

# ernährung heute

Aktuelle Informationen für MeinungsbildnerInnen  
in Ernährungsberatung, -erziehung und -wissenschaft

1/2008

## Im Fokus: Zwischenzeit Adoleszenz

**Coming-of-Age.** Das Übergangsstadium zwischen Kindheit und Erwachsensein ist der Zeitabschnitt im Leben jedes Menschen, in dem sich Körper und Geist am entferntesten sind. Sie stehen sich fast diametral gegenüber: Während eine Person biologisch gesehen bereits als Erwachsener gilt, ist sie aber emotional und sozial noch nicht vollends gereift. Das erklärt auch, warum gerade in dieser Phase die Wahrscheinlichkeit für Identitätsdiffusionen höher ist und daher auch für Alkohol- und Drogenmissbrauch, für beginnendes Suchtverhalten, für Essstörungen. Nicht nur körperliche Meilensteine definieren also die Zeit des Heranwachsens – sie ist auch ein soziokulturelles Phänomen: bezieht im Gegensatz zur Pubertät die Entwicklung einer beruflichen und sozialen Identität, der Persönlichkeit, mit ein. Die Umbruchphase wirkt auch auf gesellschaftlicher Ebene. Der Veränderungswunsch und die Rebellionsbereitschaft Adoleszenter werden als wichtige Impulsgeber und Einflussfaktoren von – auch posi-

tiven – sozialen Veränderungen gesehen. Lässt sich daraus ein neuer Ansatz für die Gesundheitsförderung ableiten? Jugendliche als Botschafter für einen gesundheitsorientierten Lebensstil? Utopie? Noch? [mg] «



inhalt

### im fokus

Gesunde Ernährung? Gäääh! 03

Generation XXS 05

(Therapie-)Angebote  
sind mager 06

Starke Visionen aufzeigen 08

Web 2.0: Ein Crashkurs 09

Die Botschaft der Jugend 11

„Peer Education ist Schnee  
von gestern“ 12

### lebensmittelrecht

Mit Recht hinterfragt ... 13

Auf der Kreuzung der  
Nährwertkennzeichnung 14

### diätetik, gesundheit

Alternative Energie 16

### mythen & irrtümer

Gestern Käse, heute Migräne? 17

Schatz, die Konfitüre lebt! 18

### serie

Über den Tellerrand blicken:  
Food-Trends als Lokomotiven  
der Veränderung 19

neue medien 20

## Liebe Leserin, lieber Leser!

### Impressum

#### redaktion:

Mag. Marlies Gruber

#### autorinnenteam:

Mag. Petra Borota-Buranich,  
Mag. Helga Cvitkovich-Steiner,  
Mag. Marlies Gruber,  
Mag. Karin Lobner,  
Stefanie Medla,  
Mag. Angela Mörxbauer,  
Christa Pözl,  
Mag. Sonja Reiselhuber,  
Mag. Maria Wieser

#### layout und grafik:

designbuerowien

#### lektorat: Johann Schnellinger

druck: Schmidbauer, Oberwart

fotos: Mauritius S. 01, 06

### offenlegung

#### medieninhaber, herausgeber:

forum. ernährung heute  
Verein zur Förderung von  
Ernährungsinformationen  
Schwarzenbergplatz 6  
1037 Wien, Austria  
+43.1.712 33 44 t  
+43.1.712 33 04 f  
office@forum-ernaehrung.at  
www.forum-ernaehrung.at

#### geschäftsführung: DI Rudolf Fila

#### grundlegende richtung:

Informationsdienst für Ernährungsberatung, -wissenschaft und -wirtschaft

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit genauer Quellenangabe.  
Namentlich gekennzeichnete Artikel liegen im Verantwortungsbereich der Autorinnen und geben nicht unbedingt die Meinung des Vorstandes oder der Redaktion wieder.  
forum. ernährung heute übernimmt keinerlei Haftung für inhaltliche oder drucktechnische Fehler.

