kommen.

Vor allem die letzte Gruppe der Akteure an Warenterminmärkten hat seit 2004 stark an Bedeutung gewonnen. Seitdem stehen Banken und Versicherungen in der Kritik, mit ihren Geschäften die Preise in die Höhe zu treiben und so den Hunger in Entwicklungsländern zu verschlimmern.

Kausalitäten – ja oder nein?

Aus Sicht von Wirtschaftsökonomen wie Matthias Kalkuhl ist die Beweislage jedoch längst nicht so einfach. So lässt sich bisher nicht eindeutig beantworten, inwieweit Spekulationen tatsächlich die Preise von Agrarrohstoffen beeinflussen. Da ist zum einen das Problem der verfügbaren Daten, die nur zwischen kommerziellen und nicht-kommerziellen (spekulativen) Händlern unterscheiden. Sie kennen und berücksichtigen aber nicht deren Beweggründe im Sinne

der beschriebenen Typisierung. Ein weiteres Problem ist die ungeklärte Frage zu Ursache und Wirkung: So kann Spekulation mit Preisbewegungen korrelieren, ohne dass ein kausaler Zusammenhang vorliegt. Weder statistische noch empirische Daten können eine derartige kausale Beziehung zweifelsfrei belegen. Selbst wenn eine starke Korrelation von Agrarpreisen mit spekulativen Aktivitäten besteht, ist diese nicht immer durch eine ökonomische Theorie zu erklären. Gleichwohl gibt es theoretische Modelle, die destabilisierendes Verhalten von Spekulation zeigen können. Somit lässt sich auch nicht ausschließen, dass es kausale Zusammenhänge gibt, Spekulation also tatsächlich zu kurzfristigen Preisänderungen führt.

Preisschwankungen und Ernährungssicherheit

Noch entscheidender – und in der öffentlichen Diskussion präsenter – ist die Frage, ob und wie sich die Preise an Warenterminbörsen auf die Lebensmittelpreise in Entwicklungsländern auswirken. Hier sind sich die Ökonomen einig: Sie gehen davon aus, dass Terminpreise eng mit den Kassapreisen verknüpft sind. Sollten also Spekulationen die Preise auf den Terminmärkten beeinflussen, wären davon die Export- und Welt-

marktpreise und letztendlich die lokalen Nahrungsmittelpreise in Entwicklungsländern betroffen.

Inwieweit diese Preise tatsächlich zu Hunger und Armut führen, hängt nur wenig von ihrer absoluten Höhe ab. Anfang der 2000er-Jahre wurde kritisiert, dass die niedrigen Agrarpreise Kleinbauern in Entwicklungsländern kein angemessenes Einkommen ermöglichten. In den Jahren 2007/2008 galten dagegen die hohen Nahrungsmittelpreise als verantwortlich, dass sich viele Menschen nicht genug Lebensmittel leisten könnten.

Entscheidender als der absolute Preis sind daher die Preisstabilität und die Geschwindigkeit von Preisschwankungen. So erlauben langsam steigende Preise Investitionen in die Landwirtschaft und entsprechende Produktionssteigerungen. Außerdem können Kleinbauern ihren Anbau auf hochpreisige Pflanzen umstellen. Insgesamt wirken sich allmähliche Preisanstiege positiv auf das Einkommen und die Ernährungssicherheit aus. Derartige Anpassungsprozesse sind bei kurzfristigen, abrupten Preiserhöhungen nicht möglich. Entsprechend trieben die Preiserhöhungen 2007/2008 geschätzte 105 Millionen Menschen in Armut und Hunger und ließen 63 Millionen Menschen mehr an Unterernährung leiden.

Staatliche Regulierung ...

Rein theoretisch könnte eine staatliche Regulierung die „schädliche“ Spekulation eindämmen, zum Beispiel über Transaktionssteuern, und die „nützliche“ zulassen. Allein: Die gesicherte Unterscheidung zwischen schädlich und nützlich ist in der Praxis kaum möglich. Ein weiteres Problem staatlicher Regulierung besteht in der Reaktionszeit auf Geschehnisse des Marktes. Politisches Handeln müsste übertriebenen Preisbewegungen sehr schnell folgen, um Krisen in den betroffenen Ländern zu verhindern. Das könnte zum Beispiel eine unabhängige Regulierungsbehörde leisten, die nach objektiven Regeln agiert. Bisher gibt es für solche Regeln aber kein klares ökonomisches Prinzip. Eine wichtige Voraussetzung für effektive Regulierung ist außerdem eine weltweite Vorgehensweise: Eine Regulierung der Warenterminmärkte würde nur unter Beteiligung aller wichtigen Staaten funktionieren. Dazu gehören in erster Linie die USA, wo die größten und einflussreichsten Warenterminmärkte liegen.

... oder Selbstregulierung?

Statt einer staatlichen Regulierung bieten sich freiwillige Lösungen an. So könnten Banker und Investoren aus eigener Verantwortung heraus

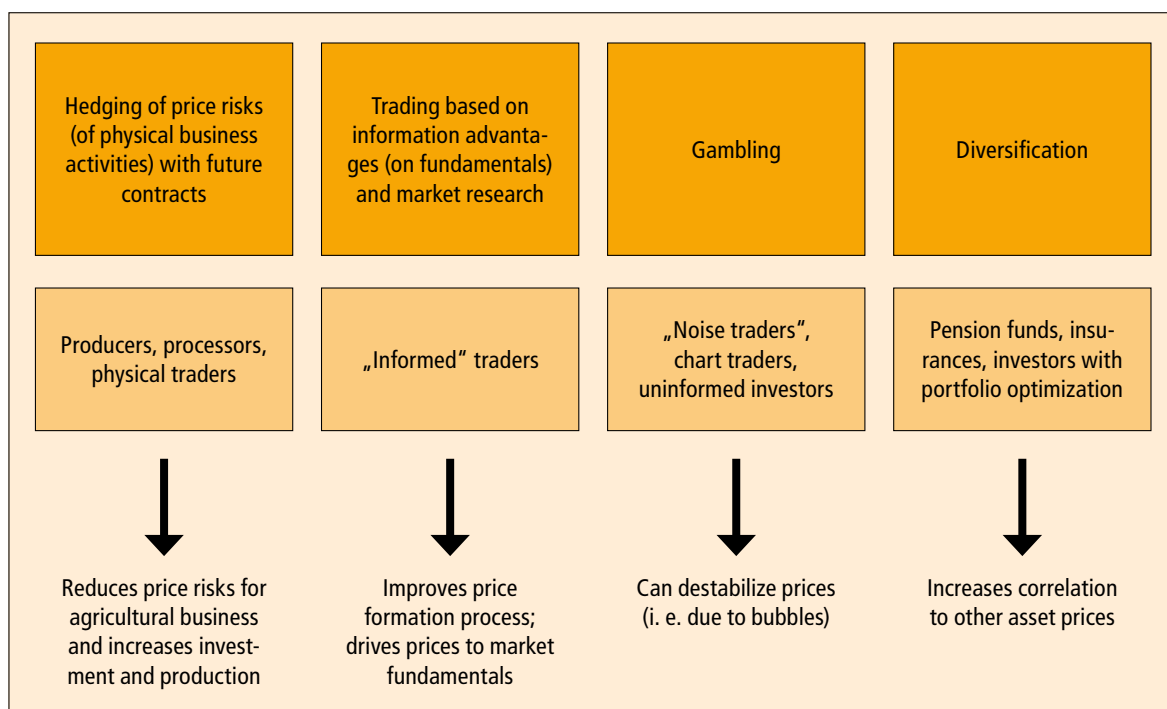


Abbildung 1: Typen von Teilnehmern auf Warenterminmärkten und mögliche Folgen ihres Handelns

Acht Kernthesen zu Agrar-Spekulation und verantwortungsvollem Investment

- Warenterminmärkte und Spekulation sind grundsätzlich nützlich, da sie Preisrisiken reduzieren und die langfristige Ernährungssicherheit in Entwicklungsländern verbessern.
- Obwohl es Indizien dafür gibt, ist es wissenschaftlich nicht eindeutig belegt, ob Spekulation zeitweise zu übertriebenen Preisbewegungen an den Terminbörsen führt.
- Preisbewegungen an Warenterminmärkten wirken sich innerhalb kürzester Zeit auf das reale Einkommen in Entwicklungsländern aus; betroffen sind vor allem Menschen, die unter der Armutsgrenze von 1,25 US-Dollar Einkommen pro Tag leben müssen.
- Im Gegensatz zu langfristigen Preistrends haben kurzfristige Preisanstiege überwiegend negative Folgen für Einkommen und Ernährungssicherheit.
- Spekulation kann zu einem existenziellen Problem werden, wenn sich die Rohstoff- und/oder Nahrungsmittelpreise bereits in einem starken Aufwärtstrend befinden.
- Der Nutzen von Spekulation und den Risiken extremer Preisbewegungen ist abzuwägen. Bisher gibt es kein anerkanntes Verfahren, das Blasen (Marktsituation, in der die Preise eines oder mehrerer Handelsgüter (z. B. Rohstoffe oder Lebensmittel), Vermögensgegenstände (Immobilien und Wertpapiere) bei hohen Umsätzen über ihrem tatsächlichen Wert liegen) und exzessive Spekulation erkennt und optimale Maßnahmen einer staatlichen Regulierung vorschlägt.
- Freiwillige Selbstregulierungen sind einfacher und schneller umsetzbar. Sie erfordern aber von Bankern und Anlegern ein Gespür für schädliche Auswirkungen von Termingeschäften und Spekulation.
- Spekulation ist nicht die Hauptursache für Hunger, Unter- und Mangelernährung auf der Welt. Diese sind vor allem durch zahlreiche strukturelle Probleme bedingt. Dazu zählen extreme Armut und fehlende soziale Sicherheitsnetze.

ihren Handel mit Terminkontrakten immer dann reduzieren oder einstellen, wenn die Ernährungssicherheit vieler Menschen akut gefährdet ist. Das setzt jedoch voraus, dass sich Bankern und Anleger der möglichen sozialen Risiken ihres Handelns überhaupt bewusst sind und sich moralisch verpflichtet fühlen, diese Risiken zu minimieren. Konkret bedeutet das einen Verzicht auf mögliche Gewinne durch Spekulation auf steigende Preise. Die wachsende Zahl von Kunden öko-sozialer Banken zeigt, dass immer mehr Menschen nach diesem Prinzip handeln und bewusst Finanzprodukte bevorzugen, die ethische Standards berücksichtigen. Außerdem haben die Diskussionen um Nahrungsmittelspekulationen und die Finanzkrise allgemein das Image des Banken- und Finanzsektors stark geschwächt. So wandern Kunden zu alternativen Banken ab, weil sie die soziale Verantwortung und Ehrlichkeit der Branche vermissen. Die Entwicklung ethischer Anlageprodukte und -strategien könnte das schlechte Ansehen des Finanzsektors in der Bevölkerung und die Zusammenarbeit mit politischen Entscheidungsträgern verbessern.

Erfahrungen in anderen Bereichen zeigen allerdings, dass der Erfolg freiwilliger Selbstverpflichtungen entscheidend davon abhängt, welche staatlichen Maßnahmen folgen,

falls derartige Selbstverpflichtungen nicht ausreichen. Daher sollten gleichzeitig politische Konzepte zum Eingreifen in Finanz- und Terminmärkte und eigenverantwortliche Lösungen des Bankensektors entwickelt werden. ■

*Gabriela Freitag-Ziegler,
Diplom-Oecotrophologin, Bonn*

Quelle: Dr. Matthias Kalkuhl, Zentrum für Entwicklungsforschung, Universität Bonn: Spekulation mit Nahrungsmitteln und verantwortungsvolles Investment; Vortrag anlässlich des Seminars „Markt und Verantwortung“ am 6.12.2013 in Münster. Ein ausführliches Manuskript zur Tagung wird in der Reihe „Volkswirtschaftliche Schriften“ im Verlag Duncker & Humblot Ende 2014 erscheinen.

Separatorenfleisch weiterhin im Verkauf

Marktcheck der Verbraucherzentrale Hamburg

Separatorenfleisch geht in Deutschland noch immer über die Ladentheke. In Fachgeschäften und Supermärkten, die Verbraucher mit türkischem oder osteuropäischem Migrationshintergrund zu ihrer Kundschaft zählen, gehören von namhaften deutschen Unternehmen der Fleischindustrie produzierte Waren aus Fleischresten oft zum Standard-sortiment.

Etlliche der im Marktcheck der Verbraucherzentrale Hamburg unter-

suchten Produkte wie Geflügelbratlinge oder -würstchen entsprechen aufgrund der hauptsächlich Verwendung von Separatorenfleisch nicht den Vorgaben der deutschen Leitsätze für Fleisch und Fleischerzeugnisse, obwohl alle untersuchten Produkte laut Identitätskennzeichen in Deutschland produziert wurden. Für bestimmte Fleischerzeugnisse ist es nach den Leitsätzen erlaubt, Separatorenfleisch von Geflügel und Schwein in geringen Mengen einzusetzen. Die Verwendung von Rinder-, Schaf- und Ziegenknochen zur Gewinnung von Separatorenfleisch ist seit der BSE-Krise gesetzlich verboten.

Bei Separatorenfleisch handelt es sich in der Regel um einen pastösen Fleischbrei, den viele Verbraucher als minderwertig ablehnen. Aufgrund des extremen Zerkleinerungsgrades ist das Fleisch, das maschinell und unter hohem Druck von ausgelösten Knochen abgetrennt und zerkleinert wird, mikrobiellen Risiken ausgesetzt, und kann, wenn die Hygiene- und Temperaturvorgaben zur Herstellung und Weiterverarbeitung nicht korrekt eingehalten werden, ein gesundheitliches Risiko darstellen. Beim letzten Verdacht auf Gammelfleisch in Deutschland war Separatorenfleisch im Spiel.

Anders als in Fachgeschäften und Supermärkten, in denen vor allem Verbraucher mit Migrationshintergrund einkaufen, war bei großen Handelsketten wie Aldi, Lidl, Edeka und Rewe kein deklariertes Separatorenfleisch im Angebot. Auch führende Fleischhersteller verzichten laut Selbstauskunft bei ihren eigenen Markenprodukten auf Separatorenfleisch. Ob wirklich kein Separatorenfleisch auf dem Teller landet, können Verbraucher jedoch nicht mit Sicherheit wissen. Die technischen Verarbeitungsschritte sind mittlerweile so gut, dass Separatorenfleisch nur schwer als solches zu identifizieren ist. Kommt es bei der Herstellung von Wursterzeugnissen zum Einsatz, sollte das auf den ersten Blick erkennbar sein. ■

uzhh

Weitere Informationen:
www.uzhh.de



Ernährung im Fokus bietet Ihnen 6 x im Jahr

- Aktuelles aus Lebensmittelpraxis und Ernährungsmedizin
- Ernährungsbildung und Kompetenzentwicklung
- Methodik und Didaktik der Ernährungsberatung
- Esskultur und Ernährungskommunikation
- Aktuelle Ernährungsstudien
- Und vieles mehr ...

Weitere Informationen und Probehefte:
www.ernaehrung-im-fokus.de

Sie haben die Wahl!

1. Das Print-Online-Abo

Sie erhalten sechs Hefte pro Jahr per Post. Als Extraservice haben Sie die Möglichkeit, alle älteren Ausgaben als PDF aus dem Internet-Archiv kostenlos herunterzuladen. Nach Anmeldung für den Benachrichtigungsservice informieren wir Sie per Mail, wenn die aktuelle Ausgabe verfügbar ist. Das Print-Online-Abo gilt für einen Arbeitsplatz.

Bestell-Nr. 9104, 24,00 €

2. Das Online-Abo

Sie erhalten Zugriff auf alle sechs Ausgaben pro Jahr im PDF-Format. Als Extraservice haben Sie die Möglichkeit, alle älteren Ausgaben als PDF aus dem Internet-Archiv kostenlos herunterzuladen. Nach Anmeldung für den Benachrichtigungsservice informieren wir Sie per Mail, wenn die aktuelle Ausgabe verfügbar ist. Das Online-Abo gilt für einen Arbeitsplatz.

Bestell-Nr. 9103, 20,00 €

3. Das Online-Abo für Schüler, Studenten und Auszubildende

Sie erhalten Zugriff auf alle sechs Ausgaben pro Jahr im PDF-Format. Als Extraservice haben Sie die Möglichkeit, alle älteren Ausgaben als PDF aus dem Internet-Archiv kostenlos herunterzuladen. Nach Anmeldung für den Benachrichtigungsservice informieren wir Sie per Mail, wenn die aktuelle Ausgabe verfügbar ist. Das ermäßigte Online-Abo gilt für einen Arbeitsplatz.

Bestell-Nr. 9107, 10,00 €

Für Mehrfach-Abos senden Sie bitte eine E-Mail an eif@aid.de

4. Einzelausgaben

Hefte/Downloads der Heft-PDFs kosten 4,50 € je Exemplar.*

* Heft im Versand zuzüglich 3,00 € Versandkostenpauschale

Bestellen Sie

per Telefon 01803 8499-00

per Fax 01803 62222-8, 01803 1111-5

per E-Mail abo@aid.de

per Internet www.ernaehrung-im-fokus.de → Abo oder www.aid-medienshop.de

per Post aid-Vertrieb

c/o IBRo Versandservice GmbH, Kastanienweg 1, 18184 Roggentin

Mein Abo

- Ja, ich möchte das Print-Online-Abo mit sechs Heften der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* und der Downloadmöglichkeit der PDF-Dateien für 24,00 € im Jahr inkl. Versand und MwSt.*
- Ja, ich möchte das Online-Abo mit sechs Ausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 20,00 € im Jahr inkl. MwSt.*
- Ja, ich möchte das Online-Abo für Schüler, Studenten und Auszubildende mit sechs Ausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 10,00 € im Jahr inkl. MwSt.* Einen Nachweis reiche ich per Post, Fax oder Mailanhang beim aid-Vertrieb IBRo ein.

Name/Vorname

Firma/Abt.

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Datum/Unterschrift

Geschenk-Abo

Ich möchte das angekreuzte Abo* verschenken an:

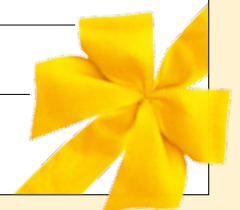
Name/Vorname des Beschenkten

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Datum/Unterschrift

Rechnung bitte an nebenstehende Anschrift senden.



* Ihr Abo gilt für ein Jahr und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, falls es nicht mindestens drei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. Die Lieferung beginnt im Folgemonat nach Bestellungseingang, falls nicht anders gewünscht. Die Bezahlung erfolgt per Paypal, Lastschrift oder gegen Rechnung.

Die Online-Flatrate für beliebig viele Online-Abos kostet 79,00 € im Jahr inkl. MwSt.

Diese Bestellung können Sie innerhalb einer Woche schriftlich widerrufen.

Die Bestellinformationen und das Widerrufsrecht habe ich zur Kenntnis genommen.

Psychotherapie hilft bei Magersucht

Erwachsene magersüchtige Patientinnen, die nicht zu schwer erkrankt sind, können mit einer Psychotherapie erfolgreich ambulant behandelt werden; auch nach Therapieende nehmen sie weiterhin deutlich an Gewicht zu. Zwei neue psychotherapeutische Verfahren bieten verbesserte Therapiechancen. Allerdings benötigt die Therapie bei einem Viertel der Patientinnen eine gewisse Zeit.

Psychotherapie ist als Therapie der Wahl bei Magersucht anerkannt und ist in Deutschland eine Leistung der Krankenkassen. Allerdings fehlten bislang große klinische Studien, die die Wirksamkeit verschiedener Therapieverfahren vergleichend untersuchten. Das steht im krassen Widerspruch zur Schwere der Erkrankung. Im Langzeitverlauf führt die Magersucht in bis zu 20 Prozent der Fälle zum Tod und ist damit die gefährlichste aller psychischen Erkrankungen. Betroffene leiden zudem oft ihr ganzes Leben lang unter psychischen oder körperlichen Folgen der Erkrankung.

An Magersucht leidet etwa ein Prozent der Bevölkerung; betroffen sind fast ausschließlich Mädchen oder junge Frauen. Magersüchtige Patientinnen sind sehr untergewichtig aufgrund von anhaltender Nahrungsverweigerung und häufig ausgeprägtem Bewegungsdrang. Selbst herbeigeführtes Erbrechen, der Gebrauch von Abführmitteln, harntreibenden Medikamenten oder Appetitzüglern tragen weiter zum Gewichtsverlust bei. Das Körpergewicht der Patientinnen beträgt höchstens 85 Prozent des Normalgewichtes (BMI unter $17,5 \text{ kg/m}^2$). Die Betroffenen haben große Angst vor einer Gewichtszunah-

Die weltweit größte Therapiestudie zur Magersucht, die ANTOP-Studie (Anorexia Nervosa Treatment of Out Patients) wurde an zehn deutschen universitären Essstörungenzentren unter Federführung der Abteilungen für Psychosomatische Medizin der Universitätskliniken Tübingen und Heidelberg durchgeführt.