Vielleicht haben Sie es schon beim „Zur-Hand“-Nehmen dieser **ernährung heute** bemerkt: Diese Ausgabe fühlt sich um eine Spur dicker an als die vorherigen. Das ist sie auch – wir stockten um vier Seiten auf. Vielen LeserInnen waren die 16 Seiten ein zu kurzes Vergnügen. Und darauf haben wir nun reagiert. Durch die Erweiterung der einzelnen Ausgabe erscheint über das Jahr gesehen allerdings ein Heft weniger. Der Abo-Preis bleibt auf gleichem Niveau. Wir hoffen, diese kleine Umstrukturierung erfolgte ganz in Ihrem Sinne.

Im Fokus dieser Ausgabe steht die schwierige Zeit der Adoleszenz: also jene Entwicklungsphase, die das geistige Pendant zur körperlichen Entwicklung in der Jugend, der Pubertät, ist. Über welche Zeitspanne sich das Erwachsenwerden [per definitionem] erstreckt, variiert in den verschiedenen Kulturen: Die Adoleszenzphase beginnt in den USA mit 13, in Deutschland mit 17 und endet dort wie da mit 24 Jahren. Die WHO siedelt dagegen das dem Heranwachsen zugeordnete Alter zwischen zehn und 20 Jahren an. Klar ist jedoch, dass sich im Jugendalter Verhalten wesentlich verändert – kurzfristig und langfristig. Für die Verankerung eines vernünftigen Lebensstils darf diese Zeit nicht vernachlässigt werden. Doch die „Susceptibility“, die Empfänglichkeit, für das Thema Gesundheit ist im Jugendalter gering. Die eigene Sprache, die eigenen Verhaltenscodices, Wertigkeiten und die Abgrenzung einerseits zum Kindsein und andererseits zur Erwachsenenwelt machen es nicht leicht, diese Zielgruppe mit unseren Botschaften anzusprechen. Mit welchen Tools es doch funktionieren kann und ob Jugendliche sich umgekehrt als Gesundheitsapostel für die Gesellschaft heranziehen lassen würden, haben wir genauer beleuchtet.

Unter den Autorinnen begegnet Ihnen wieder ein sehr vertrautes Gesicht: Mag. Helga Cvitkovich-Steiner verstärkt das Team mit ihrer Expertise, pardon Esspertise – wie wir



mg@forum-ernaehrung.at

nun sagen können. Denn nach ihrem Abschied vom **forum. ernährung heute** hat sie sich in den letzten Monaten mit voller Energie auf den Sprung in die Selbstständigkeit konzentriert: Esspertise – ernährungswissenschaftliche Unternehmensberatung ist auch unter [www.esspertise.at](http://www.esspertise.at) kennenzulernen. Wir wünschen ihr alles Gute und viel Erfolg!

Was tut sich abseits des Fokus? Mag. Petra Borota-Buranich recherchierte für Sie, ob es einen Zusammenhang von Migräneattacken und dem Konsum bestimmter Lebensmittel gibt. Auf Seite 19 lesen Sie einen kurzen Überblick zu den Food-Trends von morgen. Außerdem stehen 2008 Änderungen im Lebensmittelrecht an: Information und wie sie vermittelt wird – das sind auch hier die Kernpunkte, die wir Ihnen vorstellen.

Viel Vergnügen mit der Lektüre!

Mag. Marlies Gruber

### Abonnementservice für ernährung heute

**1. Mindestbezugsdauer** Die Mindestbezugsdauer für ein Abonnement [5 Ausgaben in 4 Heften] beträgt ein Jahr.

**2. Konditionen** Jahrespreis inkl. Versandkosten, gültig bis auf weiteres: Einzelpreis € 3,00; Inlandsabonnement € 15,00; Auslandsabonnement € 19,50.

**3. Bestellung/Verwaltung** Dialog Systems, Mag. Poltnar GmbH, Weidmannsgasse 19, 1171 Wien, +43.1.407 05 49 t, [ifeller@wdm.co.at](mailto:ifeller@wdm.co.at), [www.forum-ernaehrung.at/Shop](http://www.forum-ernaehrung.at/Shop).

**4. Verrechnung** Die Rechnungslegung erfolgt jährlich, im Voraus, zum jeweils gültigen Tarif. Das in Rechnung gestellte

Entgelt ist innerhalb von 14 Tagen ohne Abzug fällig und auf das vom **forum. ernährung heute** genannte Konto einzuzahlen. **forum. ernährung heute** ist berechtigt, Leistungen bis zur Zahlung des ausstehenden Entgeltes einzustellen.

**5. Kündigung/Adressänderung** Kündigungen bzw. Adresswechsel sind schriftlich oder per E-Mail an die Adresse unserer Abo-Verwaltung zu richten. Die Kündigung kann jeweils 3 Monate vor Ende des Bezugsjahres, nicht jedoch vor Ablauf der vereinbarten Mindestbezugsdauer erfolgen.

**6. Erfüllungsort** Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Wien. Es gilt österreichisches Recht.

**Drahtseilakt. Die Pubertät ist nicht nur die Zeit, in der die Hormone verrückt spielen und die Neuronen im Gehirn umgebaut werden. Sie ist auch die Phase, in der viele schwierige Entwicklungsaufgaben bewältigt werden müssen. Wie erfolgreich kann die Motivation zu einem gesunden Lebensstil in dieser Zeit sein?**

## Gesunde Ernährung? Gäääh!

Mag. Karin Lobner

Sie haben keine Lust auf Schule, keine Lust auf Klavierunterricht und schon gar nicht auf Sonntagsspaziergänge mit den Eltern und Vorträge über gesunde Ernährung. Nahezu alles, was aus der Welt der Erwachsenen kommt, muss von ihnen abgelehnt werden. Viele Eltern erkennen in dem pubertierenden Jugendlichen ihr Kind nicht wieder. Anfangs wird die Pubertät von den Kindern noch hoffnungsvoll erwartet, ohne jedoch zu realisieren, welche Hürden damit auf sie zukommen.

Alles, was bis dato an konstruktiven Anpassungsleistungen erworben wurde, kommt in der Adoleszenz ins Wanken. Die schnellen körperlichen Veränderungen zu Beginn der Pubertät bedeuten oft das abrupte Ende der Kindheit. Die meisten Jugendlichen betrachten in dieser Zeit ihren Körper besonders genau. Ihnen entgeht keine Hautunreinheit. Kritisch werden kleine Makel wie eine nicht perfekte Nase oder zu große Füße unter die Lupe genommen. Da in der Adoleszenz das Aussehen im Mittelpunkt steht, nimmt die körperliche Attraktivität einen großen Stellenwert ein. Viele Jugendliche haben in dieser Zeit Angst, nicht akzeptiert zu werden, da ihr Aussehen nicht dem „idealen Erscheinungsbild“ entspricht. Die Adoleszenz ist die Lebensphase, in der der Mensch die stärkste Diskrepanz zwischen dem geglaubten Körperbild und dem tatsächlichen Körper empfindet. Dadurch wird der adoleszente Körper oftmals als peinlich oder entfremdend empfunden. In dieser Phase geht es um die Integration des neuen Körpers in ein neues Selbstbild. Auch die Geschlechtlichkeit bekommt durch die herannahende Sexualität eine neue Bedeutung, in der Phantasie und auch real. Diese angstbesetzten Veränderungen können zu einer schlechten Körperwahrnehmung führen. Jugendliche wollen über den Körper selbst bestimmen, damit machen, was sie wollen: von der Kleidung über Tätowieren bis Rauchen, Essen und Trinken. Dass es an diesem Punkt leicht zu Machtkämpfen mit der Erwachsenenwelt kommen kann, ist nachvollziehbar. Interesse am Wohlergehen des Kindes wird als Kontrolle von außen wahrgenommen und kann von den Jugendlichen in dieser Zeit oft nicht angenommen werden.