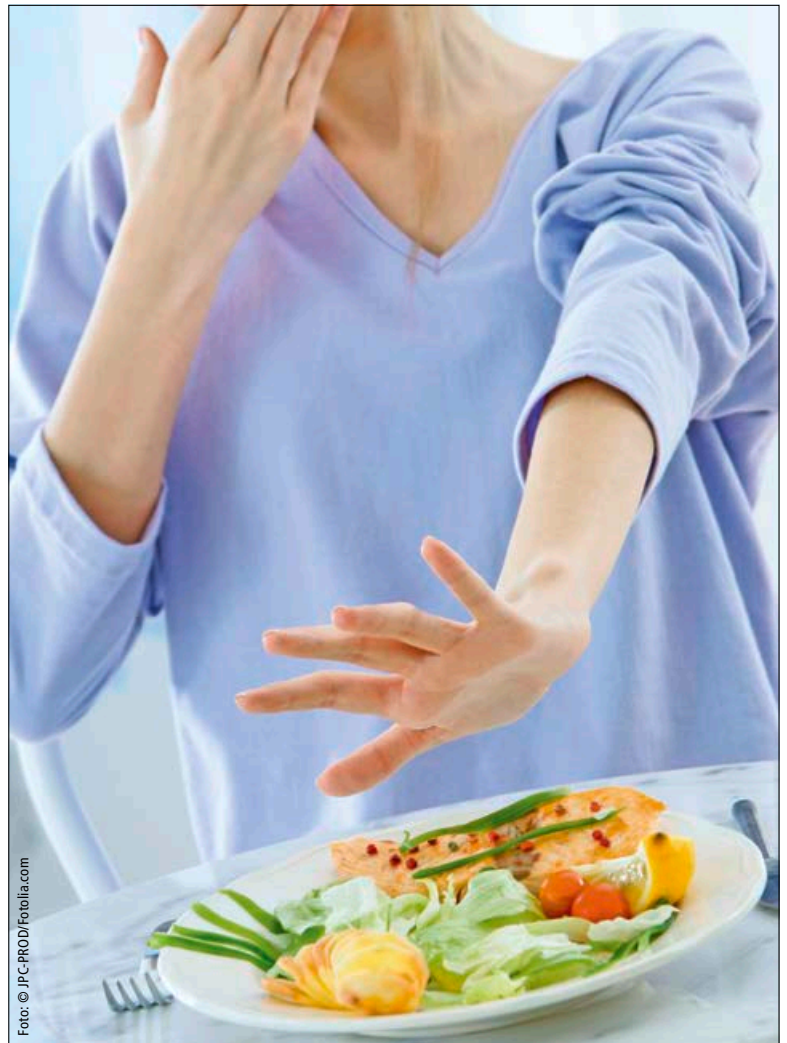


Foto: © JPC-PRO/D/fofotolia.com

me; zudem liegt eine gestörte Wahrnehmung der eigenen Figur vor. Oft leiden sie unter weiteren psychischen Störungen wie Depression, Angst- und Zwangsstörungen.

Studie

Die ANTOP-Studie, bei der 242 erwachsene Patientinnen insgesamt 22 Monate (zehn Monate Therapie, zwölf Monate Nachbeobachtung) begleitet wurden, lässt wissenschaftliche Schlussfolgerungen über die Wirksamkeit verschiedener Psychotherapien zu. Bei drei Gruppen von je rund 80 Patientinnen kam jeweils ein anderes ambulantes Psychotherapieverfahren zum Einsatz. Dabei handelte es sich um zwei neue psychotherapeutische Verfahren, speziell für die ambulante Behandlung von Magersucht. Für die spezifischen Therapien entwickelten internationale Essstörungsexperten gemeinsam Behandlungsmanuale. Die Therapien umfassten 40 ambulante

Einzelsitzungen über einen Zeitraum von zehn Monaten.

Bei allen 242 Patientinnen führten speziell ausgebildete Psychotherapeuten die Therapien durch. Die Hausärzte waren über die Therapie informiert und in die Behandlungen eingebunden; zum Beispiel wurden die Patientinnen mindestens einmal im Monat von ihrem Hausarzt untersucht. Rund ein Drittel der Patientinnen musste wegen schlechten Gesundheitszustands vorübergehend stationär aufgenommen werden; etwa ein Viertel der Patientinnen brach die Behandlung ab.

Die Forscher verglichen drei Psychotherapieverfahren:

1. **Fokale psychodynamische Psychotherapie**

Diese bearbeitet die ungünstige Gestaltung von Beziehungen sowie Beeinträchtigungen bei der Verarbeitung von Emotionen. Die Arbeitsbeziehung zwischen Therapeut und Patientin spielt dabei

eine große Rolle. Im Fokus steht die Vorbereitung auf den Alltag nach Ende der Therapie.

2. Die kognitive Verhaltenstherapie

Diese hat zwei Schwerpunkte: die Normalisierung des Essverhaltens mit Gewichtssteigerung sowie die Bearbeitung der mit der Essstörung verbundenen Problembereiche wie Defizite bei der sozialen Kompetenz oder der Problemlösefähigkeit. Die Patientinnen erhalten „Hausaufgaben“ von ihren Therapeuten.

3. Die Standard-Psychotherapie

Diese führten erfahrene Psychotherapeuten als optimierte Regelversorgung durch. Sie konnten sich die Patientinnen selber aussuchen. Ergänzend waren die Hausärzte in die Therapie eingebunden; die Patientinnen besuchten das jeweilige Studienzentrum fünfmal.

Ergebnisse

Die magersüchtigen Patientinnen in allen drei Gruppen hatten nach Ende der Therapie und einem weiteren Jahr Nachbeobachtung deutlich an Gewicht zugenommen. Ihr BMI war durchschnittlich um 1,4 BMI-Punkte (durchschnittlich 3,8 kg) höher.

Am Ende der Studie erwies sich die fokale psychodynamische Therapie am erfolgreichsten; die spezifische kognitive Verhaltenstherapie führte zu einer schnelleren Gewichtszunahme. Außerdem mussten die psychodynamisch behandelten Patientinnen seltener stationär behandelt werden. Die Akzeptanz der beiden neuen Psychotherapien war bei den Patientinnen sehr hoch. Dennoch litt auch ein Jahr nach Ende der Therapie rund ein Viertel der Patientinnen immer noch unter dem Vollbild der Magersucht. ■

*Universitätskliniken Tübingen
und Heidelberg*

Quellen:

- Zipfel et al.: Focal psychodynamic therapy, cognitive behaviour therapy, and optimised treatment as usual in outpatients with anorexia nervosa (ANTOP study): randomised controlled trial. The Lancet Published Online October 14 (2013); [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61746-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61746-8)
- See Online/Comment: Bulik CM. The challenge of treating anorexia nervosa. The Lancet; [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61940-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61940-6)

Sportstudium schützt vor Essstörungen

Sportstudenten entwickeln nicht häufiger Essstörungen als Studenten anderer Fachbereiche und sind mit ihrem eigenen Körper zufriedener als ihre Kommilitonen. Das ergab eine Studie der Sporthochschule Köln.

Sport und körperlicher Aktivität wird allgemein eine präventive Wirkung bei Ess- und sonstigen psychischen Störungen attestiert. Beide führen zu einem besseren Körperbild und Allgemeinbefinden und zu weniger Diäten. Leistungssport dagegen geht einigen Studien zufolge mit einem erhöhten Risiko für Essstörungen einher. Das gilt vor allem für Sportarten, in denen die Einteilung in bestimmte Gewichtsklassen erfolgt, für ästhetische und Ausdauersportarten. Exzessives Training im Leistungsbeereich kann allerdings auch das Symptom einer Essstörung sein, wenn es als Maßnahme zur Gewichtskontrolle dient.

Bisher war unklar, welcher Einfluss bei Sportstudenten überwiegt. Immerhin leben diese in einem sportlich geprägten Umfeld und weisen einen vergleichsweise hohen Anteil an Leistungssportlern auf. Aus diesem Grund befragte die Sporthochschule Köln 221 Studenten über einen Online-Fragebogen zu ihrem Essverhalten. Als Vergleichsgruppe dienten je 225 Studenten des Fachbereichs Betriebswirtschaftslehre und 287 Studenten naturwissenschaftlicher Fächer. Der Fragebogen basierte auf einer Kurzversion des Eating-Disorder-Inventory-2 (EDI-2). Er erfasste überwiegend Hinweise auf bulimisches und anorektisches Verhalten. Zusätzlich wurden Kompensationsstrategien wie Abführen, Erbrechen, extremer Sport und Fasten, aber auch Größe, Gewicht und die eigene sportliche Aktivität abgefragt.

Erwartungsgemäß waren Sportstudenten sportlich am aktivsten und wiesen mit vier von zehn Befragten einen hohen Anteil an Leistungssportlern auf. In allen drei Gruppen waren die männlichen Studenten im Schnitt länger und häufiger sportlich aktiv als die weiblichen. ■

Das höchste Schlankheitsstreben wiesen BWL-Studentinnen auf, während unter den Männern die Naturwissenschaftler am häufigsten angaben, sich um ihr Gewicht zu sorgen. Dementsprechend war etwa jeder zehnte Student der Naturwissenschaften mit seinem Körper unzufrieden. Bei den BWL-Studenten war es jeder zwanzigste, bei den Sportstudenten jeder fünfzigste Teilnehmer. Die Werte für weibliche Studierende unterschieden sich weniger, aber auch hier war der Anteil der Unzufriedenen unter den Sportstudentinnen etwa halb so hoch wie in den anderen Fachbereichen (eine von 30 vs. eine von 15 Befragten).

Bulimisches Verhalten trat nur bei männlichen Sportstudenten gehäuft auf. Hier berichteten vor allem Personen, die mehr als acht Stunden in der Woche Sport trieben, von Essanfällen, allerdings ohne weitere bulimietypische Verhaltensweisen wie Erbrechen oder heimliches Essen. In den restlichen Aspekten unterschieden sich alle drei Gruppen nicht voneinander. Der Anteil der Teilnehmer, die Sport zur Gewichtskontrolle nutzten, war jedoch unter Sportstudenten deutlich höher als in den Vergleichsgruppen und lag gruppenübergreifend bei männlichen höher als bei weiblichen Studienteilnehmern. Im Gegenzug war der Anteil derjenigen, die mindestens einmal im Jahr fasteten oder eine Crashdiät machten, bei Frauen höher als bei Männern, ansonsten jedoch in allen drei Gruppen etwa gleich verteilt.

Diese Ergebnisse stützen die These, dass Sportler einem körperlichen Ideal durch Bewegung naheifern, während Nichtsportler ihr Essverhalten ändern. Insgesamt überwiegt unter Sportstudenten jedoch der präventive Einfluss von Sport, da eine größere Zufriedenheit mit dem eigenen Körper die Anfälligkeit für gestörtes Essverhalten reduziert.

Ein Schwachpunkt der vorliegenden Untersuchung war, dass sie auf der Selbsteinschätzung der Befragten beruht. Ein interviewgestützter Ansatz könnte möglicherweise die Ergebnisse noch weiter aufschlüsseln, ist aber in der nötigen Größenordnung nur schwer zu bewerkstelligen. ■

Dr. Adnan Ritzka, Meerbusch

Drogenkonsum und Gewichtsprobleme bei Jugendlichen hängen zusammen

Psychosoziale Faktoren spielen bei dem Zusammenhang zwischen Drogenkonsum sowie Über- oder Untergewicht bei Jugendlichen, insbesondere bei Mädchen, eine wichtige Rolle. Das zeigen die Ergebnisse einer Studie italienischer Forscher.

„Über- oder Untergewicht und Drogenmissbrauch sind nicht direkt in einer Ursache-Wirkungs-Beziehung miteinander verknüpft. Vielmehr spielen gemeinsame soziale Faktoren sowie allgemeine Unzufriedenheit eine große Rolle“, schlussfolgert Sabrina Moinaro, Mitarbeiterin am Institute of Clinical Physiology in Pisa und Mitglied des Nationalen Forschungsrats. „Essstörungen haben in den letzten Jahrzehnten enorm zugenommen – vor allem unter Kindern. Unsere Ergebnisse können dazu beitragen, gezielter dagegen vorzugehen.“



Die Studie untersuchte das Essverhalten und den Konsum von Drogen bei mehr als 33.000 Schülern im Alter zwischen 15 und 19 Jahren. Dabei kam heraus, dass über- und untergewichtige Jugendliche 20 bis 40 Prozent häufiger Drogen konsumierten als ihre normalgewichtigen Altersgenossen. Bei näheren Analysen wurde deutlich, dass diesem Verhalten psychosoziale Faktoren wie geringe Selbstachtung, der Bildungsgrad der Eltern und Einflüsse aus dem Freundeskreis zugrunde liegen. Häufig lagen bei den betroffenen Heranwach-

senden auch negative Sexualerfahrungen bis hin zu Missbrauch in der Kindheit vor. Hinzu kamen erhebliche Probleme in der Schule und mit dem Elternhaus. Gerade wegen dieser Vielschichtigkeit raten die Studienautoren zu interdisziplinären Maßnahmen. ■

wsa, Dirk Förger

Quelle: Denoth F et al.: The association between overweight and illegal drug consumption in adolescents: Is there an underlying influence of the sociocultural environment?, *PLoS ONE* 6 (11); doi:10.1371/journal.pone.0027358

Mäßiger Schokoladenkonsum senkt BMI

Jugendliche mit hohem Schokoladenkonsum haben einen geringeren Körperfettanteil als andere, obwohl sie mit der Süßigkeit viel Fett und Energie aufnehmen.

Schokolade enthält zwar viel Fett und Zucker, hat aber auch einen besonders hohen Gehalt an Flavonoiden. Diese Inhaltsstoffe fördern nicht nur die Gesundheit von Herz und Kreislauf, sondern können möglicherweise auch einer Zunahme des Körpergewichts entgegenwirken. Das bestätigen die Ergebnisse einer spanischen Studie mit Jugendlichen aus verschiedenen europäischen Ländern. Demnach waren die Menge an Bauchfett und der Anteil am Gesamtkörperfett der Testpersonen umso geringer, je höher ihr Schokoladenkonsum war. Das zeige auch, dass der hohe Energiegehalt eines Lebensmittels nicht unbedingt auf eine gesundheits-schädliche Wirkung schließen lässt. Magdalena Cuenca-García und ihre

Kollegen von der University of Granada befragten 1.458 Jugendliche im Alter zwischen zwölf und 17 Jahren aus neun europäischen Ländern nach ihrem Schokoladenkonsum. Dabei berücksichtigten sie alle Produkte, die überwiegend aus Schokolade bestanden. Allerdings unterschieden sie nicht zwischen Vollmilch- und Bitterschokolade. Außerdem ermittelten die Forscher jeweils Body-Mass-Index (BMI) und Bauchumfang der Testpersonen und stellten durch verschiedene Methoden den Körperfettanteil fest. Zusätzlich bewerteten sie mithilfe eines sieben Tag lang am Körper getragenen Beschleunigungsmessers die körperliche Aktivität jedes Jugendlichen.

Die Gruppe, die mit durchschnittlich 43 Gramm pro Tag die größte Menge an Schokolade verzehrte, hatte einen geringeren Gesamtfettanteil am Körpergewicht, weniger Bauchfett und einen geringeren Bauchumfang als die Gruppe mit dem geringsten Schokoladenkonsum von fünf Gramm pro Tag. Dieser Zusammenhang war unabhängig von Geschlecht, Alter, Gesamtkalorienzufuhr und dem Aus-

maß an körperlicher Aktivität. Er blieb auch bestehen, wenn der Konsum anderer Lebensmittel mit hohem Flavonoidgehalt, vor allem Obst, Gemüse und Tee – bei der statistischen Auswertung berücksichtigt wurde. Die in Schokolade enthaltenen Flavonoide – hauptsächlich Katechine – haben verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften: Sie wirken unter anderem als Antioxidans, sind entzündungshemmend und blutdrucksenkend. Bei Erwachsenen ist eine hohe Katechinaufnahme mit einem geringeren BMI verbunden. Dieser Effekt könnte darauf beruhen, dass Katechine die Cortisolproduktion und die Insulinwirksamkeit beeinflussen, vermuten die Forscher. Daher würden die Ergebnisse der Studie auch dazu beitragen aufzuklären, welche Kontrollmechanismen generell für ein gleichbleibendes, optimales Körpergewicht sorgen. ■

Joachim Czichos, wsa

Quelle: Cuenca-García M et al.: Association between chocolate consumption and fatness in European adolescents. *Nutrition*; doi: 10.1016/j.nut.2013.07.011

Einfluss von Werbekonsum in der Kindheit auf das Essverhalten als Erwachsener

Tony der Tiger; sprechende Sweeties oder die lila Kuh ... Könnten diese niedlichen Werbefiguren aus der Kindheit noch im Erwachsenenalter die Auswahl von Lebensmitteln beeinflussen? In einer zur Veröffentlichung im Journal of Consumer Research vorgesehenen Studie untersuchten Dr. Connell und seine Kollegen Prof. Merrie Brucks und Dr. Jesper Nielsen von der University of Arizona, inwiefern Werbekonsum in der Kindheit zu einer Jahre andauernden Vorliebe für die beworbenen Produkte führen kann. Die Wissenschaftler konzentrierten sich bei ihrer Arbeit auf Werbefiguren, da Kinder oft eine Sympathie für diese Figuren entwickeln, die wenig damit zu tun hat, ob sie das Lebensmittel tatsächlich konsumieren oder nicht.

In vier experimentellen Studien untersuchten die Wissenschaftler, wie gesund Erwachsene Produkte einstufen, von denen einige in deren Kindheit stark beworben worden waren. Dabei sahen sich die Teilnehmer zunächst eine von zwei Bildsequenzen an. Die erste enthielt Abbildungen von Werbefiguren, die ihnen aus der Kindheit sehr bekannt waren. Die zweite Bildsequenz enthielt Bilder von Werbefiguren, die in der Werbung ebenfalls häufig zu sehen waren, allerdings erst im Erwachsenenalter des Teilnehmers. Die Teilnehmer gaben dann an, wie sie die Werbefiguren empfanden und für wie gesund sie die jeweils beworbenen Lebensmittel hielten. Die Teilnehmer stufen zuckerhaltige Frühstücksflocken und Pommes frites als gesünder ein, wenn sie als Kind entsprechende Werbung gesehen hatten.

Der Werbekonsum bis zum Alter von 13 Jahren kann tatsächlich zu einer Voreingenommenheit und damit einer Bevorzugung der beworbenen Produkte führen. Diese Befangenheit lässt sich statistisch nur durch die Sympathien begründen, die die Menschen für die entsprechen-

Ergebnisse:

- Werbekonsum in der Kindheit lässt eine positive Einstellung gegenüber den Werbefiguren entstehen, die auch Jahre später noch dazu führt, dass man den Ernährungswert der Produkte der Marke eher positiv bewertet.
- Menschen, die eine Werbefigur gern mögen, ändern ihre positive Meinung über die von ihr beworbenen Produkte nur schwer.
- Diese Einstellung beschränkt sich nicht nur auf das ursprünglich beworbene Produkt. Wenn die Werbefiguren bei den Menschen nach wie vor positive Assoziationen wecken, bewerten sie auch (frei erfundene) Nachfolgeprodukte der Marke als gesünder.

den Werbefiguren empfinden. Kinder lernen erst mit wachsender Erfahrung und Reife, Werbung zu verstehen und einzuordnen. Kleinkinder begreifen Fernsehwerbung als Teil des Unterhaltungsprogramms. Und auch später, wenn sie den Unterschied zwischen einem Werbespot und dem normalen Fernsehprogramm kennen, stehen sie den positiven Werbebotschaften weitaus weniger kritisch gegenüber als Erwachsene, da sie diese Art der Willenslenkung noch nicht durchschauen. Werbung ist zumindest zum Teil dafür verantwortlich, dass Kinder eine bestimmte Einstellung Marken gegenüber entwickeln, die manchmal über Jahre anhält.

Schlussfolgerungen und Empfehlungen

Die Forscher raten Erwachsenen, die Etiketten der Produkte, die sie schon seit ihrer Kindheit mögen, zu prüfen. Die Sympathie für bestimmte Markenfiguren könnte dazu führen, relevante Nährwertinformationen zu übersehen. Ihnen sollte bewusst sein, dass ihr Urteil möglicherweise von der Werbung, die sie selbst als Kind gesehen haben, beeinflusst ist. Die Forscher empfehlen Eltern, mit ihren Kindern über die willensbeeinflussende Wirkung von Werbung zu sprechen, und dass sie ihre Kinder anregen, Werbebotschaften kritisch zu betrachten. Dabei können

sie die Kinder darauf hinweisen, dass Werbung absichtlich spannende Geschichten und lustige Figuren verwendet, um die Aufmerksamkeit der Zuschauer auf sich zu ziehen, aber dass Werbung meist nicht alle wichtigen Informationen zum Produkt bereitstellt. Bei Kleinkindern, mit denen man solche Gespräche noch nicht führen kann, empfiehlt es sich, den Werbekonsum möglichst zu reduzieren.