Am idealsten wäre es, wenn bei allen Mädchen und Buben die körperlichen Veränderungen in der gleichen Weise zur gleichen Zeit auftreten würden. So hätten alle ein gemeinsames Schicksal und den Gedanken, dass alles normal abläuft. Es ist jedoch so, dass manche früher in die Pubertät kommen, die anderen später. Egal ob man früher oder später dran ist, oft kämpft man dabei mit der Schwierigkeit, von Gleichaltrigen akzeptiert zu werden, was zu einem verminderten Selbstwertgefühl führen kann. Um jedoch Anerkennung zu erlangen, muss gegen

die Erwachsenenwelt revoltiert werden, was sich in Rauchen, Alkoholtrinken und sicher nicht im braven Obst- und Gemüseessen niederschlägt.

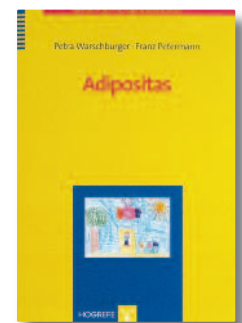
### Auf der Suche nach Identität

In der Adoleszenz ordnen die Jugendlichen das Verhältnis zu ihren Eltern und anderen Autoritäten neu, um von ihnen unabhängig werden zu können. Die Ablösung von den Eltern und dem familiären Umfeld muss vorbereitet werden, zumindest innerlich. Neue Beziehungen sollen aufgebaut werden. Auch das Idealisieren von berühmten Figuren ist eine Ablösungshilfe.

Eine große Unterstützung sind bei der Neuorientierung auch Gleichaltrige, so genannte „Peers“. Die „Peergroup Education“ ist ein Modell der Gesundheitsförderung, insbesondere der Suchtprävention. Kurz erklärt: Jugendliche informieren Jugendliche. Die „Peergroup Education“ nutzt die Tatsache, dass für Jugendliche der gleichaltrige Freundeskreis immer mehr an Bedeutung gewinnt. Leitender Gedanke ist dabei, dass Jugendliche selbst ExpertInnen ihres Alltags sind und über die Bedürfnisse, Erwartungen, Probleme und Interessen der Gleichaltrigen Bescheid wissen. Die Suchtprävention nutzt dieses Modell seit Jahren erfolgreich. Vielleicht findet sich in der „Peergroup Education“ auch ein wirkungsvoller Zugang, Teens einen gesunden Lebensstil schmackhaft zu machen (vgl. Interview mit Bernhard Heinzlmaier auf Seite 12).

Durch den beginnenden Trennungsprozess in der Adoleszenz entsteht ein Hoch an Freiheitsgefühlen. Da aber die Ablösung in mehreren kleinen Schritten erfolgt, entsteht ein bekanntes Bild: von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt. Die innerpsychische Instabilität ist groß, verwirrend und ängstigend. Aber auch die Chemie im Kopf verursacht ein Chaos der Gefühle. Neue Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen, dass unser Denken diese heikle Phase unbedingt benötigt, um überhaupt zum selbständigen „erwachsenen“ Denken fähig zu sein. Bislang musste der plötzliche Überschuss an Sexualhormonen als Erklärung für die Stimmungsschwankungen der Teenager herhalten. Die drastischen Veränderungen im Verhalten beruhen aber auf einem systematischen Umbau der Gehirnstruktur der Jugendlichen – Hormone spielen nur eine Nebenrolle.

Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren bestätigen, dass das Gehirn zu Beginn der Adoleszenz seine maximale Größe bereits erreicht hat. Doch unter der scheinbar ruhigen Oberfläche ist eine permanente Großbaustelle. Die ersten Änderungen beruhen auf einer massiven Umgestaltung des Belohnungssystems. »



### zum weiterlesen

Warschburger P, Petermann F:  
**Adipositas. Leitfaden Kinder- und  
Jugendpsychotherapie.**  
Hogrefe Verlag, Göttingen (2008).  
ISBN 978-3-8017-1629-5,  
Preis: € 22,95.

### info am rande

Pubertät ist die biologische Reifung des Körpers. Der kindliche Körper entwickelt sich zum erwachsenen, geschlechtsreifen Körper. Adoleszenz ist die psychische Veränderung, bei der es u. a. um die Integration des neuen Körpers in ein neues Selbstbild geht.



[zum weiterlesen](#)

Göhner W, Fuchs R:  
**Änderung des Gesundheitsverhaltens.** MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung. Hogrefe Verlag, Göttingen (2007).  
ISBN 978-3-8017-2047-6,  
Preis: € 30,80.

<http://mehr.zum.thema>

[www.helenastudy.com](http://www.helenastudy.com)  
HELENA – Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence

[info am rande](#)

Übrigens, was die Baustelle Gehirn betrifft: Die letzte Phase der Pubertät – die Reifung des orbitofrontalen Kortex, einer übergeordneten Kontrollinstanz – ist erst mit etwa 30 Jahren abgeschlossen. Zeit genug also, den Menschen einen gesunden Lebensstil zu vermitteln.

Zu Beginn der Adoleszenz gehen rund 30 % der Rezeptoren für Dopamin verloren: Der gerade noch so beliebte familiäre Spieleabend ist plötzlich urfad. Schlagartig werden andere Dinge interessant: Musik, Kleidung und das andere Geschlecht! Der Umbau macht es den Jugendlichen möglich, neue Erfahrungen zu sammeln. Ohne eine kräftige Dosis Langeweile auf der einen Seite und Risikofreude auf der anderen würde wohl kaum wer das heimische warme Nest verlassen.

Auch die körperliche Veränderung muss im Gehirn neu geordnet werden. Die Proportionen ändern sich radikal, vor allem Beine und Arme sind plötzlich viel länger als zuvor. Dieser Wachstumsschub stellt das Gehirn vor ein neues Problem: Es muss seine neuronalen „Landkarten“ ständig an die sich wandelnde körperliche Realität anpassen. Der präfrontale Kortex, der vorderste Teil des Stirnlappens, beginnt effizienter zu arbeiten. Er ist verantwortlich für unsere höheren geistigen und emotionalen Fähigkeiten, etwa Gedächtnis, Entscheidungsfähigkeit und Verhaltenskontrolle. Nicht zuletzt verleiht uns diese Reifung die Fähigkeit zum abstrakten Denken. Jugendliche entdecken dann ihr Interesse an Philosophie, Literatur und Musik, sie beginnen, sich eine eigene Meinung zu bilden und sich für Politik zu interessieren.

**Einzigartigkeit und Verwundbarkeit**

Teenager sind in der Adoleszenz sehr mit ihrem eigenen Denken beschäftigt und gehen deshalb davon aus, dass andere sich genauso oft Gedanken über sie machen wie sie selbst. Jugendliche sind stets der Überzeugung, dass sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit von anderen stehen. In dieser Phase überschätzen sie oft ihre Einzigartigkeit und Besonderheit. Heranwachsende sind oft der Meinung, dass sie unverwundbar sind, was sich in erhöhtem Risikoverhalten niederschlägt. Der Reiz, Mutproben zu bestehen, um so von anderen anerkannt zu werden, wirkt bestehenden Minderwertigkeitskomplexen entgegen. Aber auch der Blick ins Gehirn zeigt: Der letzte und entscheidende Bauabschnitt im pubertierenden Gehirn steuert das Sozialverhalten.