Gleichzeitig legt dieses Forschungsprojekt nahe, dass nationale Informationskampagnen im Bereich Sicherheit und Gesundheitsschutz für Kinder diese ihr Leben lang prägen können – aber nur dann, wenn die Werbespots bei den Kindern positive Gefühle hervorriefen. Daher empfiehlt das Forschungsteam, in auf Kinder ausgerichteten Medienkampagnen zur Gesundheitsförderung die Kinder auf einer emotionalen Ebene anzusprechen, indem sie liebenswerte Figuren oder/und lustige Texte einsetzen. ■

Noir sur Blanc, London

Quelle: Connell PM, Brucks M, Nielsen JH, Newman JW: How childhood advertising exposure can create biased product evaluations that persist into adulthood. Journal of Consumer research 41 (1), (2014)



Christine Maurer

Ablage – eine Herausforderung?!



Haben Sie den Jahreswechsel oder Brückentage zum Ablegen, Aufräumen und Ausmisten genutzt? Und gute Vorsätze getroffen, dass Ihr Schreibtisch und Ihre Regale oder Schränke besser aussehen werden, sodass die Aufräumaktion zum nächsten Jahreswechsel oder an den nächsten Brückentagen nicht mehr nötig ist? Wie sieht es jetzt aktuell aus? Sind Sie auf einem guten Weg? Hier finden Sie einige Kriterien, an denen Sie sich orientieren können, wenn es um die Ablage geht.

Welche „Wertigkeit“ hat das Schriftstück?

Wenn Ihnen Papier ins Haus kommt oder auf den Schreibtisch flattert, reicht oft eine erste Entscheidung, um zu mehr Ordnung und Systematik zu kommen:

■ Ohne Wert

Das ist zum Beispiel alles, was unverlangt oder unerwartet bei Ihnen ein-

trudelt: Werbung, Informationen zu Produkten, Dienstleistungen, Veranstaltungen (die Sie nicht benötigen): wegwerfen

Wenn Ihnen wegwerfen schwer fällt („Ich könnte es noch mal brauchen!“), dann schaffen Sie sich zwei Kisten an. Alles was ohne Wert ist, kommt in die erste Kiste. Ist diese voll, füllen Sie die zweite. Wenn diese auch voll ist, leeren Sie die erste Kiste und so verfahren Sie im Wechsel weiter. Auf diese Weise haben Sie ein „ruhiges Gewissen“ und trotzdem einen effizienten Umgang mit Ihren Unterlagen.

■ Tageswert

Das sind Schriftstücke oder Papiere, die Sie lesen oder auf andere Weise zur Kenntnis nehmen – und die danach keinen weiteren Wert mehr für Sie haben: Tageszeitungen, Zeitschriften, Informationen zu Produkten, Dienstleistungen, Veranstaltungen (von denen Sie wissen sollten,

die Sie aber nicht benötigen oder an denen Sie nicht teilnehmen werden): *sofort lesen und danach wegwerfen oder auf einen Lesestapel*

Wenn sich die Schriftstücke mit Tageswert stapeln (weil Sie nicht dazu kommen, sie zu lesen), vereinbaren Sie klare Lesezeiten mit sich. Vielleicht ist das stille Örtchen ein guter Platz für das Lesen der Zeitschriften? Oder eine Zugfahrt oder eine Hotelübernachtung? Der Ansatz mit den zwei Kisten kann sich auch hier lohnen. Eine Tageszeitung, die zwei Wochen alt ist, oder eine Zeitschrift, die vor einem Jahr erschienen ist, hat keinen Tageswert mehr!

■ Prüfwert

Das sind Schriftstücke oder Papier, die Sie erst lesen müssen, bevor ihr Wert klar ist: Einladungen, Angebote zu Dienstleistungen etc. (die Sie bereits nutzen): *sofort entscheiden oder auf einen Tages- oder Wochenstapel zur Entscheidung geben*

Unterlagen mit Prüfwert benötigen Zeit! Denn Sie wollen ja eine Entscheidung treffen. Wenn Sie diese Zeit nicht finden, häufen sich die Unterlagen an. Ein Ansatz kann sein, schon gleich bei der Erkenntnis „Prüfwert“ das Schriftstück quer zu lesen und so sofort zu entscheiden, welchen Wert das Dokument hat. Oder Sie reservieren sich täglich oder wöchentlich einen Zeitraum, in dem Sie den Stapel mit den Prüfwert-Unterlagen sichten. Hier gilt: Was lange währt, wird nicht gut! Wenn das Entscheiden zu lange ausbleibt, haben sich viele Prüfwert-Unterlagen in solche „ohne Wert“ verwandelt. Werfen Sie diese konsequent weg.

■ Gesetzeswert

Haben Sie gesetzliche Aufbewahrungsfristen zu erfüllen? Für Kaufleute schreibt der Gesetzgeber zum Beispiel vor, alle Unterlagen eines Handelsgeschäftes sechs Jahre aufzubewahren (Angebote, Auftragsbestätigungen, Rechnungen) und Unterlagen zum Jahresabschluss zehn Jahre: *Unterlagen in einem geeigneten Aufbewahrungssystem effizient ablegen und passend zur Frist vernichten*

Der wesentliche Ansatz für Unterlagen mit Gesetzeswert ist, wirklich zu wissen, welche Aufbewahrungsfristen gelten, nicht zu vermuten. Viele heben vieles aus Unkenntnis viel zu lange auf. Industrie- und Handelskammern, die Kammern der entsprechenden Berufe, Berufsverbände und zuverlässige Quellen im Internet geben hier Auskunft. Können Sie für alle Ihre Unterlagen genau sagen, ob es eine Aufbewahrungsfrist gibt oder nicht? Wenn nicht, haben Sie Klärungsbedarf.

■ Archivwert

Hier handelt es sich um Vorgänge, die für Sie „historischen“ Charakter haben. Was soll „überdauern“? Für Privatpersonen können das auch Dokumente zu Versicherungspolice oder Vollmachten oder das Testament sein: *klare Kriterien, was archivierungswürdig ist, festlegen und in einem geeigneten Behältnis aufbewahren*

Das „Leben“ eines Schriftstücks

Ein Vorgang durchläuft maximal drei Phasen:

1. Arbeitsphase (Unterlagen ohne Wert, mit Tageswert)
2. Ruhephase
3. Lagerphase (Unterlagen mit Gesetzes- oder Archivwert)

Die Probleme mit dem „Beerdigen“ von Schriftgut, der Ablage, beginnt oft schon in der Arbeitsphase – wird aber erst beim Ablegen als problematisch wahrgenommen. Daher lohnt es sich, schon in der Arbeitsphase mit den Vorbereitungen fürs Ablegen zu beginnen.

■ Die Arbeitsphase

In der Arbeitsphase greifen Sie auf den Vorgang/das Schriftstück häufig zu und es liegt auf oder im Schreibtisch. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Büroklammern, Klarsicht-hüllen, Kladden oder Mappen wird der Vorgang von anderen „getrennt“. Sowie die Unterlagen aber Gesetzeswert haben und abgelegt werden müssen, wirft diese „Verpackung“ Probleme auf. Denn der Vorgang landet dann oft in einem Ordner. Das ist ineffizient. Wenn Sie wissen, dass Vorgänge aus der Arbeitsphase Gesetzeswert haben und daher bis in die Lagerphase kommen, nutzen Sie

gleich ein Behältnis, in dem Sie sie auch ablegen können. Eine Hängeregistratur mit Mappen zum „Einwerfen“ leistet hier gute Dienste. Denn in diesen Hängemappen kann auch die Ablage erfolgen – ein Umpacken ist nicht mehr erforderlich.

■ Die Ruhephase

Hier liegen eventuell noch Dokumente mit Prüfwert: Treffen Sie eine Entscheidung! Für die Vorgänge, die Gesetzeswert haben, ist die Ruhephase der Übergang zur Ablage. Hilfreich ist oft, eine Vorstrukturierung ähnlich der eigenen Ablagestruktur zu etablieren. Sie können zum Beispiel in einer schwarzen Pultmappe oder in einem Kastensystem vorsortieren.

Damit die Unterlagen aus der Ruhephase in die Lagerphase übergehen, brauchen Sie wieder Zeit! Vielleicht gibt es einen festen Zeitraum, zu dem Sie die Schriftstücke ablegen. Viele beenden ihren Arbeitstag oder die Arbeitswoche mit der Ablage.

Wenn Sie mit einer Vorsortierung arbeiten, können Sie auch direkt aus der Arbeitsphase heraus die Unterlagen entnehmen und ablegen.

■ Die Lagerphase

In der Lagerphase befinden sich Vorgänge, die einer Aufbewahrungsfrist unterliegen. Beschriften Sie den Ordner oder die Hängemappe nicht

Orientierungskriterien zur Bearbeitung der Ablage			
Wertigkeit der Papiere	Beispiele	Umgang	Phase
Ohne Wert	<ul style="list-style-type: none"> • Werbung • Information zu Produkten, Dienstleistungen, Veranstaltungen, die für Sie uninteressant sind 	<ul style="list-style-type: none"> • Gleich wegwerfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsphase
Tageswert	<ul style="list-style-type: none"> • Tageszeitungen • Zeitschriften • Informationen zu Produkten, Dienstleistungen, Veranstaltungen, die wissenswert sind, die Sie aber nicht nutzen werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Sofort lesen und wegwerfen • Auf den Lesestapel legen und diesen zeitnah bearbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsphase
Prüfwert	<ul style="list-style-type: none"> • Einladungen • Angebote von Dienstleistungen (die Sie bereits nutzen) • Schriftstücke oder Papier, deren Wert erst noch entschieden werden muss 	<ul style="list-style-type: none"> • Sofort entscheiden • Tages- oder Wochenstapel zur Entscheidung 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsphase
Gesetzeswert	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumente mit Aufbewahrungsfrist 	<ul style="list-style-type: none"> • Effizient ablegen • Fristgerecht vernichten 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhephase (vor dem Ablegen) • Lagerphase (während der Ablage)
Archivwert	<ul style="list-style-type: none"> • Vorgänge mit „historischem Charakter“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Nach klaren Kriterien aufbewahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Lagerphase

Für die Ablage der meisten Schriftstücke ist eine Hängeregistratur geeigneter als ein Ordner.



nur mit dem Jahr, in dem der Vorgang entstanden ist, sondern auch mit dem Jahr, in dem die Aufbewahrungsfrist endet. So können Sie jährlich „ausmisten“ und die Vorgänge vernichten, deren Frist abgelaufen ist.

Ablage im Ordner?

Falls Ablage für Sie „Ordner“ bedeutet, bedenken Sie folgende Fakten:

- Rund 80 Prozent der Vorgänge umfassen 15 bis 20 Seiten. Deshalb sind Klarsichthüllen auch so verführerisch! Die Ablage solcher Vorgänge in einem Ordner ist ineffizient. Der Ordner ist nicht transparent – von außen ist nicht sichtbar, welche Vorgänge Sie im Ordner abgelegt haben. Oft wird mit Registern, Zwischenstreifen oder Inhaltsverzeichnissen gearbeitet, um Abhilfe zu schaffen. Doch das ist zusätzlicher Aufwand, der Ihre Zeit frisst. Ordner sind für solche Vorgänge einfach nicht geeignet. Eine Hängeregistratur ist dafür besser.
- Zwischen fünf und 20 Prozent des abgelegten Schriftguts benötigen Sie wieder und holen es aus der Lagerphase zurück. Im Bild der Beeridigung entspräche das der 100-prozentigen „Exhumierung“. Erkennen Sie Ihre fünf bis 20 Prozent, die Sie tatsächlich nach dem Ablegen noch einmal benötigen. Für diese Vorgänge ist es gerecht-

fertigt, „Ablageaufwand“ zu betreiben. Für die anderen Vorgänge reicht oft eine Kiste, die eine bestimmte Art von Vorgängen sammelt, oder ein Ort im Regal oder Schrank, wo Sie nur eine Kategorie oder Art von Vorgängen stapeln.

- Das Lochen von Vorgängen kostet 30 Prozent mehr Zeit als das Ablegen in einem Loseblattsystem. Und bei dieser Zahl sind die Unterteilungen mit Registern oder Trennstreifen noch nicht berücksichtigt.

Ordner sind daher für Massenbelegung geeignet. Sie benötigen nur ein Kriterium zum Sortieren und daher keine weitere Unterteilung. Ordner sind auch für starke Einzelakten geeignet. Diese sind bereits strukturiert und oft für eine Hängeregistratur zu dick.

Strukturieren der Ablage

Ein heikler Punkt für die Lagerphase ist die Struktur. Nach welchen Kriterien sollte eine Ablage geglie-

dert sein? Oft dienen Stichworte zur Strukturierung. In vielen Fällen passen die Stichworte aber nicht zum Arbeitsfeld. Dann lassen sich Vorgänge nicht eindeutig zuordnen, sie passen zu mehr als einem Stichwort. Besser geeignet ist eine Struktur, die sich an Ihren Vorgängen oder Aktivitäten orientiert. Bei Projekten ist das ganz einfach – das ist schon ein Vorgang oder eine Aktivität. In der Schule könnten die Fächer eine Struktur vorgeben, in der Beratung eine Gruppe oder jeweils ein Einzelklient. Beim Strukturieren der Ablage können auch Farben helfen, die einzelnen Themenfelder zu kennzeichnen. Oder Symbole unterstützen die Beschriftung von Vorgängen (z. B. ein Auto für die Reisekostenabrechnungen).

Wenn mehr als eine Person mit der Ablage arbeiten soll, ist eine Dokumentation ähnlich einem Aktenplan nützlich. In einem solchen Plan ist aufgelistet, welche Arten von Vorgängen zu welcher Wertigkeit gehören. Ein zweiter Teil erläutert, nach welcher Struktur wo und wie lange die Vorgänge mit Gesetzeswert lagern.

Zum Weiterlesen

- *Ordnung ins Chaos*, Anne Brunner, Hanser Verlag, ISBN 978-3-446-43448-6
- *Für immer aufgeräumt – mehr Effizienz im Büro*, Jürgen Kurz, GABAL-Verlag, ISBN 978-3-89749-735-1
- *Nie wieder Stapel – in 5 einfachen Schritten zum perfekt organisierten Schreibtisch!*, Nicole Sehl, Wiley-Verlag, ISBN 978-3-527-50687-3
- *Ordnung ohne Stress – der Effizienzvorsprung im Büro mit der MAPPEI-Methode*, Frank-Michael Rommert, GABAL-Verlag, ISBN 978-3-86936-051-5

Die Autorin

Christine Maurer, seit 1992 selbstständig, arbeitet im Bereich Training, Beratung und Coaching. Sie ist Industriefachwirtin, Therapeutin und Supervisorin.

Christine Maurer
cope OHG
Postfach 1282
64630 Heppenheim
christine.maurer@cope.de



Präventionsmaßnahme Ernährungsbildung

Die steigende Anzahl von jungen Menschen mit gestörtem Essverhalten ist alarmierend. Präventive Anstrengungen zur Verhinderung von Essstörungen und Übergewicht/Adipositas sind nur bedingt erfolgreich, die Gründe dafür vielfältig und komplex. So können zum Beispiel gesellschaftliche Werte, wie sie über Schönheitsideale kommuniziert werden, kontraproduktiv wirken. Darüber hinaus sind die gefährdeten Zielgruppen schwer erreichbar.

Bildungsfernen jungen Männern fehlen häufig Kenntnisse über Zusammenhänge zwischen Essen, Körperbild und Leistungsfähigkeit. Sie leben in Milieus, in denen bevorzugte Freizeitstile und die damit verbundenen Werte Ess- und Bewegungsverhalten maßgeblich beeinflussen. Risikoreiche Lebensstile, die durchaus auch Elemente einer gesundheitsförderlichen Lebensweise beinhalten können, überwiegen. Ehrgeizige, junge Frauen sind dagegen ganz anders gefährdet. Sie nutzen ihr meist überdurchschnittliches Ernährungswissen bewusst für ihr Ziel abzumagern. Symptomatisch für gesellschaftliche Erscheinungen sind die „Pro-ANA“, die zum Beispiel in ihren im wahrsten Sinn des Wortes exklusiven Internetblogs lebensbedrohliche Magersüchte fördern. Daher arbeitet man in der essstörungsspezifischen Prävention zielgruppenspezifisch – aufwendig und kostenintensiv.

Aus meiner Sicht wird das Potenzial der Ernährungsbildung als Beitrag zur Primärprävention unterschätzt. So ist das REVIS-Bildungsziel 4 „Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein positives Selbstbild durch Essen und Ernährung“ eine präventive Steilvorlage. Körperunzufriedenheit ist ein zentrales Moment bei der Entwicklung von Essstörungen. Schulische Ernährungsbildung bietet hier Ansatzpunkte, um Kinder und Jugendliche auf dem Weg zu einer positiv besetzten Körperbeziehung im Zusammenspiel mit ihrer Identitätsbildung zu begleiten und zu stärken.

Salutogenetisch orientiertes Lernen stärkt junge Menschen und baut auf ihre gesundheitsförderlichen Ressourcen. Den eigenen Körper in seiner essbiografischen Gewordenheit akzeptieren, Zusammenhänge zwischen Essen und Körpervorgängen verstehen sowie auf gesundheitsförderliche Handlungsmuster im Essalltag zurückgreifen, sind beispielhafte Ziele einer salutogenetisch ausgerichteten Ernährungsbildung. In Abgrenzung zur ausschließlichen „Risikovermeidung“ („Iss nichts Ungesundes!“) geht es darum, Sinnhaftigkeit, Erklärbarkeit und Handhabbarkeit bei Alltagsproblemen zu erkennen („Warum tröstet mich Schokolade, wenn ich alleine bin – und das, obwohl mich anschließend das schlechte Gewissen plagt?“), um die eigenen Gesundheitsressourcen mobilisieren zu können („Was gibt mir Kraft, wenn ich niedergeschlagen bin? Freunde, Sport, mein

Lieblessen, Musik, mein Hobby ... Womit fühle ich mich langfristig gut?“). Der Dualismus von „gesunden“ und „ungesunden“ Lebensmitteln steht einer modernen genussorientierten Ernährungsbildung im Weg. Diese (scheinbare) Kontrolle über das Essen (verstärkt durch gesellschaftliche Normierungen) ist symptomatisch für einen unreflektierten Umgang mit Essen und Ernährung. Viele verwechseln Genuss mit der Lust am Übermaß. Dabei (er)kennen Jugendliche zuweilen kaum (körperliche) Grenzen: Zelebrieren des Hungerns als Teil des Lifestyles in Social Media, ungebremster Alkoholgenuß auf Flatratpartys, wenig Schlaf, viel Fast Food bei LAN-Partys sind nur einige Beispiele. Essen und Genießen steht allen offen und eignet sich daher besonders, den genussvollen und gleichzeitig verantwortlichen Umgang mit dem Körper für sich zu entdecken. Allerdings begründet der Geschmackssinn allein keine Genussfähigkeit, vielmehr muss Essgenuss erlernt werden. Eine Sinnesschulung ermöglicht die differenzierte Wahrnehmung; das Nachdenken über die eigenen Essensvorlieben und -aversionen trägt zur Geschmacksbildung als Teil der Identitätsbildung bei.

Schulentwicklung und Unterricht können individualisierte Lernwege in der Gemeinschaft mit anderen fördern und viel zur Entwicklung einer genussvollen, gesundheitsförderlichen Ess- und Lebensweise beitragen. Damit ist schulische Ernährungsbildung in der Lage, ganz unterschiedlichen Ansprüchen der Heranwachsenden gerecht zu werden und präventive Wirkungen zu entfalten. Das Präventionspotenzial der Ernährungsbildung hängt stark von engagierten Lehrpersonen ab, die am Puls der fachdidaktischen Forschung sind. Bildungspläne und Schulbücher sind ein erster Schritt für den Transfer der wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Schulpraxis. Entscheidend ist jedoch meist ein Fortbildungsangebot, das Lehrpersonen mit ihrem „guten Willen“ nicht alleine lässt.

Last but not least birgt die Ernährungsbildung als Teil einer verbindlichen Allgemeinbildung die Chance, über die Pflichtinstitution Schule alle jungen Menschen adäquat zu erreichen. Diese Chance wird heute in Deutschland weitgehend vertan.

Dr. Silke Bartsch ist Professorin für Ernährungs- und Haushaltswissenschaft und ihre Didaktik an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Nach ihrem Lehramtsstudium an der Technischen Universität Berlin unterrichtete sie zunächst an Berliner Schulen und promovierte zum Thema „Jugendesskultur“ in Heidelberg.