Der Schalter des Hypothalamus wird erst dann in Richtung Pubertät umgelegt, wenn der Körper über genügend Fettreserven verfügt. Diese Information erhält das Zwischenhirn über die Konzentration von Leptin im Blut. Sie steigt im selben Maße, wie sich die körpereigenen Fettspeicher füllen. Damit bestimmt die Ernährung mit, zu welchem Zeitpunkt die Pubertät ausgelöst wird, auch wenn dies nicht der einzige Faktor ist. Entsprechend verlagerte sich der Beginn der Pubertät bei europäischen Jugendlichen während der vergangenen 150 Jahre um fünf Jahre nach vorne, eine Folge der besseren, reichhaltigeren Ernährung. Durch die Vorverlegung müssen die Teenies heute mit viel weniger Lebenserfahrung im Gepäck die Pubertät überstehen. Umso wichtiger, dass die leidgeprüften Eltern die Aufgabe des „externen präfrontalen Kortex“ wahrnehmen, bis dieser zu einer eigenen Kontrollinstanz herangereift ist. Auf die Frage, ob sich Jugendliche wirklich so seltsam verhalten müssen, haben Hirnforscher eine klare Antwort gefunden: ja, sie müssen.

**Gesunde Ernährung? Wow!**

Der Umgang mit gesundheitsbezogenen Argumenten, insbesondere mit abschreckenden Botschaften, sollte in der Aufklärung der Jugendlichen über einen gesunden Lebensstil vorsichtig erfolgen. Nur die Jugendlichen, die mit ihrem Körper bereits im Einklang leben oder die die Fähigkeit abstrakten Denkens bereits entwickelt haben und für die „Gesundheit“ somit einen Wert darstellt, werden sich durch Gesundheitsargumente in die erwünschte Richtung beeinflussen lassen. Bei risikofreudigen Jugendlichen kann sich ein Bumerang-Effekt ergeben. Sie werden abschreckende Informationen, wie z. B. „Wer zu viel isst und sich zu wenig bewegt, wird krank werden“, in ihrem eigenen Sinn nutzen. Diese Informationen werden gegenteilig zur Abgrenzung zur Erwachsenenwelt verwendet werden.

Die Herausforderung der Gesundheitsförderung für Jugendliche liegt zuerst darin, einen Zugang zu dieser Gruppe zu finden, um sie dann mit Informationen in einer Sprache zu versorgen, die es den Teenagern möglich macht, diese auch positiv nutzen zu können. Denn so schwierig die Adoleszenz für manche sein kann, ist sie auch eine Chance, alte Muster abzulegen und neue, die bis ins Erwachsenenalter überdauern, zu etablieren.

**Fazit:** Die Entwicklungsziele der Adoleszenz sind: die pubertätsbedingten Veränderungen des Körpers anzunehmen und zu einer körperlichen Identität einschließlich einer sexuellen Dimension zu gelangen. Der Druck, sich Idealbildern anzunähern, ist oft so groß, dass junge Menschen zu Maßnahmen greifen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Hier besteht aber auch die Chance, das Körperbewusstsein so zu verändern, dass ein gesunder Lebensstil möglich wird. Mit der Loslösung vom Elternhaus und der Eroberung neuer sozialer Räume besteht auch die Möglichkeit zur Veränderung von Essgewohnheiten. Wenn Jugendliche Vorbilder und Idole finden, die ein gesundes Essverhalten verkörpern oder cooles Kochen vorführen, laden diese zum Nacheifern ein.

Der Übergang vom Kindsein zum Erwachsenenalter hält viele Herausforderungen bereit. Die Herausforderung der Gesundheitsförderung ist es, den richtigen Zugang und die richtige Sprache für diese turbulente Lebenszeit zu finden. «

Herculano-Houzel S: Hirnforschung. Kindheit ade. In: Gehirn&Geist 5: 45–48 (2006).  
Burian-Langeegger B: Aggression und Trennungsangst – Krisen in der Adoleszenz. Imagination 27/3: 36–49 (2005).