Prof. Dr. Silke Bartsch
PH Karlsruhe
Bismarckstr. 10, 76133 Karlsruhe
silke.bartsch@jugendesskultur.de

Sabine Mundt

KochSchule! – Ein Erfolgsrezept



Theoretisch gibt es sehr viele Informationen zum Thema Ernährung und wir stehen einem großen Angebot an Nahrungsmitteln gegenüber. Zeitmangel in den Familien durch Berufstätigkeit und einen langen Schultag der Kinder und Jugendlichen – nicht zuletzt auch durch G8 – haben dazu geführt, dass die wichtigen Themen Ernährungsbildung und -erziehung im täglichen Leben keine große Rolle mehr spielen.

Als Ernährungsberaterin und Leiterin der Mensa eines Gymnasiums mache ich häufig die Erfahrung, dass die Themen Hauswirtschaft und Ernährungsbildung kaum Platz im Alltag haben. Auch die Tisch- und Esskultur, für das ganze Leben prägende Faktoren, kommen im Alltag vieler Kinder zu kurz.

Das Überangebot an Snacks, Fast Food, Süß- und Teigwaren, die zu jeder Tageszeit verfügbar sind, ist eine ständige Herausforderung für Eltern, Schule und Mensamitarbeiter. Es geht darum, mit einer gesunden und vollwertigen Schulverpflegung den leistungsorientierten Tag der Kinder zu unterstützen und mit der richtigen

Argumentation im Kampf gegen den Konsum von Süßigkeiten und Fast Food erfolgreich zu sein.

Ernährungsbildung mit hauswirtschaftlichen Aspekten ist an vielen Schulen – wenn überhaupt – eine sehr theoretische Angelegenheit. Ich bin davon überzeugt, dass sich die Neugier und das Interesse der Schüler durch einen praxisorientierten Unterricht viel stärker wecken ließe. Ein sehr gutes Beispiel sind zwei Projekte an unserer Schule, die ich mitgestaltet habe und betreue.

Gesundes Pausen-Frühstück

Das erste Projekt zur Behandlung des Themas „Gesunde Ernährung“ ist eine Unterrichtsreihe in einer sechsten Klasse in Biologie. Zum Abschluss dieser Unterrichtsreihe wollten die Schüler (29 Jungen) ein gesundes Frühstück im Biologieunterricht zubereiten.

Im Vorgespräch mit den Jungen und ihrem Biologielehrer besprachen wir anhand der aid-Ernährungspyramide die Empfehlung für ein gesundes Frühstück. Die Schüler zogen parallel dazu den Vergleich mit ihren eigenen

Frühstücksgewohnheiten. Nachdem die Frühstückszutaten besprochen waren, besorgten die Schüler die nach Lebensmittelgruppen eingeteilten Einkäufe. Es gab eine kurze Einführung in die Küchen- und Lebensmittelhygiene, eine Einweisung in die Küchentechniken und in die richtige Handhabung der Küchengeräte.

Anfangs ähnelte die Schulküche einem aufgeregten Bienenstock, aber als alle Schüler ihren Platz gefunden hatten, zog nach kurzer Zeit der Duft nach selbstgebackenen Dinkel-Quarkbrötchen durch das Schulgebäude. Kräuterquark, Bärlauch-Brottaufstrich, Obstsalate und Bananenmilch waren in 60 Minuten zubereitet. Parallel dazu deckten die Jungen den Frühstückstisch. Im Anschluss verzehrten alle die Speisen mit Genuss.

Der Wunsch, einen solchen praxisorientierten Unterricht einzuführen, wurde sehr oft geäußert und die Tatsache, dass mehrere Schüler nach den Rezepten fragten und zwei Schüler sich anschließend spontan in der Schul-Koch-AG anmeldeten, sprachen für sich.

Von Schülern für Schüler: Ein Kochbuch mit eigenen Rezepten

Mein Hauptprojekt zum Thema Ernährung ist die AG „Kochen und Ernährung“, kurz Koch-AG. Diese bietet ich seit dem Frühjahr 2012 an unserem Gymnasium für Schüler der Klassen fünf bis zwölf an.

Meine Erfahrungen mit der Koch-AG sowie meine Eindrücke aus der konkreten Gestaltung des Biologieunterrichts zum Thema Ernährung haben mich darin bestärkt, dass ein praxisbezogener Ansatz der richtige Weg ist, Ernährungsbildung zu vermitteln. Lebensmittel mit allen Sinnen (Schmecken, Fühlen, Sehen, Riechen) erleben, den Geschmacksinn schulen, die Sensibilität für Regionalität, saisonale Einflüsse, Tierhaltung und Lebensmittelerzeugung zu wecken, besonders aber für den gesundheitlichen Aspekt der Lebensmittel zu sensibilisieren und das Wohlbefinden sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern – das sind anspruchsvolle, aber erreichbare Ziele.

■ Die Rezeptmappe als Vorläufer

Vorbereitung und Umsetzung des Konzeptes für die Koch-AG waren sehr zeitintensiv. Ich wollte mit den Schülern ein Projekt schaffen, das Lernprozesse der Schüler festhält und gleichzeitig einen gewissen Nachhaltigkeitseffekt beinhaltet. So entstand die Idee für unser eigenes „Schüler-Kochbuch“.

Die Rezeptmappe

Die Rezeptmappe ist thematisch nach Vor- und Hauptspeisen sowie Desserts unterteilt. Außerdem enthält die Mappe Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und die Ernährungspyramide der DGE, Nährstofftabellen für Vitamine, Mineralstoffe, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe mit Beispielen für Gemüse- und Obstsorten, die diese Inhaltsstoffe beinhalten und mit Aussagen dazu, welche Wirkungen diese Inhaltsstoffe in unserem Körper entfalten. Auch aktuelle Themen wie Lebensmittelkandale, Beeinflussung der Ernährung durch Werbung, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, oder die Erklärung des Stempels auf einem Hühnerei kommen nicht zu kurz.

Fast alle Lebensmittel in den Rezepten sind mit den Angaben über Nährstoffe und deren Wirkung versehen, um den Schülern beim Lesen der Rezepte ein gewisses Detailwissen zu vermitteln. Auch naturwissenschaftliche Aspekte, zum Beispiel, warum ein Hefeteig aufgeht und was Hefe überhaupt ist, werden in kurzen und informativen Sätzen erklärt. Küchentipps, Küchentechniken und Küchenfertigkeiten wie der Krallengriff, das Legieren von Suppen und Saucen oder das Blanchieren von Gemüse sind ebenfalls in den Rezepten vermerkt und werden praxisnah während der Zubereitung der Speisen geübt.

Jeder Schüler erhielt vor Beginn des Kurses seine eigene Rezeptmappe, in die er nach und nach die Rezepte, die wir bei unseren wöchentlichen Treffen ausprobierten, einfügte. Mit der Zeit entstand so das „Schüler-Kochbuch“.

■ Organisation und Planung

Bevor wir mit unserer AG beginnen konnten, mussten wir einige Hürden nehmen. Zum Beispiel war die Bestandsaufnahme unserer Schulküche ernüchternd. Da die Mensa keine Produktionsküche, sondern eine Verteilerküche hat, standen nur sehr wenige Kochgeräte zur Verfügung. Hier half ein Aufruf zu Sachspenden an alle Eltern. Die Resonanz war überwältigend. Großzügig, unkompliziert und schnell wurde geholfen. Auch die Begeisterung der Eltern für das Projekt war sehr motivierend und eine Bestätigung, wie groß der Wunsch tatsächlich ist, den Schülern das Thema gesunde Ernährung zu vermitteln.

Der Arbeitsablaufplan der einzelnen Projektschritte umfasste einen kurzen Theorieteil, die Menüplanung, den Einkauf und die Berechnung der Garzeiten der Menüs für jedes AG-Treffen. Durch den langen Schultag der Schüler schafften wir es nicht, gemeinsam einzukaufen zu gehen. Daher übernahm ich die Einkäufe selbst. Da wir wegen des Verpflegungssystems „Verteilerküche“ auch keine Lagerhaltung praktizieren konnten, habe ich alles, was wir für die Zubereitung der Speisen be-

Finanzierung der Koch-AG

Im Moment gibt es vier AG-Gruppen, nach Klassenstufen eingeteilt. Alle vier Wochen besuchen sie im Wechsel die Schulküche. Die Schüler kommen für ihren Lebensmittelanteil, Folien, Fotokopien und Infomaterial auf. Die AG-Teilnahme ist kostenlos, da die Durchführung ehrenamtlich erfolgt.

nötigten, frisch eingekauft und mit den Schülern am selben Tag verarbeitet und verzehrt.

Da uns nur zwei Backöfen und Herde zur Verfügung standen, konnte ich maximal mit acht Schülern kochen und arbeiten. Unsere AG-Treffen dauerten jeweils drei volle Stunden, der theoretische Teil umfasste rund 30 Minuten. Meistens kochten wir ein Drei-Gänge-Menü.

■ Wichtige Kompetenzen: hygienisch und sicher kochen

Grundkenntnisse der Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln und die Verantwortung gegenüber Dritten bei der Zubereitung von Speisen mussten vermittelt und geschult werden. Anhand einer Belehrung, eines Hygienequiz und des lustigen aid-Posters „Saubere Küche“ wurden sich die Schüler der Bedeutung schnell bewusst. Händewaschen und saubere Schürze wurden rasch zur Selbstverständlichkeit. Das große Poster hing bei jedem AG-Treffen zur Erinnerung an der Wand.

Besonderes Augenmerk erforderte die Sensibilisierung der Schüler für die Unfallgefahren in der Küche. Die Handhabung der Elektrogeräte und die Sauberkeit am Arbeitsplatz vertieften sich kontinuierlich auch durch die gegenseitige Kontrolle der Schüler.

Das richtige Lesen eines Rezepts, die Vorbereitung des Arbeitsplatzes und das Erlernen der Küchentechniken bereiteten durch die ständigen Wiederholungen schnell keine Schwierigkeiten mehr. Jedes Treffen hatte einen anderen Schwerpunkt. Durch die gemeinsame Arbeit am Gruppentisch (in der Küchenmitte stellten wir immer drei Tische zusammen) konnten alle Schüler sehen, welches Lebensmittel wie verarbeitet wurde. Erklärungen und Erläu-

Praxisorientierter Unterricht weckt das Interesse von Schülern an gesunder Ernährung und Lebensmittelzubereitung viel stärker als graue Theorie.



Foto: Schülerredaktion CFG

terungen waren so leicht zu vermitteln; Theorie und Praxis ließen sich gut sichtbar miteinander verknüpfen. Die persönliche Atmosphäre am Gruppentisch vermittelte Vertrauen und öffnete die Schüler für die Vermittlung von Ernährungstipps.

■ ... die Sinne schulen ...

Das Heranführen an neue Geschmacksrichtungen schulten wir durch das Probieren der Lebensmittel, die wir verarbeiteten. Wir kosteten die meisten Lebensmittel roh und beschrieben den Geschmack. Wie viele Aha-Momente wir hier erleben durften, ist kaum zu zählen! Sauerampfer im rohen Zustand und später als legiertes Rahmsüppchen zu kosten, führte bei den Schülern zu wahren Begeisterungstürmen.

■ ... Nachhaltigkeit üben ...

Regionale und saisonale Obst- und Gemüsearten spielten bei der Menüauswahl eine große Rolle. Das schulte die Schüler bezüglich der jahreszeitlich bedingten Wachstums- und Erntezeiten. Der aid-Saisonkalender für Obst und Gemüse bietet dazu sehr gute und übersichtliche Informationen.

■ ... Esskultur entwickeln ...

Das gemeinsame Essen an einem festlich gedeckten Tisch mit frischen Blumen und Kerzen war nach The-

orie und gemeinsamem Kochen die schönste Belohnung für alle. Tisch- und Esskultur zu bilden, zu sehen wie ein Tisch richtig eingedeckt oder eine Serviette richtig benutzt wird, all das lernten und vertieften die Schüler fast nebenbei. Das Beisammensein und das Sich-Zeit-nehmen für ein Essen in schöner Atmosphäre sind wichtige Punkte in der Ernährungserziehung, die im Alltag oft zu kurz kommen.

Während des gemeinsamen Essens erklärten die Schüler nochmals die Zubereitung der jeweiligen Speisen. Das förderte das gegenseitige Zuhören, besetzte die gemachten Erfahrungen mit positiven Gefühlen und stärkte die Bereitschaft zur Öffnung für immer neue Lebensmittel.

Nicht verzehrte Speisen wurden am Ende aufgeteilt, sodass alle Schüler einen Teil mit nach Hause nehmen konnten. Viele Eltern und Geschwisterkinder freuten sich immer schon auf den Mittwochabend, wenn unsere Köche ihre Speisen zu Hause präsentierten. Das inspiriert die Familien. Sie kochen mitunter am Wochenende unsere Gerichte gemeinsam mit den Kindern nach.

■ ... Food-Fotos schießen lernen

Zum selben Zeitpunkt, als das Konzept der Koch-AG mitsamt Rezeptmappe und dem Schülerkochbuch entstand, suchte die Schülerredak-

tion nach einem geeigneten Projekt, um ihre neue Bildverarbeitungssoftware auszuprobieren. Gleich hatten wir unseren AG-Partner gefunden. Ein halbes Jahr lang besuchten uns jeden Mittwochnachmittag drei Fotografen der Schülerredaktion mit ihrem AG-Leiter, um unsere Speisen zu arrangieren, ins rechte Licht zu rücken und natürlich auch sie zu kosten.

Aus dem Vorwort zum Schüler-Kochbuch

„Essen zu fotografieren gehört wahrscheinlich zu den schwierigen fotografischen Herausforderungen. Speisen zu arrangieren, ein Gefühl für Ästhetik zu entwickeln und passende Perspektiven zu antizipieren, all dies bedurfte intensiver Vorbereitung, bis endlich das erste Mal der Auslöser gedrückt werden konnte. Die Redaktion musste sich schließlich durch einen digitalen Berg tausender Fotos mühen und die besten auswählen. In vielen Stunden mussten die Schüler die vorbereiteten Bilder mit den Rezepttexten verbinden und diese am Computer setzen. Natürlich kam es auch hier darauf an, ein Auge für einen stimmigen Seitenaufbau zu entwickeln.“

*Christoph Dahmen
AG-Leiter der Schülerredaktion*

■ Lob und Ansporn für alle!

Alle Akteure waren überwältigt und stolz, als unser Kochbuch aus der Druckerei kam und wir es in den Händen halten konnten. Das Gefühl der Gemeinsamkeit, das zwischen beiden AGs schon während der Vorbereitungsphase gewachsen war, wurde mit dem Kochbuch greif- und sichtbar.

Wir hatten 400 Bücher mit 92 Seiten und vielen farbigen Bildern in Auftrag gegeben. Unser Schulfest war ein geeigneter Anlass, das Kochbuch vorzustellen und anzubieten. Innerhalb weniger Stunden hatten wir den größten Teil der Bücher verkauft. Lob, Stolz, Anerkennung und Begeisterung von Schulleitung, Kollegium, Eltern und Freunden bestätigten unsere Arbeit.

Die Nachfrage nach dem Schülerkochbuch war so groß, dass wir einen Nachdruck bestellen mussten, und alle Beteiligten wünschten sich die Fortsetzung in Form eines zweiten Kochbuches. Fast alle Schüler sind in ihren AGs geblieben, neue sind aufgrund unseres Buches hinzugekommen. Mittlerweile gibt es eine Warteliste für die Koch-AG.

Fazit

Dass Kinder und Jugendliche sich nicht für das Thema gesunde Ernährung interessieren, kann ich also auf Grund meiner Erfahrungen nicht bestätigen. Oftmals fehlt es an einem geeigneten Konzept, sich mit den Themen Ernährungsbildung und Ernährungserziehung in einem praxisorientierten Unterricht auseinanderzusetzen. Esskultur ist ein essentieller Bestandteil jeden kulturellen Zusammenlebens und wird von Generation zu Generation weitergegeben. Dieses Gedankengut darf nicht der Fast-Food-Kultur, dem Zeitmangel, vollen Unterrichtsplänen und der Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft zum Opfer fallen.

Es stimmt schon, dass Ernährungsbildung und Ernährungserziehung Herausforderungen sind! Wir sollen, ja müssen, uns ihnen Tag für Tag stellen. Ich danke meinen Schülern von Herzen, dass sie mich jede Woche daran erinnern und darin bestärken!



Foto: Schülerredaktion CFG

REZEPTE

Zweifarbige Paprikasuppe mit Blätterteigstangen

■ Paprikasuppe – Zutaten für 6 Personen:

300 g rote Paprika · 300 g gelbe Paprika · 4 Zwiebeln · 1 l Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer · ½ TL Currypulver · 2 EL Tomatenmark · Olivenöl
Nach Geschmack geschlagene ungesüßte Sahne · Basilikumblätter

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken. Paprikaschoten waschen, farblich trennen, putzen und in Stücke schneiden. Öl in zwei Töpfen erhitzen und die Zwiebeln auf die Töpfe verteilt goldgelb anrösten. Paprika farblich getrennt zu den Zwiebeln geben und anschwitzen. Das Currypulver zu den gelben Paprikaschoten und das Tomatenmark zu den roten Paprikaschoten geben, umrühren. Jeweils 500 ml Gemüsebrühe in die Töpfe geben und die Paprikaschoten etwa 15 Minuten kochen. Die Töpfe vom Herd nehmen, jeweils 350 ml flüssige Sahne dazugießen und beide Suppen ganz fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz aufkochen lassen. Die beiden Suppen gleichzeitig auf je einer Seite in den Suppenteller geben, sodass sie sich nicht vermischen. Nach Geschmack mit einem Tupfen geschlagener Sahne und Basilikumblättern garnieren.

■ Blätterteigstangen – Zutaten für 6 Personen:

1 Paket Tiefkühl-Blätterteig · 1 Eigelb mit etwas Wasser verrührt
Nach Geschmack: Sesam · Kümmel · geriebener Käse

Zubereitung:

Blätterteig auftauen lassen und etwas ausrollen. Den Blätterteig in 3 cm breite und etwa 15 cm lange Streifen schneiden. Die Streifen mit Eigelb bepinseln und mit den Zutaten (je nach Geschmack Sesam, Kümmel und/oder Käse) bestreuen. Die Streifen drehen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C rund 10 Minuten backen.

Zur Suppe, aber auch zu Salaten oder Knabbergemüse mit Kräuterquark servieren.

Die Autorin

Sabine Mundt ist staatlich geprüfte Hauswirtschafterin und zertifizierte Ernährungsberaterin sowie Hygienebeauftragte. Am Erzbischöflichen Clara-Fey-Gymnasium in Bonn-Bad Godesberg ist sie Leiterin der Schüler-AG „Kochen und Ernährung“ sowie Leiterin der Schulmensa.

Sabine Mundt
Theodor-Heuss-Straße 10
53177 Bonn
sabine.mundt@yahoo.de



Stephanie Rieder-Hintze

Tradition und Moderne auch kulinarisch: Die Türkei



Eine junge Geschäftsfrau im Businesskostüm, die erfolgreich ihr Unternehmen führt, und eine vielfache Großmutter, die im langen Mantel und mit Kopftuch ihren Besorgungen nachgeht – zwei Bilder, die symbolhaft für ein Land stehen: die Türkei. Tradition und Moderne treffen tagtäglich aufeinander. Das läuft nicht immer ohne Konflikte ab. Tradition und Moderne sind auch prägende Merkmale der türkischen Esskultur. Dort harmonisieren sie ganz problemlos. Ein erstaunliches kulinarisches Erbe aus vielen Jahrhunderten und die moderne Küche unserer Tage passen gut zusammen und bieten eine große Vielfalt an Gerichten und Geschmacksrichtungen. Die einfachen Kochtraditionen der nomadischen Turkvölker wirken bis heute nach (z. B. bei der Verwendung von Joghurt in der Küche und den zahlreichen Arten Lamm zuzubereiten). Sie wurden um indische, persische, kurdische und arabische Einflüsse erweitert. Außerdem hinterließen die mediterranen Nachbarn vom Bal-

kan und aus Griechenland ihre Spuren. Gleichzeitig wurden sie selbst von den türkischen Ess- und Kochgewohnheiten beeinflusst, was sich bei Gemüsegerichten, der Zubereitung von Fleisch und vor allem an den zahlreichen Süßspeisen gut nachvollziehen lässt. Eine besonders prägende Phase für die türkische Esskultur war die „Palastküche“ der osmanischen Sultane, die bis ins späte 19. Jahrhundert dauerte. Sie führte zu einer Spezialisierung der Köche, die teilweise heute noch spürbar ist. Ihre Kreationen sowie die Verwendung von Aromen und Gewürzen strahlten weit über die damaligen Landesgrenzen hinaus aus. Damals hatten sie viel Zeit für die Zubereitung, was auch heute noch für etliche Speisen notwendig ist.

Wichtige Grundlagen für die kulinarische Vielfalt der Türkei sind ihre fruchtbaren Böden und guten klimatischen Voraussetzungen. Denn vor allem in den Küstenregionen wächst fast alles, was die eigene Küche bereichert: jede Art von Obst und Ge-

müse, Zitrusfrüchte, Gewürze, Getreide, Wein, Oliven, Nüsse, Pistazien, Tee, sogar Baumwolle und Tabak. Dazu wird überall und gerade in den kargen Regionen Viehzucht betrieben. Und die langen Küsten – die Türkei ist an drei Seiten von Meer umgeben – liefern Fischarten und Meeresfrüchte, darunter die kleine Sardinienart „Hamsi“ aus dem Schwarzen Meer, für die es bis zu vierzig verschiedene Zubereitungsarten geben soll.

Geschichte und Gesellschaft

Das heutige Staatsgebiet der Türkei reicht über zwei Erdteile, Europa und Asien. Die Republik ist ein vergleichsweise junges Land; sie wurde 1923 von Mustafa Kemal „Atatürk“ („Vater aller Türken“) als erstem Staatspräsidenten ausgerufen und geprägt.

Ein paar Jahrtausende früher gehörte das Land zu den ersten Siedlungsgebieten der Menschheit. Später lebten hier unter anderem Griechen,

Perser und Römer. Mit der Teilung des Römischen Imperiums im vierten Jahrhundert kam die Region zu Byzanz mit der Hauptstadt Konstantinopel, dem heutigen Istanbul. Es folgten arabische Jahrhunderte: Um 1300 gründete Osman I. das gleichnamige Reich, das stetig expandierte. Zeitweise gehörten Persien, Syrien, Teile Nordafrikas, die Krim, Griechenland und Länder auf dem Balkan zum Herrschaftsgebiet. 1683 wurden „die Türken“ vor Wien geschlagen. Diese Niederlage läutete die schrittweise Schwächung und Zersplitterung ein bis hin zur Niederlage im Ersten Weltkrieg, in dem sich das Osmanische Reich mit den Achsenmächten verbündet hatte. 1915 geschah der Völkermord an den Armeniern, bis heute ein wunder Punkt für die moderne Türkei. Die Ausrufung der Republik ging mit einer grundlegenden Änderung in Recht und Gesellschaft einher: Ab-

schaffung von Scharia und Schleier, Einführung der Koedukation und der Einehe, Trennung von Glaube und Staat. Im Zweiten Weltkrieg blieb die Türkei neutral und wurde 1945 Gründungsmitglied der Vereinten Nationen. 1952 trat sie der NATO bei. In den folgenden Jahrzehnten bestimmte oft die Armee die Geschicke des Landes. Heute leben rund 75 Millionen Menschen in der Türkei; im Großraum Istanbul sind es alleine zwölf Millionen. Der Islam ist keine Staatsreligion. Dennoch geht man davon aus, dass sich die meisten Türken zu ihm bekennen und auch die islamischen Speisevorschriften einhalten.

Im Paradies der Vorspeisen

Überquellende Tafeln voller Vorspeisen sind ein herausragendes Merkmal der türkischen Küche und Kennzeichen der großen Gastfreundschaft

in türkischen Familien. „Meze“ gibt es in kalter und warmer (geschmort, gekocht oder überbacken) Form. Sie werden in vielen kleinen Schüsseln auf dem Tisch verteilt, sodass sich jeder Gast selbst bedienen kann. Ein Muss am Tisch ist (Weiß-)Brot als Fladen, Stangen oder Brötchen, von denen man sich die gewünschten Stücke selbst abreißt. Es gibt Restaurants, die sich auf Vorspeisen spezialisiert haben. Sie bieten die beliebten „Raki-Tafeln“ an, denn häufig genießt man die Vorspeisen mit dem bekannten Anisschnaps. Die Vielfalt der Meze scheint grenzenlos und reicht von Gemüse über Milchprodukte (Käse und viele Joghurtsoßen oder -cremes) bis hin zu Fisch und Fleisch: eingelegte oder in Olivenöl gegarte Möhren, Paprika, Auberginen oder Bohnen, Tomatensalat mit Minze, Blumenkohlfladen, Zucchini-puffer, gebratenes Gemüse mit Tomatensoße, Gemüsesalate



Auch in Deutschland bekannt: Döner Kebab, Sardinen vom Grill, Tahin (Sesampaste), „Der Imam fällt in Ohnmacht“ (überbackene Auberginen)





Baklava

Viel Geschick und Geduld benötigt die fachmännische Zubereitung der wahrscheinlich bekanntesten Süßspeise der Türkei. Dabei ist keineswegs sicher, ob es sich ursprünglich überhaupt um eine türkische Spezialität handelt. Denn „Baklava“ ist zwar ein türkisches Wort, aber die meist mit Wal- oder Haselnüssen oder mit Pistazien gefüllte Kreation aus Yufkateig, die nach dem Backen mit Sirup (aus Wasser, Zucker und Zitronensaft) übergossen und dann in Stückchen geschnitten wird, findet sich in ähnlicher Form in vielen arabischen Ländern, dem Iran, Griechenland, Albanien und Bulgarien, überall dort also, wo einst das Osmanische Reich kulturell Einfluss hatte.

Angeblich soll Baklava das Testgericht für künftige Köche am Hof des Sultans gewesen sein. Kein Wunder: Die Herrscher setzten die süßen Teilchen der Legende nach auch dafür ein, ihre Haremsdamen zu bezirzen. Heute gehört das knusprige Backwerk zum Basisangebot jeder guten Konditorei und zum klassischen Repertoire zuhause.

mit Knoblauch und Joghurt, Schafskäsecreme mit Kräutern, Joghurt mit Gurke, Knoblauch und Dill, gefüllte Weinblätter, „Humus“ (Kichererbsenmus), „Tahin“ (Paste aus Sesamkörnern), gefüllte Miesmuscheln, Krabben, eingelegte Tintenfischringe, scharf gewürztes rohes Hackfleisch und so weiter und so fort. Man könnte sich schon daran satt essen. Doch üblicherweise folgen auf das riesige Angebot noch ein Hauptgang sowie ein Dessert, das zwar gelegentlich nur frisches Obst, aber durchaus auch eine der typischen Süßspeisen sein kann.

Suppen sind kaum Vorspeise, sondern eher ein (leichtes) Gericht zur Mittagszeit. Hier stehen Hülsenfrüchte, Gemüse, Getreide oder Geflügel als Zutaten im Vordergrund. Gemüse gibt es in der türkischen Küche außer als Vorspeise auch in Verbindung mit Fleisch oder mit geschmacksintensiven Füllungen versehen, zum Beispiel Pinienkerne, Zwiebeln, Sultaninen, Minze, Piment oder Zimt. Ein bekanntes vegetarisches Gericht heißt „Der Imam fiel in Ohnmacht“ und besteht aus klein geschnittenen Auberginen, Tomaten, Zwiebeln, Spitzpaprika, Knoblauch, Petersilie und reichlich Olivenöl. Kalt soll es noch köstlicher schmecken als warm und findet sich deshalb auch als „Meze“.

Fisch

Fisch ist in der Türkei beliebt. Einige Fischzubereitungen – meistens gekocht oder eingelegt – sowie Muscheln und Meeresfrüchte sind le-

ckere Vorspeisen, andere kommen in Suppen und Salaten auf den Tisch. Ein bevorzugtes Gebiet für Garnelen, andere Krustentiere und Miesmuscheln liegt zwischen dem Bosphorus und den Dardanellen; dementsprechend gibt es hier viele Spezialitäten. Die Ägäis ist bekannt für Kalmare (Tintenfisch), die häufig gefüllt auf den Tisch kommen, und für Brassen (Karpfenfische), die man eher gegrillt oder gebraten verzehrt. Seeteufel, Seebarsch, Steinbutt und Thunfisch sind in türkischen Küchen sehr gefragt, aber angesichts von Überfischung und hohen Preisen zählen sie für viele Menschen mittlerweile eher zur Festtags- als zur Alltagsküche. Viele und abwechslungsreiche Fischgerichte gibt es traditionell in und um Istanbul, denn der Bosphorus ist ein Nadelöhr für durchziehende Schwärme. Fisch wird in der Türkei häufig auf dem Grill gebraten und manchmal vorher mit einer Mischung aus Zitronensaft, Olivenöl und ausgepressten Zwiebeln mariniert. Auch das Garen in Pergamentpapier ist verbreitet. Insgesamt fällt auf, dass Fische und Meeresfrüchte einfach und möglichst unverfälscht zubereitet werden, sodass sie ihren authentischen Geschmack bewahren. Ein ähnliches Vorgehen zeigt sich auch im Umgang mit Fleisch.

Fleisch

„Kebab“ ist ein türkisches Wort, das mittlerweile Menschen in vielen Ländern verstehen, denn als „Döner Kebab“ (deutsche Schreibweise) hat

es sich in den vergangenen Jahrzehnten in Europa zum beliebten Imbiss entwickelt. In der türkischen Küche bedeutet Kebab einfach nur (in kleineren Stücken) gegrilltes Fleisch. Die deutsche Variante im Fladenbrot mit Salat, Kraut, Tomate, Joghurtsoße und scharfem Gewürz findet man im Ursprungsland fast nur in den Touristenzentren. Der „echte“ Döner Kebab besteht aus marinierten Fleischscheiben, die auf den Drehspieß geschichtet werden. Er ist in der Türkei ein Tellergericht mit Reis und Salat. Letztere sind die typischen Beilagen der meisten Gerichte. Viele pikant gewürzte Spieße (ob drehend oder flach) grillen am besten über Holzkohle. Sie werden aus Lammfleisch oder Rinderhack zubereitet und bekommen neben den Beilagen eine Joghurtsoße zur Seite. Auch gegrillte Koteletts sind beliebt. Fleisch hat insgesamt einen vergleichsweise hohen Stellenwert in der türkischen Küche. Außer Schwein kommt nahezu alles auf den Tisch: Hammel, Lamm, Kalb, Rind, Geflügel. Es wird viel gegrillt oder gebraten, aber auch geschmort, etwa für Eintopfgerichte. Ebenfalls gefragt sind Innereien, die für Vorspeisen oder zu einer Kutteluppe verarbeitet werden. Letztere kann man schon zum Frühstück oder zum Abschluss einer Kneipentour (was dann oft fast Frühstückszeit ist) zu sich nehmen.

„Köfte“ heißt die türkische Version der Frikadelle, die es gebraten, gegrillt, gekocht oder frittiert gibt. Besonders sind jeweils die verwendeten Gewürze wie Kreuzkümmel,

Chili, Knoblauch oder scharfes Paprikapulver. Manche regionale Variante erfordert eine geschmorte Zubereitung mit Soße und Gemüse. Die rohen, scharfen Hackfleischklößchen aus dem Südosten der Türkei erhalten ihre Festigkeit durch den aus Hartweizen hergestellten Bulgur. Grob geschrotet und gekocht ist er eine beliebte Beilage oder mit Gemüse und Fleischstückchen ein Hauptgericht. Außerdem gibt es mit Hackfleisch gefüllte Bulgurklößchen. Bulgur kann auch Suppeneinlage oder Zutat für Salat sein. Eine solche Variante enthält außerdem Zwiebeln, Tomaten, türkische Paprikaschoten, Peperoni sowie Minze und Zitronensaft.

Alltagsküche: Teig und Reis

Die türkische Alltagsküche kennt viele Gerichte, bei denen (Brot-)Teig oder Reis eine zentrale Rolle spielen. Die weichen „Pide“ (eine Art Brotteigpastete) gibt es mit unterschiedlichen Füllungen. Dazu gehören Ziegenkäse mit Petersilie, Spinat, Kartoffeln, Ei sowie Rinderwurst oder Fleisch. Außerdem gibt es würzig gefüllte Fladenbrote („Gözleme“) sowie „Börek“ aus dem hauchdünnen Yufkateig. In vielen Familien ist dessen Zubereitung noch Tradition. Angesichts des großen Aufwands wird meist auf Vorrat gearbeitet. Aber jeder türkische Supermarkt hat die hauchdünnen Teigblätter im Angebot, inzwischen auch in Deutschland. Man unterscheidet „Zigarettenbörek“ (dünne, gefüllte Röllchen) und Börek vom Blech. Außerdem gibt es viele Gerichte aus Teigwaren wie Teigtäschchen, die mit Hackfleisch gefüllt und mit Knoblauchjoghurt und einer Buttersoße sowie Minze serviert werden.

Die türkische Pizza „Lahmakun“ mit Hackfleisch und Gemüse ist aus Imbissen und Restaurants in Deutschland bekannt. Dort gibt es neben Pommes immer auch Reis, der in der türkischen Küche Beilage und (Gemüse-)Füllung, aber auch Hauptgang ist. Ein typischer „Gemischter Reis“ besteht neben Langkornreis aus kleingehackten Zwiebeln, Hühner- oder Lammeleber, Pinienkernen, Korinthen, Kreuzkümmel und Hühnerbrühe sowie gehacktem Dill.

Süßes in Hülle und Fülle

Die zahlreichen türkischen Süßspeisen sind größtenteils wahre Kalorienbomben. Viele bestehen aus Yufkateig, aber vor allem aus ganz viel Zucker, Nüssen und Gewürzen und werden zudem noch intensiv in Sirup getränkt. Gleichzeitig sind diese Köstlichkeiten Beweis der enormen kulinarischen Vielfalt und werden keineswegs nur als Dessert gegessen. Sie können Frühstück, Beigabe zum Tee, Imbiss für spontane Gäste, Mitbringsel bei einem Besuch oder notwendiger Bestandteil religiöser Feste sein, zum Beispiel die Paste „Helva“ aus süßem Maisgrieß, Butter, Zucker, Milch, Wasser und je nach Region mit Pinienkernen, Samsamen, Honig oder Pistazien. Helva ist eine typische Speise des Ramadan und für die Trauergäste bei Beerdigungen.

Zurück bis zu Noah und seiner Arche geht die Geschichte von „Aşure“ (wörtlich Noahs Süßigkeit), das aus mindestens sieben Zutaten besteht, angeblich jenen, die Noah nach dem Ende der Sintflut noch übrig hatte: Weizen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Reis, Zucker, Rosinen, getrocknete Früchte und Orangenschale. Dazu kommen nach längerem Köcheln in Wasser und Milch als Dekoration Hasel- oder Walnussskerne, Pinien- und Granatpfekerne. Mindestens sieben Nachbarn oder andere Gäste sollen für diese fast suppigere Spezialität mit an der Tafel sitzen. Wenn es schneller gehen soll, wählt man eher „Süßen Kürbis mit Rahm“, denn die Fruchtstücke (auch Quitte ist möglich) werden einfach in Zucker weich gekocht, mit Zitronensaft verfeinert und mit gehackten Walnüssen und Rahm serviert. Außerdem gibt es viele Puddings, Cremes, Kuchen, Pasten und Bonbons, Kompott, Gebäcke sowie „Lokum“, den türkischen Honig aus Zucker, Nüs-



Flüssig und alkoholfrei: Kaffee, Tee, Ayran

Joghurt, Wasser und etwas Salz – so einfach lautet die Rezeptur des Nationalgetränks „Ayran“. Zwei Drittel Joghurt (10 % Fett) und ein Drittel (Eis-)Wasser werden schaumig verrührt; manchmal kommt etwas entrahmte Schafsmilch dazu. Ayran passt gut zu Fleischgerichten, gilt in manchen Regionen als klassischer Begrüßungstrunk und ist im Sommer die erfrischende Wahl für viele.

„Çay“ heißt der türkische Schwarztee, der zu etlichen Gelegenheiten zubereitet und angeboten wird: Natürlich in den traditionellen Teehäusern, aber auch für Kunden in Läden und Geschäften, bei Besprechungen, für Gäste daheim oder morgens zum Frühstück. Die Türkei hat eigene Anbaugelände (vor allem an der Schwarzmeerküste), wo die Teepflanze seit etwa 1930 gedeiht.

Auch bei uns wohlbekannt ist der türkische Mokka, „Kavhe“, der fein gemahlen in einem kleinen Gefäß mit Zucker und etwas Wasser aufgekocht wird. Man trinkt ihn meist nach dem Essen und unterscheidet verschiedene Süßgrade. Also aufgepasst, wenn man in der Türkei Kaffee bestellt! Wer Milchkaffee möchte, fragt nach „sütlü kahve“. Außerdem ist löslicher Kaffee weit verbreitet.

sen, Reismehl und Rosenwasser. Spätestens an dieser Stelle im Menü – wenn nicht schon bei den Vorspeisen – bietet sich ein guter Raki an.

Zum Weiterlesen:
www.kochdichttürkisch.de

Die Autorin

Stephanie Rieder-Hintze M. A. ist Journalistin. Nach vielen Jahren in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit einer großen Stiftung arbeitet sie heute als freie Autorin.

Stephanie Rieder-Hintze
Muffendorfer Hauptstraße 9
53177 Bonn
stephanie@rieder-hintze.de



Gabriela Freitag-Ziegler

Lightprodukte – allgegenwärtig trotz Nische

Während Lebensmittel und Getränke mit dem Label „Light“ in den 1980er-Jahren einen wahren Hype erlebten, stehen viele Produkte dieser Kategorie heute in der Schusslinie von Ernährungsexperten und Verbraucherschützern. Oftmals werden die Hersteller bezichtigt, Verbrauchern ein gutes Gewissen vermitteln und zum unnötigen Konsum dieser Lebensmittel motivieren zu wollen. Gleichzeitig sind sich die meisten Experten einig, dass die Deutschen unterm Strich zu viel, zu süß und zu fettreich essen und so ihre Gesundheit gefährden. Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) seit Jahren konsequent den Konsum von wenig (tierischem) Fett und fettreichen Lebensmitteln und rät in ihren gerade überarbeiteten Ernährungsregeln ausdrücklich dazu, „Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten hergestellt wurden, nur gelegentlich zu verzehren“ (DGE 2013). Den gleichen Tenor stimmen Medienberichte an, die zum Beispiel ausdrücklich vor Zucker warnen. So titelte die Zeitschrift „Der Spiegel“ im vergangenen Jahr „Die Droge Zucker“ (Spiegel 2012).

Es wundert also kaum, dass brennwert- und/oder nährstoffveränderte Lebensmittel und Getränke heute quer durch die verschiedenen Warengruppen einen festen Platz in den Regalen der Supermärkte haben. In fast jeder Kategorie steht dem Verbraucher eine Light-Variante zur Auswahl. Insbesondere, wer auf seine Gesundheit oder Figur achtet, greift gelegentlich bis regelmäßig zu Lebensmitteln, die als „leicht“, „fettarm“ oder „energiereduziert“ ausgelobt sind oder „30 Prozent weniger Zucker“ enthalten. Entsprechende Produkte lassen einen unbeschwerteren Genuss erwarten, der sich nicht auf der Waage oder beim Cholesterinspiegel niederschlägt. Tatsächlich garantieren einige dieser Bezeich-



nungen jedoch nicht automatisch eine Einsparung von Energie. Seit einigen Jahren ist jedoch gesetzlich bis ins Detail geregelt, wann welche Begriffe verwendet werden dürfen. So kann jeder, der das Etikett genau liest, erkennen, wie „Light“ das jeweilige Produkt wirklich im Vergleich zu einem Standardlebensmittel ist.

Auslobungen in der Health-Claims-Verordnung

Heute sind Begriffe wie „Light“ oder „fettreduziert“ nur für solche Produkte erlaubt, die bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Sie wurden 2006 in der EU-Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel – der sogenannten Health-Claims-Verordnung – geregelt (**Übersicht 1**). Die im Anhang der Verordnung aufgelisteten Bestimmungen gelten ausdrücklich für die genannten Begriffe sowie für „jede Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat“. Eine andere Bezeichnung für „energiearm“ wäre beispielsweise „kalorienarm“; statt „leicht“ könnte auf dem Etikett auch „légère“ oder „light“ stehen.

Entwicklung von den 1970ern bis heute

Nach Firmenangaben war „Du darfst“ 1973 die erste Light-Marke. Sie richtete sich an Frauen, die nach den Wirtschaftswunderjahren auf eine figurbewusste Ernährung umsteigen wollten. Nach der Halbfettmargarine folgten zwei Jahre später verschiedene Käsevarianten, Konfitüre und Streichwurst. In den körperbewussten 1980er Jahren kamen immer neue Produkte hinzu. (Du darfst 2013). Parallel zur Fitness- und Schlankeitswelle eroberten zu dieser Zeit auch die ersten Light-Getränke den Markt, allen voran im Jahr 1983 „Coke Light“. Vom ersten Verkaufstag an war die kalorienarme Cola deutschlandweit in allen großen Verkaufsstellen erhältlich (Coca Cola 2013). Damit reagierte der Getränkekonzern auf ein schwindendes Image und Absatzschwächen: Insbesondere bei den gesundheitsbewussten Verbrauchern zwischen 25 und 44 Jahren galten Cola-Getränke Anfang der 1980er-Jahre zunehmend als Dickmacher. Außerdem hatten die USA bereits demonstriert, welch großes Erfolgspotenzial in zu-

ckerreduzierten Erfrischungsgetränken steckt (*Der Spiegel* 1983). Immer neue brennwertreduzierte Lebensmittel tauchten in den Regalen auf. So kam 1987 „Lätta“ in den deutschen Handel und entwickelte sich in kürzester Zeit zur erfolgreichsten Half fettmargarine (*Unilever* 2013). Und auch beim Philadelphia-Frischkäse setzte man Ende der 1980er-Jahre mit „Der leichte Philadelphia“ auf eine fettarme Alternative zur sahnigen Variante (*Mondelez International* 2013).