**Thinspirations. In der anhaltenden Diskussion um Gewichtsprobleme bei Kindern und Jugendlichen zählt meist nur das dicke Ende der Statistik. Wird nach oben gewarnt, nach unten verharmlost?**

## Generation XXS

Mag. Maria Wieser

Es war die erste Staffel von „Germany's Next Topmodel“, der deutschen Modelcastingshow, die eine erneute Debatte um Schlankeitswahn und die Macht der Medien entfachte. Auslöser war das frühzeitige Ausscheiden einer Bewerberin, die mit einer Körpergröße von 1,76 m und einem Gewicht von 52 kg (BMI 16,8) von einem Jurymitglied als zu dick bezeichnet wurde. Eine Vorbildwirkung mit Folgen?

Der Schwerpunkt der Erhebungen zum Thema Körpergewicht bei Jugendlichen liegt nach wie vor beim Zuviel, nicht beim Zuwenig. Aktuelle und repräsentative Rückschlüsse auf die momentane Situation lässt etwa die österreichweite Feldstudie zur Erhebung der Prävalenz von Über- und Untergewicht bei SchülerInnen zu: Von den 14-Jährigen haben 6,7 % der Mädchen und 6,2 % der Buben ein zu geringes Körpergewicht. Weitaus höhere Prävalenzzahlen stammen hingegen vom Wiener Jugendgesundheitsbericht 2002 oder auch aus einer aktuellen Studie aus dem Großraum Innsbruck. In beiden Erhebungen liegen die Anteile von Untergewicht bei 15-Jährigen bei rund 30 %. Trotz der relativ uneinheitlichen Ergebnisse weisen die vorhandenen Daten in eine gemeinsame Richtung: Es geht immer weiter weg vom Normalgewicht, hin zu den beiden Extremen. Und Mädchen sind häufiger von Untergewicht betroffen als Buben.

### Models machen unglücklich

Jugendliche fühlen sich häufig dicker, als sie eigentlich sind. In dieser Entwicklung gelten die Massenmedien als wesentliche Einflussgröße. Mädchen- und Frauenzeitschriften, Fitness-Magazine, Castingshows und Musikvideos – sie alle vermitteln ein Ideal, das, unabhängig vom tatsächlichen Gewicht, unzufrieden macht mit dem eigenen Körper. Gerade Jugendliche sind für solche externen Einflüsse besonders empfänglich. Studien belegen zudem, dass die medial vermittelten Körperproportionen in den letzten Jahrzehnten immer schlanker wurden, während gleichzeitig der BMI der DurchschnittsbürgerInnen stetig zunahm. Diese Entwicklung geht weiter: Mittlerweile genügt es in Hollywood nicht mehr, in „Size Zero“ zu passen (dies entspricht den Maßen eines zwölfjährigen Mädchens). Das Accessoire der Saison heißt „Negative Zero“, also bereits kleiner als null.

Die Schere zwischen Realität und Illusion klappt immer weiter auseinander. Noch dazu werden die digital bearbeiteten und geschönten Bilder als realistisch und erreichbar präsentiert. Es entsteht eine ständige Diskrepanz zwischen Ist und Soll, die dazu führt, dass oft schon in der Pubertät Diäten an der Tagesordnung stehen. Abnehmen, so wird suggeriert, sei einfach und salonfähig noch dazu. Der Trend zur Gewichtsabnahme verstärkt sich auch bei jungen Erwachsenen mit Normalgewicht. ExpertInnen sprechen bereits vom „kollektiven Diätverhalten“.

### Bohnenstangen brechen leichter

Untergewicht in der Pubertät kann die Gesundheit oft nachhaltig beeinflussen. So erhöht sich etwa das spätere Risiko für Osteoporose dramatisch. Dies ist zum einen auf die verminderte Aktivität der Hormone Östrogen und Leptin zurückzuführen. Da sie u. a. im Fettgewebe produziert werden, kommt es zu erniedrigten Serumspiegeln, und ihre knochenprotektive Wirkung vermindert sich. Gleichzeitig wird Kalzium aus den Knochen gelöst, um der Übersäuerung des Gewebes durch den Abbau der Fettreserven entgegenzuwirken. Die Folge: eine Knochendichte, die im Sinken begriffen ist. Und das in einem Alter, in dem es besonders wichtig wäre, möglichst viel an Knochensubstanz aufzubauen (siehe auch Artikel auf Seite 08).