Heute gibt es kaum eine Lebensmittelgruppe, die nicht die ein oder andere energie-, fett- oder zuckerreduzierte Version offeriert: Getränke, Marmeladen und herzhaft Brotaufstriche, Käse und Wurst, Eiscreme, Joghurt und Pudding, Soßen, Müslis, Chips und Butterkekse – ja sogar Pizza: Es gibt kaum ein verarbeitetes Lebensmittel, das es nicht in leicht, balance, fit oder ähnlichem gibt. Sogar Süßigkeitenstände auf Jahrmärkten locken mit „gebrannten Mandeln mit weniger Zucker“.

Der regelrechte Hype der 1980er/90er-Jahre ist jedoch vorüber. Diese allgemeine Einschätzung teilt auch das Unternehmen Weight Watchers, das sortimentsübergreifend „kalorienoptimierte“ Produkte auf dem Markt und daher einen guten Überblick hat. „Der klassische Light-Markt verliert nach anfänglichem Boom seit einigen Jahren“, heißt es in einem entsprechenden Statement, „da zwar Kalorien und Fett eingespart wurden, der Geschmack jedoch auf der Strecke blieb.“ (*Weight Watchers* 2013)

Kritik von Verbraucherschützern ...

In den Medien und bei Verbraucherschützern häuft sich seit Jahren die Kritik, Light-Produkte hielten nicht das, was die Hersteller versprechen. So nahm die Organisation Foodwatch im Jahr 2009 im Rahmen der Ampeldiskussion 13 verschiedene Light-Produkte von der Leberwurst über die Salatcreme bis zum Müsli unter die Lupe. Dabei gelangten die Autoren zu der Einschätzung, dass elf dieser Produkte zu viel Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker oder Salz enthielten und damit eine rote Am-

Übersicht 1: Beispiele für Bezeichnungen auf der Verpackung von Lightprodukten nach der Health-Claims-Verordnung (Nr. 1924/2006 vom 20. Dezember 2006; *eigene Recherche)		
Nährwertbezogene Angaben	Bedingung für ihre Verwendung	Beispiele/Synonyme*
Übergreifende Angaben		
reduzierter (Name des Nährstoffes)-Anteil	Die Reduzierung des Nährstoffanteils beträgt mindestens 30 % gegenüber einem vergleichbaren Produkt	Vanilleeis, reduzierter Zuckeranteil
leicht (englisch light)	Bedingungen wie bei „reduziert“ plus Hinweis auf Eigenschaften, die das Lebensmittel „leicht“ machen	Limo light ohne Zucker leicht/light/lite/léger/légère
von Natur aus/natürlich	Für Lebensmittel, die von Natur aus die Bedingungen für die jeweiligen nährwertbezogenen Angaben der Verordnung erfüllen; die Bezeichnung darf der Angabe vorausgestellt werden	von Natur aus fettarm/natürlich leicht
Energiegehalt		
energiearm	Das Produkt enthält max. 40 kcal/100 g bzw. 20 kcal/100 ml	energiearm/kalorienarm
energiereduziert	Die Reduzierung des Brennwertes beträgt mindestens 30 % gegenüber einem vergleichbaren Produkt plus Hinweis auf die Eigenschaften, die dazu geführt haben	energiereduziert, Ballaststoffe ersetzen Zucker
energiefrei	Das Produkt enthält nicht mehr als 4 kcal/100 ml	energiefrei
Fettgehalt		
fettarm	Das Produkt enthält nicht mehr als 3 g Fett/100 g bzw. 1,5 g Fett/100 ml	fettarme H-Milch
fettfrei/ohne Fett	Das Produkt enthält nicht mehr als 0,5 g Fett/100 g bzw. 100 ml	Fruchtgummi ohne Fett
Zuckergehalt		
zuckerarm	Das Produkt enthält nicht mehr als 5 g Zucker/100 g bzw. 2,5 g Zucker/100 ml	Apfelkompott zuckerarm
zuckerfrei	Das Produkt enthält nicht mehr als 0,5 g Zucker/100 g bzw. 100 ml	no sugar
ohne Zuckerzusatz	Das Produkt enthält keinen Zusatz von Zucker (z. B. Traubenzucker, Fruchtzucker, Saccharose) oder anderen süßenden Lebensmitteln (z. B. Fruchtsirup) Enthält das Produkt „von Natur aus Zucker“, sollte dieser Hinweis angebracht werden	Müsli ohne Zuckerzusatz Fruchtsaft, enthält von Natur aus Zucker

pel verdienten. Gerade, wenn der Geschmacksträger Fett geringer ausfiel, lieferten die Produkte oft besonders viel Salz oder Zucker. Dem Verbraucher werde aber der Eindruck vermittelt, bei diesen Lebensmitteln ohne Einschränkungen zugreifen zu dürfen (*Foodwatch* 2009).

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen im Jahr 2011 die Autoren der Zeitschrift „Test“. Sie untersuchten beispielhaft verschiedene Produkte. Ergebnis: Als kaum energieärmer im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln entpuppten sich Eis, Kakaogetränkepolver, Chips und Kekse. Beispielsweise enthielten fettreduziertes Eis oder

Chips zwar weniger Fett, dafür aber mehr Kohlenhydrate. So brachten es Light-Chips bei „30 Prozent weniger Fett“ nur auf eine Kalorienersparnis von zehn Prozent. Und auch ein Vanilleeis sparte bei „40 Prozent weniger Fett“ nur 15 Prozent Kalorien ein. Diese beiden Produkte eignen sich somit zwar für eine fettarme Ernährung, nicht aber für eine Gewichtsreduktion.

Andere Vertreter des Light-Segments wie fettarmer Käse oder fettarmer Joghurt – vor allem, wenn er mit Süßstoffen statt mit Zucker gesüßt ist – liefern tatsächlich deutlich weniger Energie und können



Foto: © lanak/fotolia.com

Schwachpunkt bei fettreduzierten Produkten: ihr Geschmack

daher grundsätzlich beim Abnehmen helfen. Problematisch sei hier aber oft der Geschmack, der nicht mit den Vergleichsprodukten mithalten könne, stellten die Tester fest. So bescheinigten sie stark fettreduziertem Käse einen gummiartigen Geschmack und fettarmem Frischkäse eine mehlig Konsistenz (*Stiftung Warentest 2011*).

... und Empfehlungen von Ernährungsexperten

Auch Ernährungsexperten raten zu einem bewussten Umgang mit energie- und nährwertveränderten Lebensmitteln. Denn wie die Vergleiche der Verbraucherschützer zeigen, sind einige nicht für eine Reduktionsdiät geeignet. „Wir raten grundsätzlich dazu, natürliche Lebensmittel zu bevorzugen, die von sich aus „light“ sind“, betont Silke Restemeyer von der DGE. „Beispielsweise empfehlen wir, Salami durch Putenbrust zu ersetzen oder seltener Pommes frites zu essen und Kartoffeln stattdessen fettarm zuzubereiten.“ Außerdem sieht Restemeyer die Gefahr, dass manch einer mit Light-Produkten sein Gewissen beruhigt. „Wird davon dann eine größere Portion gegessen, kann der Schuss nach hinten losgehen.“

Ein anderes Problem sieht die DGE in den mit künstlichen Süßstoffen gesüßten Erfrischungsgetränken. Zwar schonen diese die Zähne und enthalten tatsächlich deutlich weni-

ger oder gar keine Kalorien im Vergleich zu den zuckerhaltigen Varianten. Sie sind jedoch oft übermäßig süß und fördern dadurch möglicherweise gerade bei Kindern die Präferenz für Süßes. „Light-Getränke sind aus unserer Sicht keine Alternative für Kinder“, sagt Restemeyer (2013).

Stellenwert von Light-Produkten heute

Die subjektive Wahrnehmung einer Schwemme von „Light-Produkten“ quer durch den Supermarkt sagt wenig darüber aus, in welchen Mengen diese Lebensmittel tatsächlich gekauft werden. Verlässliche, frei verfügbare statistische Daten gibt es kaum und auch das Nachhaken bei den Anbietern bringt nur wenige Anhaltspunkte. Die Vielzahl an Produktgruppen und Herstellern erschwert ein einheitliches Bild zusätzlich. Insgesamt ist jedoch erkennbar, dass es sich bei Light-Produkten eher um Nischenprodukte handelt, sieht man einmal von einzelnen Warengruppen wie Erfrischungsgetränken ab.

Konkrete Antworten auf die Frage, welchen Stellenwert Light-Produkte heute bei den Verbrauchern haben, liefert eine Befragung von tausend Verbrauchern durch das Marktforschungsinstitut Dialego im Jahr 2009. Danach hielten die Befragten kalorienarme Getränke (64 %) und eine kalorienarme Ernährung (62 %) für wichtig. Nur 32 Prozent fanden

allerdings, dass explizit Light-Produkte wichtig für eine gesunde/ausgewogene Ernährung sind. Entsprechend gaben in dieser Befragung über die Hälfte der Personen an, selten oder nie solche Lebensmittel zu kaufen.

Von den Befragten, die zumindest gelegentlich Light-Produkte kauften, griffen die meisten zu leichten Milchprodukten, Käse, Wurstwaren und Softdrinks (**Abb. 1**). Bei Süßigkeiten, Knabberartikeln und Fertiggerichten spielte Light dagegen nur eine geringe Rolle. Die von Kritikern geäußerte Befürchtung, dass Light-Lebensmittel dazu verführen, mehr zu essen, stützte diese Befragung nur zum Teil: Danach traf diese Annahme auf etwa ein Fünftel der Verbraucher zu; 57 Prozent aßen aber „auf keinen Fall“ mehr davon, 24 Prozent antworteten mit „eher nein“.

Die Umfrage zeigt außerdem, dass viele Light-Käufer genau auf der Verpackung nachlesen, welche Inhaltsstoffe enthalten und ob die Produkte tatsächlich kalorienreduziert sind (*Dialego 2009*).

Offensichtlich haben die Menschen heute gelernt, dass es zwar bestimmte Richtlinien zur Kennzeichnung von Lebensmitteln gibt, sich aber grundsätzlich immer ein genaues Studium des Etiketts empfiehlt.

Erfrischungsgetränke light oder zero

Viele Erfrischungsgetränke gibt es heute in einer zuckerfreien oder –armen Variante. Besonders beliebt sind Cola und Colamischgetränke „light“ oder „zero“. Ihr Anteil an den zuckerhaltigen Vertretern stieg von knapp 20 Prozent im Jahr 2005 auf über 32 Prozent im Jahr 2012. Bei den Limonaden liegen die zuckerhaltigen Varianten noch klar vorn. Doch auch in diesem Segment stieg der Anteil der Light-Versionen von drei Prozent im Jahr 2005 auf knapp 13 Prozent im Jahr 2013 (*WAFG 2013*). In den 1980er-Jahren sprach eine Light-Cola als „Diät“-Cola vor allem Frauen an und wurde auch gezielt so beworben. Um auch Männer als Käufer zu gewinnen, entwickelte Coca-Cola 2006 die Marke „Coke Zero“, die etwas anders als die Light-Cola schmeckt und vor allem anders

verpackt ist. „Die Marke ist seit ihrer Einführung stark gewachsen“, sagt eine Unternehmenssprecherin. „Light ist nach wie vor stabiler im Markt als Zero. Es gibt aber wenig Kannibalisierungseffekte, da die Produkte unterschiedlich positioniert sind“ (Coca Cola 2013).

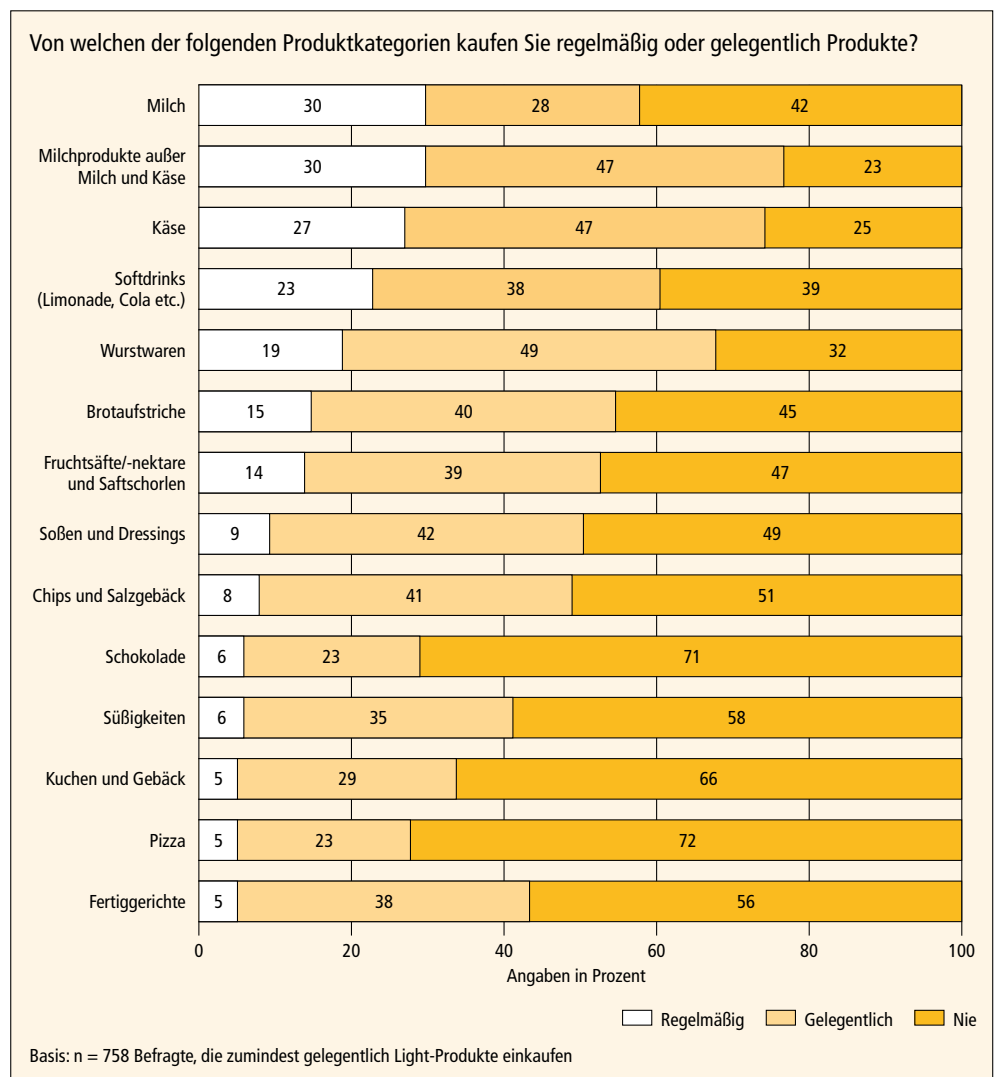
Heute verwenden viele Getränkehersteller wahlweise die Bezeichnungen light, zero, no sugar oder zuckerfrei. Das gilt mittlerweile auch für Eistees und sogar Energydrinks. Dazu gesellen sich in der jüngsten Zeit die ersten Erfrischungsgetränke, die statt künstlicher Süßstoffe Steviolglykoside aus der Steviapflanze verwenden.

Marmelade mit Süßstoffen oder Stevia

Mit einem Gehalt von durchschnittlich 50 Gramm Zucker pro 100 Gramm sind Marmeladen regelrechte Zucker- und Energiebomben. Seit die Kategorie der Diät-Produkte für Diabetiker abgeschafft wurde, konzentrieren sich die Hersteller nun darauf, „kalorienreduzierte“ Produkte zu vermarkten. „Der leicht rückläufige Trend des Light-Segments wird unserer Einschätzung nach aber weiter anhalten“, sagt Stefanie Thron von Schwartau. Auch die Marmeladen-Hersteller haben mittlerweile Produkte mit Stevia als Zuckersersatz im Programm. Sie kommen nach eigenen Aussagen gut bei den Verbrauchern an. Dennoch sehen sie ihre energiereduzierten Sorten auch zukünftig im Nischenbereich. Für figur- und gesundheitsbewusste Konsumenten – vor allem für eine jüngere, sportliche Zielgruppe – stellen sie jedoch eine gute Alternative zu herkömmlicher Marmelade dar (Schwartauer Werke 2013; Zentis 2013).

Streichfette mit weniger Fett

Eine wichtige Rolle im Segment der Light-Lebensmittel spielt fettreduzierte Margarine. Sie ist seit den 1980er-Jahren immer beliebter geworden und hielt im Jahr 2010 einen Anteil von knapp 27 Prozent am Gesamtmargarineabsatz (Legendre 2011). Außerdem steigt die Nachfrage nach neuen Streichfetten, die Mischungen aus Butter, Rahm, Joghurt,



Rapsöl oder anderen Pflanzenfetten sind. Sie enthalten je nach Zusammensetzung meist zwischen 25 und 75 Prozent Fett und damit deutlich weniger als Margarine oder Butter (Stiftung Warentest 2013).

Fettarme Milch und Joghurt mit weniger Zucker

Eis, Desserts, Joghurt und Käse – vielen Menschen geht es hier mehr um Genuss und Geschmack als um das Einsparen von Fett oder Kalorien. Grundsätzlich gibt es aber in diesen Segmenten genug Auswahl an energiereduzierten Produkten. Besonders fettarme Milchprodukte spielen eine wichtige Rolle im Kühlregal und haben sich dort dauerhaft etabliert. Auch fettarmer Käse ist dort zu finden – genauso wie an der Käsetheke. Insgesamt bieten aber vor allem die preiswerteren Handelsmarken Light-Produkte an, zum Beispiel abgepackte Käsescheiben mit weniger

Fett. „Light ist hier eigentlich kein Thema mehr“, meint Frank Wegerich von der Zeitschrift „Milch-Marketing“. „Außerdem ist der Begriff Light aus meiner Sicht verpönt. Die Produkte überzeugen geschmacklich einfach nicht“ (Wegerich 2013).

Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei.

Abbildung 1: Bedeutung von Lightprodukten bei Verbrauchern bei Verbrauchern (www.dialego.de)

Die Autorin

Gabriela Freitag-Ziegler ist Diplom-Oecotrophologin. Nach ihrem Studium an der Universität Bonn war sie einige Jahre in Agenturen (Schwerpunkte Food und Healthcare) als Beraterin für Public Relations beschäftigt. Heute arbeitet sie freiberuflich als PR-Beraterin und Autorin für Fach- und Publikumsmedien.



Gabriela Freitag-Ziegler
Michael-Piel-Straße 3, 53229 Bonn
Freitag-Ziegler@t-online.de

Christoph Klotter

Werkzeugkoffer Ernährungsberatung: Lerntheorien

Die klassischen Lerntheorien schließen die Kognitionen in ihrer jeweiligen Konzeption aus. Menschliches Verhalten soll also einem schlichten Reiz-Reaktions-Schema folgen. Auch wenn diese Ansätze aus heutiger Sicht zu kurz greifen, bieten sie doch manches, was sich in der Ernährungsberatung nutzbringend anwenden lässt.

In der Fernsehwerbung fährt ein neues Modell eines Autounternehmens über eine Landstraße in traumhafter Natur. Es könnte Schottland sein oder die Auvergne. Meilenweit ist kein anderes Auto zu sehen. Bei einer Automesse wird selbiges Modell präsentiert. Auf der Kühlerhaube sitzt eine junge Frau mit kurzem Rock.

Was soll uns das sagen? Diese Autofirma, und es kann weltweit jede beliebige sein, nutzt psychologische Lerntheorien, um Käufer zu gewinnen. Es werden Reize gekoppelt: die einsame Landstraße und das neue Auto, eine attraktive Frau und das neue Auto. Wer dieses Auto erwerben möchte, wird niemals mehr im Stau stecken, ist mit dem Kauf so attraktiv geworden, dass sich ihm oder ihr jede junge Frau oder jeder junge Mann an den Hals werfen wird. Dieser Kauf lohnt sich wirklich. Mit ihm erhält man weit mehr als ein neues Automobil. Mit ihm werden Träume wahr.

Wer diesen Werbeclip im Fernsehen sieht, wer sich auf eine Automesse verirrt, weiß natürlich, dass ihm mit dieser Werbung Träume verkauft werden. Anders als bei der Lebensmittelwerbung, der wir und die Medien sofort schlimmen Betrug unterstellen, genießen wir in der Regel den Verkauf dieser Träume. Wir lassen uns gerne von der wunderbaren Fahrt in einem wunderbaren Auto mitten durch eine wunderbare Landschaft verführen. Wir wissen also,



dass der Kauf dieses Autos nicht unweigerlich dazu führt, dass fortan alle Straßen leergefegt sind. Dennoch kaufen wir es, weil uns diese Idee gefällt. Das Imaginäre siegt in unserem Kopf über das Reale.

Klassische Lerntheorien ...

Die klassischen Lerntheorien gingen nicht davon aus, dass sich unser Kopf zwischen die beiden Reize neues Auto und seelenruhige kurvige Landstraße schaltet. Sie gingen davon aus, dass die beiden Reize quasi automatisch gekoppelt werden, jenseits der kognitiven Vermittlung, ähnlich wie bei Pawlows Hund, der beim Darbieten des Essens automatisch mit Speichelfluss reagiert, der, wenn parallel zum Essen eine Glocke ertönt, auch dann Speichelfluss entwickelt. Das nennt sich klassisches Konditionieren. Wenn die Glocke nach der gleichzeitigen Darbietung von Essen alleine ertönt, speichelt der Hund noch einige Male, um dann festzustellen, dass er betrogen wurde. Der Speichelfluss hört auf. Auch wenn die klassischen Lerntheorien das anders sehen: Auch das klassische Konditionieren ist kognitiv vermittelt. Der Hund speichelt, weil er beim Darbieten des Futters anti-

zipiert, dass er gleich etwas zu essen bekommt. Der Hund ist schlauer als wir denken. Und wir ahnen es bereits: Beim Menschen ist es nicht anders als beim Hund. Unser Essverhalten ist unter anderem von Reizkopplungen bestimmt wie Popcorn und Kino oder Stammtisch und Bier. Wir verfallen auf den Standardanspruch „Das geht gar nicht“, wenn wir wähen, ohne Popcorn im Kino zu sitzen oder am Stammtisch Mineralwasser zu trinken. Es ist nicht so, dass wir hungrig ins Kino gehen und den Hunger mit Popcorn stillen. Vielmehr handelt es sich um ein kognitives Wohlfühlskript: Kino ist noch angenehmer, wenn wir parallel zur Vorführung des Films etwas knabbern, eben Popcorn.

... ein Lerngesetz?

Pawlow hat sein von ihm entdecktes klassisches Konditionieren als allgemeines Lerngesetz begriffen: Alle Menschen lernen durch Reizkopplung; nur durch Reizkopplung lernen wir. Die Lebensmittelwerbung scheint ihm Recht zu geben: Da sehen wir glückliche Großfamilien, die einen großartigen Käse verzehren; da betrachten wir wunderbare Natur, aus der eine Quelle mit ausgezeichnetem Mineralwasser entspringt.

■ Einschränkung 1: Kognitionen

Die erste Einschränkung der universalen Gesetzmäßigkeit des klassischen Konditionierens ist die Tatsache, dass es auch eine kognitive Vermittlung zwischen den Reizen gibt. Wir wissen, dass uns die Werbeleute mit der Darstellung der schönen Natur im Zusammenhang mit dem Mineralwasser veranschaulichen wollen, wie natürlich und gesund dieses Wasser ist. Die gezeigte Natur kann uns gefallen oder auch nicht. Wir können den Absichten der Werbeleute misstrauen oder auch nicht.

■ Einschränkung 2: Andere Lernformen

Die zweite Einschränkung besteht darin, dass es nicht nur eine Art des Lernens gibt, sondern mehrere, etwa das Nachahmungslernen oder das operante Konditionieren.

■ Einschränkung 3: Universelle Gültigkeit

Die Suche nach Gesetzen entspringt dem naturwissenschaftlichen Denken. Es würde bedeuten: Wir können menschliches Verhalten erklären und voraussagen: Wenn Menschen ins Kino gehen, essen sie Popcorn. Ein Gesetz weist Ursache-Wirkungs-Gefüge aus, die für alle Ereignisse überall auf der Erde zutreffen müssen. Das Lerngesetz des klassischen Konditionierens muss somit universal gültig sein. Allerdings haben wir bereits gesehen, dass beim klassischen Konditionieren Kognitionen mit im Spiel sind. Die Flasche Mineralwasser in einem Werbespot vor dem Hintergrund einer Wasserquelle kann mir gefallen oder auch nicht. Daher ist die universale Gültigkeit des klassischen Konditionierens deutlich eingeschränkt.

■ Einschränkung 4: Wahrscheinlichkeiten

Zudem gilt es nur mit Wahrscheinlichkeiten: Wenn Menschen ins Kino gehen, dann essen sie Popcorn - diese Aussage gilt nicht immer, sondern nur mit einer bestimmten Wahrscheinlichkeit. Nicht alle Menschen, die ins Kino gehen, verzehren Popcorn. Diejenigen, die das tun, machen es nicht immer. Wir lernen daraus: Psychologische Gesetzmäßigkeiten treffen nicht immer für

alle Menschen im gleichen Umfang zu. Sie sind häufig als Konstrukte anwendbar, mit denen sich bestimmte Sachverhalte beleuchten lassen.

Der Beginn des Suchens nach naturwissenschaftlichen Gesetzaussagen für das menschliche Verhalten und Erleben ist historisch datierbar. Mitte des 19. Jahrhunderts löste sich die Psychologie von der Philosophie ab, wobei die Philosophie die Psychologie in gewisser Weise abstieß. Um sich von der Philosophie abzusetzen, verstand sich die Psychologie bei ihrer Etablierung als eigenständige Disziplin, als naturwissenschaftliche, die im Gegensatz zur Philosophie empirisch arbeitete, Daten erhob und quantifizierte. So historisch verständlich diese Differenzierungsbestrebungen sind, muss doch die Frage erlaubt sein, ob das menschliche Erleben und Verhalten überhaupt Gesetzaussagen zulässt, oder ob die Menschen nicht jeweils so einzigartig sind, dass Gesetzaussagen an ihnen vorbeigehen. Einige Gesetze gelten auf jeden Fall, etwa das Fechner'sche Gesetz, das besagt, dass zehn Trompeten für das menschliche Ohr nicht zehnmal lauter klingen als eine, sondern deutlich leiser. In der Regel bewegt sich die menschliche Psyche in einem Spannungsverhältnis zwischen allgemeinen Gesetzen und Einzigartigkeit.

Praxistipp 1: Lerntheorien als Interpretationsfolien anwenden

Für die Praxis, etwa in der Ernährungsberatung, bedeutet das, dass zum Beispiel die Lerngesetze nützliche Interpretationsfolien darstellen, um gestörtes Essverhalten besser verstehen zu können: Angenommen, jemand hat das Gefühl, zu viel zu essen und sein Essverhalten nicht hinreichend im Griff zu haben, dann kann das klassische Konditionieren dabei helfen, herauszufinden, ob dem Verhalten bestimmte Reize vorausgehen. Die betreffende Person könnte feststellen, dass schlechte Laune haben oder alleine zu Hause sein die zentralen Auslöser für ihren Kontrollverlust beim Essen sind. Wir können verstehen, dass das Nach-Hause-kommen und Den-

Kühlschrank-sehen ein Auslöser für übermäßiges Essen sein kann. Aber dieser Auslöser reicht nicht aus. Hinzu kommt vielleicht zu wenig Wissen über Lebensmittel.

Festzuhalten bleibt, dass letztlich jeder Mensch einzigartig ist. Diejenigen, die beraten, wissen das. Und genau das macht die praktische Arbeit spannend. Es gibt immer ganz unterschiedliche Ursachengeflechte, Behandlungsverläufe und Begegnungen zwischen Ernährungsberaterin und Klient.

Beim Anwenden von Lerngesetzen als Interpretationsfolien ist zu beachten, dass man damit andere Theorien ausschließt, zum Beispiel die Theorie, dass wir instinktgebunden essen oder dass unsere Gene mit beeinflussen, was und wie wir essen. Ziehen wir die Lerntheorien heran, entscheiden wir uns für ein bestimmtes Menschenbild, nämlich dass der Mensch lernen kann, sich ändern kann. Damit ist ein politisch-pädagogisches Programm der Epoche verbunden, die wir Moderne nennen (etwa 1800 bis heute). Es ist die Idee der Erziehbarkeit des Menschengeschlechts. Es ist eine liberale und fortschrittsorientierte Idee. Die traditionell konservativen Kräfte hingegen behaupten, dass sich der Mensch wenig ändern kann, dass seine Gene sein Schicksal sind. So spielt die Politik in Ernährung und Therapie hinein. Das ist weder schlimm noch änderbar. Wir müssen nur wissen, dass unserer Beratung bestimmte Menschenbilder zugrunde liegen. Wir müssen reflektieren, welche Konsequenzen unser Menschenbild für die Beratung hat. Wenn wir von der überwiegend genetischen Programmierung des Menschen ausgehen, dann sagen wir zu dem Adipösen in der Beratung tendenziell: „Bei Ihnen lässt sich nichts ändern. Es sind Ihre Gene.“

Praxistipp 2: Verschiedene Ansätze parallel anwenden

Die Lerntheorien leugnen nicht, dass es genetische Einflüsse gibt. Sie interessieren sich aber nicht dafür. Idealerweise sollten in der therapeutischen Praxis verschiedene Ansätze – Lerntheorien und genetische An-



Foto: ©Brigitte Bonapostal/Fotolia.com

Reizkontrolle bedeutet zum Beispiel, „Verführer“ aus dem Sichtfeld zu verbannen.

sätze – parallel zur Anwendung gelangen, um das Problem von verschiedenen Seiten zu betrachten. Es sollten also verschiedene Interpretationsfolien zur Verfügung stehen, die prinzipiell nicht als wahr oder falsch zu bezeichnen sind, sondern im Einzelfall als brauchbar oder unbrauchbar.

Dies gilt insgesamt für alle psychologischen Theorien oder Schulen. Mit all diesen Ansätzen lässt sich gestörtes Essverhalten unterschiedlich interpretieren und verstehen. Ideal ist es, verschiedene Ansätze zu kennen und zu nutzen: Bei Patientin A springt mir ins Auge, dass ihre Biografie etwas mit ihrem Essproblem zu tun hat, bei Patient B wird klar, dass die aktuellen Beziehungskonflikte mit ihrem Übergewicht zu tun haben. Patientin C isst nicht zu viel, weil sie psychische Probleme hat, sondern weil sie in einem Umfeld lebt, das gerne viel isst und trinkt. Patient D hat einfach keine Ahnung von Lebensmitteln. Patientin E ist als alleinerziehende und berufstätige Mutter so unter Zeitdruck, dass sie einfach zwischendurch etwas essen muss und dabei die Kontrolle über ihre Nahrungsaufnahme verliert. Und natürlich sind die „Typen“ immer gemischt. Patientin E hat Zeitprobleme und biographische Beeinträchtigungen und wenig Ernährungskompetenz.

Lerntheoretiker: Pawlow – Watson – Skinner

Lerntheorien sind fortschrittsorientiert: Verhalten ist prinzipiell erlernbar und damit auch „verlernbar“. Das Verhalten, das mich an mir stört, kann ich ändern. Wenn ich Flugangst bekommen habe, weil ich einmal schreckliche Turbulenzen miterlebt habe, kann ich mir die Flugangst auch wieder abtrainieren oder zumindest lindern. Ich besuche einen Kurs, in dem ich erfahre, dass Turbulenzen zwar unangenehm sein können, aber keineswegs zu einem Absturz führen. Ich erlerne Techniken, wie ich mich im Flugzeug entspannen kann. Ich lerne, wie ich mich selbst während des nächsten Fluges instruieren kann: Ich sage mir leise vor, dass Flugzeuge noch viel gewaltigere Turbulenzen haben können, ohne abzustürzen.

Pawlow: Klassisches Konditionieren

Mit Pawlow fing die Geschichte der Lerntheorien an. Er war kein Psychologe. Durch Zufall entdeckte er die Reaktion eines Hundes auf die Darbietung von Futter gekoppelt an den Klang einer Glocke. Verbunden ist dabei ein instinktgebundenes Reiz-Reaktions-Schema (Futterdarbietung – Speichelfluss) mit einem künstlichen Reiz (Glocke), der dieselbe Reaktion hervorruft.

Der Reizkopplung muss aber kein instinktgebundenes Reiz-Reaktions-Schema zugrunde liegen. Der Werbeclip, der ein neues Auto auf leerer Landstraße zeigt, koppelt das Auto mit der angenehmen Idee von stressfreiem Autofahren.

In allen Fällen von Reizkopplung wird individuelles Verhalten von außen gesteuert. Jede Diktatur (und nicht nur diese) träumt davon, das menschliche Verhalten so steuern zu können. Daher nimmt es nicht Wunder, dass Pawlow zum Hauspsychologen der sowjetischen Diktatur avancierte und die Pawlow'sche Psychologie generell unter Verdacht steht, eine Manipulationswissenschaft zu sein. Aber gemacht: Der Russe Pawlow hatte noch gar keine eigene psychologische Schule gegründet. Er hatte nur ein Lerngesetz entdeckt.

Watson: Behaviorismus

Der Amerikaner Watson nahm dieses Lerngesetz und gründete eine eigene psychologische Schule: den Behaviorismus. Es gehe in der Psychologie nur um das von außen beobachtbare und messbare Verhalten. Sie solle eben streng naturwissenschaftlich sein, das Innere interessiere nicht. Es sei eine „black box“. Geforscht werden solle vornehmlich unter kontrollierbaren Laborbedingungen, fast ausschließlich mit Tieren. Watson war vom Behaviorismus so begeistert, dass er dachte, mit dem klassischen Konditionieren ließen sich Menschen vollständig formen. Er war überzeugt, dass Eltern „konditionieren“ könnten, welchen Weg ihr Kind einschlagen würde, ob es Künstler oder Wissenschaftler oder Dieb werden würde. Natürlich war und ist das nicht möglich. Wie alle Eltern wissen, entwickeln Kinder ihren eigenen Willen, sie werden von ihrer „peer group“ und überhaupt von kulturellen Werten beeinflusst und sie verfügen genetisch bedingt über gewisse Talente oder eben auch nicht.

Praxistipp 3: Reize entkoppeln

Von Pawlow wissen wir, dass sich Reize auch entkoppeln lassen. Sind zur Tasse Tee um 17:00 Uhr stets Kekse notwendig, die auch noch dazu führen, dass ich erst sehr spät am Abend wieder Hunger bekomme und dann sehr spät zu Abend esse. Anstatt die Kekse nebenbei zu verzehren, verzichte ich auf sie, trinke den Tee auch nicht am Schreibtisch, sondern setze mich gemütlich in einen Sessel und entspanne mich für ein paar Minuten. Auf diese Weise kann es mir gelingen, das Ritual „Five-o'clock-Tee mit Keksen“ aufzulösen und durch ein neues Ritual zu ersetzen. Es gelingt mir, Reize zu entkoppeln.

Praxistipp 4: Reize kontrollieren

Für bestimmte Ratsuchende wird es (aus ihrer Sicht) unmöglich sein, ganz auf die Kekse zu verzichten. Bei diesen kann die zweite Strategie, die

aus der Lerntheorie von Pawlow zu entnehmen ist, greifen: die Reizkontrolle. Ich stelle neben die Tasse Tee nicht die ganze Tüte mit den Keksen, sondern lege drei Kekse auf einen kleinen Teller und positioniere ihn neben der Tasse. Die Tüte stelle ich zurück in den Schrank, damit sie für mich nicht mehr sichtbar und leicht erreichbar ist. So sinkt die Verführungskraft der Kekse. Alles, was sichtbar und greifbar ist, wird eher gegessen, als etwas, das gut im Schrank verpackt ist.

Reizkontrolle bedeutet auch, dass zu Hause nicht immer eine Schale mit Schokolade und Knabberien auf dem Wohnzimmertisch steht, bedeutet, dass ich nicht zehn Tafeln Schokolade zu Hause lagere, sondern nur eine. Reizkontrolle lässt sich auch so umsetzen, dass ich nicht hungrig einkaufen gehe, weil ich dann potenziell zu viel kaufe. Ich benutze einen Einkaufszettel und erwerbe nur das, was darauf steht.

Skinner: Operantes Konditionieren

Fokussierte Pawlow auf die Beziehung zwischen Reiz und Reaktion, so nahm Skinner unter die Lupe, wie sich Verhalten verstärken lässt: Eine Schülerin weiß im Schulunterricht etwas, was sonst niemand weiß, und sagt es auch: „Dieses Buch ist von Goethe!“ Der Lehrer kann darauf unterschiedlich reagieren:

■ Positive Verstärkung

Er kann loben, also positiv verstärken: „Sarah, es ist toll, dass Du das weißt.“ Mit dieser Form der Verstärkung erhöht der Lehrer die Wahrscheinlichkeit, dass Sarah sich mit ihrem Wissen aktiv am Unterricht beteiligt.

■ Aversive Verstärkung

Er kann sagen: „Dass es immer wieder eine Streberin geben muss, die mit ihrem Halbwissen prahlen will.“ Das würde Skinner eine aversive (bestrafende) Verstärkung nennen. Damit sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Sarah sich am Unterricht beteiligt wird.

■ Indirekte Bestrafung

Die positive Verstärkung kann ausbleiben. Das wäre eine indirekte Bestrafung. Sarah beteiligt sich zwar weiter, aber der Lehrer sagt keine lobenden Worte mehr. Sarah wird sich dann in absehbarer Zeit weniger melden.

■ Indirekte Belohnung

Der Lehrer kann zunehmend auf die herablassenden Bemerkungen verzichten. Das wäre das Ausbleiben einer aversiven (negativen) Verstärkung, die einer indirekten Belohnung gleichkommt.

Praxistipp 5: Belohnungen einsetzen

Auch im Ansatz von Skinner lässt sich Verhalten von außen steuern. Eltern machen das, wenn sie Kindern eine Belohnung für artiges Verhalten geben. Wenn Süßigkeiten als positiver Verstärker dienen, lernt das Kind eventuell, sich als Erwachsener auch mit Süßem zu belohnen.

Wir lernen mit Skinner, dass Essen ein zentraler positiver Verstärker ist. Essen macht satt, beruhigt, tröstet, überdeckt negative Gefühle. Essen kann so dem Gefühlsmanagement dienen.

Das operante Konditionieren blickt auf eine lange Lerngeschichte zurück. Für das Baby ist das Gestillt-werden nicht nur eine Quelle von Befriedigung und Sättigung, sondern auch von körperlicher Wärme, Sicherheit und mütterlicher Zuneigung: kurzum von Liebe. Das Baby erlebt die gekoppelten Reize „gefüttert werden“ und „geliebt werden“ und zugleich die Muttermilch als einen phantastischen positiven Verstärker.

Wir sehen also, dass wir ein und denselben Vorgang sowohl als klassische als auch als operante Konditionierung verstehen können. Wir erkennen auch, dass Essen und Liebe ein Leben lang quasi unauflöslich miteinander verknüpft sind: Bei Dates gehen wir essen. Sie nennt ihn einen süßen Kerl, er nennt sie eine süße Schnecke.

Praxistipp 6: Verstärker modifizieren oder ersetzen

Wir können also in der Ernährungsberatung nicht einfach positive Verstärker abschaffen. Irgendwo muss ja die Lust her kommen. Das limbische System wacht gleichsam darüber, dass wir genug Befriedigung erleben. Also können wir als Berater der zu beratenden Person nicht den Verzicht predigen. Die positive Verstärkung durch Essen muss entweder modifiziert oder durch eine andere Verstärkung ersetzt werden. Eine Modifikation könnte so aussehen, dass ich Quantität gegen Qualität tausche. Ich nasche nicht viel von einer Schokolade, die mir nicht besonders gut schmeckt, sondern erwerbe meine Lieblingsschokolade und genieße wenig davon. Andere Formen positiver Verstärkung können darin bestehen, nach dem Nach-Hause-kommen nicht sofort zum Kühlschranks zu eilen, sondern mich hinzulegen und Musik zu hören. Für den einen Menschen ist diese Form von Entspannung eine Verstärkung, ein anderer geht lieber Joggen, ein Dritter bevorzugt das Treffen mit einem Freund, ein Vierter bummelt durch die Geschäfte.

Ausblick

Wir haben jetzt einen Rundgang durch die klassischen Lerntheorien gemacht, die die Kognitionen in ihrer jeweiligen Konzeption ausschließen. In der kommenden Ausgabe werden wir die Rolle der Kognitionen näher beleuchten. Zu beachten ist dabei, dass psychologische Modelle grundsätzlich nicht als unumstößliche Wahrheiten zu betrachten sind, sondern als Interpretationsfolien, die je nach Behandlungsfall unterschiedlich brauchbar sein können.

Der Autor

Prof. Dr. habil. Christoph Klotter (Dipl. Psych., Psychologischer Psychotherapeut), Professur für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung sowie Vizepräsident für Lehre und Studium an der HS Fulda.

Prof. Dr. habil. Christoph Klotter
Hochschule Fulda – FB Oecotrophologie
Marquardstr. 35, 36039 Fulda
Christoph.Klotter@he.hs-fulda.de



**Gicht im Griff –
in 10 Wochen**
Das Selbsthilfeprogramm für Betroffene

Dr. med. Heike Bueß-Kovacs, Birgit Kaltenthaler, Schlütersche Verlagsgesellschaft, 2013

159 Seiten
ISBN 978-3-89993-636-0,
Preis: 22,95 Euro



**Gicht im Griff – in
10 Wochen**

**Das Selbsthilfeprogramm für
Betroffene**

In dem Ratgeber rund um das Thema erhöhte Harnsäurewerte und Gicht beschreiben die Ärztin und Medizinerjournalistin Heike Bueß-Ko-

vacs sowie die Journalistin Birgit Kaltenthaler Möglichkeiten der Selbstbehandlung und Vorbeugung von Gicht. Dabei verfolgen sie einen sehr umfassenden Ansatz. Sie stellen Erkenntnisse aus Ernährungsmedizin, Naturheilkunde und Homöopathie vor und geben Empfehlungen zu Bewegung, Sport, Entspannungstechniken und Stressabbau. Die Autorinnen selbst sehen das Buch als „Leitfaden zur Stoffwechselsanierung“.

Die systematische inhaltliche Struktur und die aufgrund vieler Fotos und bildhafter Darstellungen ansprechende Gestaltung machen das Buch leicht und angenehm lesbar. Allerdings bekommt der Leser aufgrund des Titels und der Gliederung des Buches den Eindruck, als wäre der Spuk nach zehn Wochen vorbei. Zu kurz kommt der Aspekt, dass die Veranlagung für Gicht ein Leben lang bestehen bleibt und eine dauerhafte Änderung der Ernährung und des Lebensstils insgesamt erforder-

lich macht. Oft ist außerdem eine Arzneimitteltherapie erforderlich.

Woche eins steht ganz im Zeichen der Wissensvermittlung. Was ist Gicht? Was dürfen Sie essen und was nicht? Diese und andere Fragen werden auf den ersten Seiten des Buches kurz und leicht verständlich beantwortet. Für die Wochen zwei bis acht gibt es Informationen und ganz konkrete Empfehlungen rund um einen gesunden Lebensstil sowie zu einer Gicht gerechten Ernährung. In den letzten beiden Kapiteln, den Wochen acht und neun, gibt es im „Kochstudio“ Rezepte. Die Rezepte entwickelte der Koch und Journalist Walter Drößler. Alle vorgestellten Gerichte sind einfach und für jedermann leicht nachzukochen. Die Rezepte sind in ihrem Gehalt an Hauptnährstoffen, Ballaststoffen, Cholesterin und Harnsäure berechnet. So ist es leicht, die empfohlenen Grenzwerte einzuhalten.

Maren Krüger, Hilden

**111 Rezepte gegen
Migräne**

Auslöser kennen –
Schmerzen lindern

Marion Jetter
Schlütersche Verlagsgesellschaft,
Hannover 2013

144 Seiten
ISBN 978-3-89993-638-4
Preis: 19,95 Euro



**111 Rezepte gegen
Migräne**

**Auslöser kennen – Schmerzen
lindern**

Das Schreckgespenst Migräne kommt, wann es will und es geht, wann es will – diesen Eindruck haben viele der Menschen, die unter dem starken Kopfschmerz leiden

und sich diesem hilflos ausgeliefert fühlen. Doch hilflos scheint der nicht mehr zu sein, der sich vom Ratgeber der Oecotrophologin Marion Jetter beraten lässt. Eine individuell abgestimmte Ernährung könne sowohl Migräneanfälle mildern, als auch ihnen vorbeugen, lautet ihre gute Nachricht.

Doch zuallererst muss der Migränpatient seine persönlichen Auslöser kennen. Neben Stress oder Wetterwechsel gibt es auch im Ernährungsbereich potenzielle Triggerstoffe, etwa in Käse und Rotwein. Darüber hinaus nennen Betroffene Koffein, Zucker und Glutamat. Gleich auf der ersten Buchseite hat die Autorin daher einen kleinen Fragebogen platziert, mit dem der Leser mögliche Vorboten eines Anfalls identifizieren kann und ein klareres Bild von seinen Beschwerden erhält. Als nächstes wird der Leser mit Fachwissen ausgestattet: Was ist Migräne? Wie entsteht sie? Und: Warum kann Essen die beste Medizin sein? Jetter

schließt dieses Kapitel mit den wichtigsten Ernährungsregeln, in denen sie einprägsam auflistet, wo der Hase für den Migränekranken lang laufen sollte.

Erst danach kommt das, was der Buchtitel verspricht: 111 Rezepte gegen Migräne. Sie decken das ganze Spektrum der Mahlzeiten ab; vom Frühstück bis zum Abendessen, von Hauptspeisen bis zu Zwischendurch-Snacks. Mit ihnen und dem erworbenen Fachwissen sollte der Hilfesuchende fähig sein, seine Ernährung vollwertig, serotoninreich und mit ausreichend ausgewählten Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen zu gestalten.

Brigitte Plehn, Krefeld

15-Minuten-Gerichte für Diabetiker

Die schnelle Küche für jeden Tag

Nicht nur der gesunde Mensch hat es bisweilen eilig. Auch der Diabetiker ist immer wieder dem Diktat der Uhr unterworfen. Für die Eiligen unter ihnen hat Elisabeth Lange das vorliegende Kochbuch herausgebracht. Seine Überschrift enthält bereits eine erste von insgesamt vier Botschaften der Autorin: Diabetikergerechte Kost herzustellen dauert keine Ewigkeit.

Der Blick ins Buchinnere enthüllt die weiteren: Die hier vorgestellten Gerichte sind einfach und schnell zu produzieren, da viele neben frischen Produkten auch aus geeignetem Convenience-Food bestehen. Das ergibt eine gesunde, vollwertige Ernährung für Jedermann, den Diabetiker also und auch seine Familie.

Wer sich durch die 144 Seiten arbeitet, stößt zunächst auf einen kurz gefassten Abriss mit Grundlegendem zur Zuckerkrankheit und der neuerdings von Fachleuten empfohlenen Wohlfühl-diät. Diese spricht keine rigorosen Verbote mehr aus – wie das ehemals strikte Zuckerverbot – sondern empfiehlt das „Wohlfühlessen“. Es ist fett- und zuckerarm und bevorzugt bestimmte Lebensmittel, die der Leser in Tabellen aufgelistet findet. Dabei sollte der Diabetiker nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Art der verzehrten Kohlenhydrate achten, denn sein Körper reagiert nicht immer gleich. Um den Blutzuckerspiegel kontrollieren zu können, ist es gut, hier Bescheid zu wissen.

Im Hauptteil zeigen 80 Rezepte, dass für Diabetiker geeignete Gerichte nicht den Verzicht auf Altvertrautes wie Dicke Bohnen mit Speck oder auf heiß Geliebtes wie Vanille-Quarkcreme mit Kirschen bedeuten müssen. Die Speisen sind meist ge-



15-Minuten-Gerichte für Diabetiker
Die schnelle Küche für jeden Tag

Elisabeth Lange,
Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover 2012

160 Seiten
ISBN 978-3-89993-630-8
Preis: 22,95 Euro

müehaltig, Fertigprodukte werden mit frischen Lebensmitteln aufgepeppt, es gibt Rezepte mit Fisch und Fleisch und solche für Vegetarier, außerdem Desserts und Getränke. Die Kochanleitungen scheinen einfach, schnell durchführbar und gesund für alle - quod erat demonstrandum.

Brigitte Plehn, Krefeld

Die Narzissmusfalle

Anleitung zur Menschen- und Selbsterkenntnis

Wie erkennt man Narzissten, was sind ihre Motive und wie kann man sich vor ihnen schützen? Fragen auch Sie sich manchmal, was Menschen dazu treibt, eine Bühne zu betreten, Höchstleistungen zu vollbringen, vor Wut zu erblinden, um Aufmerksamkeit zu betteln, unerbittlich zu schweigen, sich gekränkt und beleidigt abzuwenden oder manipulativ die Fäden aus dem Hintergrund zu ziehen?

Narzissmus im rechten Maß ist unerlässlich für die Entwicklung eines gesunden Selbstwerts, für Leistung und Kreativität. Im Übermaß bildet Narzissmus die Basis von Kränkungen, Neurosen, Gier und Konflikten. Der Narzisst ist nicht nur der, der Erfolge feiert und Lob wie die Luft zum Atmen braucht, sondern auch der anstrengende Energiesauger, der stille Leider und im schlimmsten Fall der Psychopath.

Unter den Klienten in der Ernährungsberatungspraxis befinden sich vermutlich viele Menschen mit unterschiedlich ausgeprägten Graden von Narzissmus. Denn gerade in der heutigen Zeit, wo ein schöner und leistungsfähiger Körper mehr denn je im Mittelpunkt steht, löst Narzissmus immer mehr psychosomatische Krankheiten aus. Neben Kopf- und Rückenbeschwerden sind Magenprobleme, chronische Darmentzündungen und Magersucht psychosomatische Störungen, bei denen ein stark ausgeprägter Narzissmus das chronische Leiden verstärken kann.

In zwanzig Kapiteln hält uns Reinhard Haller, Psychiater, Psychotherapeut und Chefarzt einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Klinik mit Schwerpunkt Abhängigkeitserkrankungen den Spiegel des Narzissmus vor. Ihm geht es darum, den eigenen narzisstischen Anteil zu erspüren und sich vor dem Narzissmus anderer zu schützen. Das Buch ist keine Anleitung zur Therapie narzisstischer



Die Narzissmusfalle
Anleitung zur Menschen- und Selbsterkenntnis

Reinhard Haller,
ecovin 2013

208 Seiten
ISBN 978-3-7110-0037-8
Preis: 21,90 Euro

Störungen, liefert aber interessante Hinweise und Tipps. Ob es für Ernährungsberatung und Alltagsbewältigung hilfreich ist, mag jeder nach der Lektüre selbst entscheiden.

Marlein Auge, Kaiserslautern

Was ich esse

aid-Ernährungspyramide
als Mobilphone-App

Die App „Was ich esse“ zur aid-Ernährungspyramide ist kostenlos für android- und ios-Smartphones erhältlich.

Um sein Essverhalten zu verbessern, muss man es erst einmal genauer unter die Lupe nehmen. Und das geht mit der neuen App ganz einfach:

Alles, was der Nutzer gegessen und getrunken hat, kann er in der App aus über 700 Lebensmitteln mit entsprechenden Fotos einchecken. Und was fehlt, kann er mit selbst gemachtem Foto und individuellem Namen selbst anlegen. Die eingecheckten Lebensmittel werden automatisch in die aid-Ernährungspyramide einsortiert, sodass der Nutzer jederzeit seinen Status Quo ablesen kann. Damit nichts untergeht, kann er sich ans Essen und Trinken von Lebensmitteln aus bestimmten Gruppen erinnern lassen, zum Beispiel ans Wassertrinken. Parallel werden die Daten in eine Wochenübersicht übertragen, denn nicht der einzelne Tag zählt, sondern die Woche als Ganzes. Wer bestimmte Schwerpunkte in seiner Ernährung setzen möchte, kann sich individuelle Ziele stecken.

Die App arbeitet mit dem Handmaß als Portionenmodell, das heißt Kalorienzählen und aufwendiges Abwiegen entfallen. Alles erläutert die App anhand vieler Abbildungen.

Die App ist bei Googleplay oder im iTunes-Store kostenfrei erhältlich.



Multifunktionalität in der Landwirtschaft

Unterrichtsmaterial für die Sek II

Landwirtschaft ist mehr als Ackerbau und Viehhaltung. Welche Funktionen und Aufgaben der Landwirt darüber hinaus übernimmt, lernen Schüler der Sekundarstufe II in diesem aid-Unterrichtsmaterial kennen.

Als Unterstützung für die Lehrkraft bietet das Heft neben ausführlichen Hintergrundinformationen eine CD, auf der alle Arbeitsmaterialien in bearbeitbaren Formaten sowie Bilder und Grafiken zu finden sind. Die individuelle Unterrichtsvorbereitung ist so problemlos möglich.

Das Unterrichtsmaterial steht am Ende einer Reihe rund um das Thema Landwirtschaft:

Für die Sekundarstufe I:

- Mehr als Gurren und Suhlen: Das Schwein als Nutztier
- Mehr als Melken und Muhen: Das Rind als Nutztier
- Mehr als Einheitsgrün: Agrobiodiversität

Für die Sekundarstufen I und II:

- Mehr als Genmais: Züchtung in der Landwirtschaft

Mithilfe dieser Materialien lässt sich das Thema Landwirtschaft langfristig im Bewusstsein der Schüler verankern.

Bestell-Nr.: 3919, Preis: 12,00 Euro zzgl. einer Versandkostenpauschale von 3,00 Euro gegen Rechnung
www.aid-medienshop.de

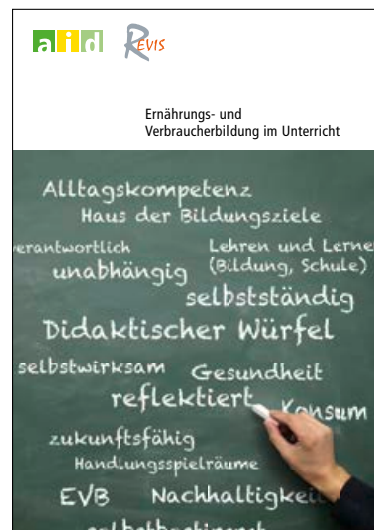


Erährungs- und Verbraucherbildung im Unterricht

Mit Geld klug umgehen, clever essen und nachhaltig handeln – das sollten alle jungen Menschen können, wenn sie die Schule verlassen. Und das ist das Ziel von REVIS, der Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen.

Wie sich dieser Bildungsanspruch im Unterricht erfüllen lässt, das zeigt das REVIS-Konzept. Es wird in der aid-Broschüre anhand vieler Themen und Unterrichtsbeispiele erläutert. Dabei dienen das REVIS-Curriculum, der didaktische Würfel und das Haus der Bildungsziele als Orientierungshilfen. Auf dem beiliegenden Poster sind die neun Bildungsziele zusätzlich auf einen Blick zusammengestellt. Neben konkreten Hinweisen zur Didaktik beantwortet die Broschüre Fragen, wie sich die Lehre in Biologie, Erdkunde und andere Fächer integrieren lässt. Mit kommentierter Übersicht geeigneter Unterrichtsmaterialien ist REVIS ein Werk für alle, die Ernährungs- und Verbraucherbildung als Chance nutzen, um Essen und Trinken nicht nur aus ernährungsphysiologischer Sicht und als Küchenpraxis zu sehen, sondern mit Fragen zu Konsum, Lebensstil, rechtlichen Aspekten, Qualität oder Nachhaltigkeit zu verbinden.

Bestell-Nr.: 3925, Preis: 4,50 Euro zzgl. einer Versandkostenpauschale von 3,00 Euro gegen Rechnung
www.aid-medienshop.de





Besuchen Sie uns auf www.ernaehrung-im-fokus.de

Finden Sie dort

- viele Extra-Beiträge mit aktuellen Informationen
- unsere Tagungsberichte mit Neuem aus der Fachwelt
- unser Archiv mit *Ernährung-im-Fokus*-Ausgaben zum Download – für unsere Abokunden kostenfrei!
- **Unser Online-Spezial im März:**
Waldorfschulverpflegung: kochen – schmecken – denken
- **Unser Online-Spezial im April:**
„Gesundes“ Essen zwischen Selbstbestimmung und Mitbestimmung bei Jugendlichen

Bestellen Sie Ihr kostenloses Probeheft und Ihr Jahresabonnement in unserem Medienshop unter www.aid-medienshop.de

Wir freuen uns auf Sie!

Zur Startseite
www.ernaehrung-im-fokus.de



In der kommenden Ausgabe lesen Sie:

Titelthema

Kinder und Jugendliche mit Adipositas: Muss es immer Sport sein?

Du musst mehr Sport treiben! Solche „motivierenden“ Aufforderungen hören (nicht nur) adipöse Kinder und Jugendliche. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen allerdings, dass die Umsetzung in die Praxis selten gelingt. Wie lässt sich bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz mit einer Bindung an regelmäßige körperliche Aktivität erzielen? Welche Alternativen zum klassischen „Sport“ stehen zur Verfügung?



Foto: © shock/fotolia.com

Werkzeugkoffer Beratung

Ernährungspsychologie: Verhaltenstheorien

Machten Pawlow und Skinner noch einen Riesenbogen um das Innere des Menschen, so änderte sich das mit der kognitiven Wende: Innere Prozesse, vor allem Denkprozesse, standen nun im Vordergrund. Der Mensch kann sowohl Reize als auch Verstärker gedanklich bewerten. Und sein Denken bestimmt sein Handeln. „Wenn ich zu der Überzeugung gelange, dass mein bisheriges Essverhalten nicht gut ist, dann kann ich es auch ändern.“



Trendscout Lebensmittel

Sportlernahrung

Iso-Drinks, Energie-Riegel, Protein-Shakes – Lebensmittel, die sich speziell an Sportler richten, sind zwar nach wie vor Nischenprodukte, sprechen aber längst nicht mehr nur Leistungssportler oder Bodybuilder an. Auch Breitensportler verhoffen sich von ihnen einen positiven Effekt auf Gesundheit und Fitness. Insgesamt ist der Markt unübersichtlich, zumal es keine allgemeingültige Definition des Begriffs „Sportlernahrung“ gibt.



Foto: © Peter Atkins/fotolia.com

Ernährung im Fokus

Bestell-Nr. 5482, ISSN 1617-4518

Herausgegeben vom
aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft,
Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
www.aid.de
E-Mail: eif@aid.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Abbonentenservice:

Telefon 01803 8499-00, Telefax 0228 8499-200, abo@aid.de

Redaktion:

Dr. Birgit Jähnig, Chefredaktion und v. i. S. d. P.
Telefon 0228 8499-117, Fax 0228 8499-2117, E-Mail: b.jaehneg@aid-mail.de
Claudia Schmidt-Packmohr, Redaktion
Telefon 0228 8499-156, E-Mail: c.schmidt-packmohr@aid-mail.de
Dr. Claudia Müller, Schlussredaktion
Telefon 0228 3691653, E-Mail: info@ernaehrungundgesundheit.de
Walli Jonas-Matuschek, Redaktionsbüro und Bildrecherche
Telefon 0228 8499-157, E-Mail: w.jonas-matuschek@aid-mail.de

Fachlicher Redaktionsbeirat:

Prof. Dr. Silke Bartsch, Pädagogische Hochschule Karlsruhe, Abteilung Alltagskultur und Gesundheit
Prof. Dr. h. c. Reinhold Carle, Institut für Lebensmittelwissenschaft und Biotechnologie der Universität Hohenheim
Prof. Dr. Andreas Hahn, Institut für Lebensmittelwissenschaft und Ökotrophologie der Universität Hannover
Prof. Dr. Rainer Hufnagel, Fachhochschule Weihenstephan-Triesdorf, Fachbereich Lebensmittelmanagement und Ernährungs- und Versorgungsmanagement
Prof. Dr. Christoph Klotter, Hochschule Fulda, Fachbereich Oecotrophologie
PD Dr. Monika Kritzmöller, Seminar für Soziologie der Universität St. Gallen, Schweiz
Prof. em. Dr. Wolfhart Lichtenberg, Hamburg
Prof. Dr. Uta Meier-Gräwe, Fachinstitut für Wirtschaftslehre der Haushalts- und Verbrauchsforschung der Universität Gießen
Dr. Friedhelm Mühleib, Diplom-Oecotrophologe, Fachjournalist, Zülpich
Dr. Annette Rexroth, Referat 315, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, Bonn
Dr. Uwe Spiekermann, Institut für Wirtschafts- und Sozialgeschichte der Universität Göttingen

Ernährung im Fokus erscheint alle zwei Monate als Informationsorgan für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte. Es werden nur Originalbeiträge veröffentlicht. **Die Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.** Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bücher wird keine Haftung übernommen. **Nachdruck – auch auszugsweise oder in abgeänderter Form – nur mit Zustimmung der Redaktion gestattet.** Der aid infodienst ist ein gemeinnütziger Verein, der mit öffentlichen Mitteln gefördert wird. Er kann daher frei von Werbung und kommerziellen Interessen arbeiten.

Grafik:

grafik.schirmbeck, 53340 Meckenheim
E-Mail: mail@grafik-schirmbeck.de

Druck:

Druckerei Lokay e. K.
Königsberger Str. 3, 64354 Reinheim

Titelfoto:

© queen21/fotolia.com



Dieses Heft wurde in einem klimaneutralen Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen bei der EMAS-zertifizierten Druckerei Lokay hergestellt (D-115-00036). Das Papier besteht zu 100 Prozent aus Recyclingpapier.

Foto: © Peter Meyer, aid



17. aid-Forum

in Kooperation mit der
Konsensusgruppe Adipositas-
schulung für Kinder und
Jugendliche (KgAS) e. V.

Leichter, aktiver, gesünder!?

Adipositas therapie bei Kindern und Jugendlichen

23. und 24. Mai 2014
Wissenschaftszentrum Bonn

Programm, Anmeldung und weitere Informationen unter: www.aid.de

aid-Tagungsbüro | c/o pressto – agentur für medienkommunikation | Thomas Eckelmann
Telefon: 0221 888858-12 | Telefax: 0221 888858-88 | E-Mail: aid@pressto.biz

VORTRÄGE · DISKUSSIONEN · WORKSHOPS · GET-TOGETHER-ABEND