### Auch Dünne können dick sein

Ein kritischer Blick „nach innen“ zeigt ein weiteres, oft unterschätztes Problem auf: Schlanke Menschen können einen Körperfettanteil besitzen, der deutlich über der Norm liegt. Die Fettreserven liegen nicht für jedermann sichtbar unter der Haut, sondern hauptsächlich im Bauchraum um die inneren Organe. Dieses viszerale Fettgewebe steht in engem Zusammenhang mit Insulinresistenz und damit auch mit Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter diesen „schlanken Dicken“, auch „TOFIs“ („thin outside, fat inside“) genannt, befinden sich häufig Personen, die körperlich wenig bis kaum aktiv sind und ihr Gewicht über Diäten niedrig halten. Es lässt sich vermuten: Darunter sind bereits viele Jugendliche.

### Reach a lucky instead of a sweet

Einer aktuellen Studie zufolge rauchen 30 % aller deutschen Jugendlichen. Für 35 % der rauchenden Mädchen und 22 % der rauchenden Jungen gilt dabei: rauchen statt essen. Warum? Um nur ja nicht zuzunehmen. Es erschließt sich ein neuer, fataler Teufelskreis. Denn Rauchen ist ein Risikofaktor für Osteoporose und fördert gleichzeitig auch die Insulinresistenz.

**Fazit: Untergewicht bei Jugendlichen darf nicht vernachlässigt werden, vor allem im Hinblick auf die wachsende Essstörungen-Problematik und die möglichen gesundheitlichen Folgen. Neben Politik- und Medienverantwortlichen sind auch die Vertrauenspersonen im engeren sozialen Umfeld gefordert, eine gesunde Kompetenz im Umgang mit Medien zu vermitteln und einen entspannten Zugang zum Thema Körpergewicht zu fördern. «**

Cirmanová V, Bayer M, Stárka L, Zajíčková K: The effect of leptin on bone – an evolving concept of action. *Physiol Res* 57 (2008) [pre-press version].

Österreichisches Grünes Kreuz: Studienbericht: Österreichweite Feldstudie zur Erhebung der Prävalenz von Über- und Untergewicht bei 6- bis 14-jährigen Schülerinnen und Schülern. Internet: [www.gruenes-kreuz.org](http://www.gruenes-kreuz.org) (Zugriff: 31.03.2008).

Scherer C: Die Medien als heimliche Verführer? Der Einfluss attraktiver Medienpersonen auf das Körperbild von Rezipientinnen und Rezipienten. *BZgA-Forum* 1: 12–15 (2006).



zum weiterlesen

Bryant-Waugh R, Lask B: **Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Rat und Hilfe für Eltern.** Verlag Hans Huber, Bern (2008). ISBN 978-3-456-84516-6, Preis: € 19,95.

Rat auf Draht. Anorexie, Bulimie und Adipositas – immer mehr Jugendliche sind davon betroffen. Doch wer leistet ihnen Hilfe? Für Kinderangebote sind sie zu alt, für Erwachsenenangebote zu jung. Da ist guter Rat (auch) teuer.

## (Therapie-)Angebote sind mager

Mag. Sabine Dämon

Andrea, 19 Jahre, aus dem kärntnerischen Bad St. Leonhard, gesteht sich nun endlich ein: Sie muss dringend zu einer Beratung. Sie hat einen BMI von 31. Nach mehrmaligen Versuchen einiger Zeitschriftendiäten, kombiniert mit frustrierenden Heißhungerattacken, fühlt sie sich immer mieser und unattraktiver. Doch wohin soll sie sich wenden? Mittels Internet sucht sie nach einer geeigneten Adresse. Im Dickicht von 1490 Ergebnistreffern findet sie über die Homepage der Caritas Kärnten schließlich die Telefonnummer eines nahen Familien- bzw. psychotherapeutischen Beratungsinstituts als kostenlose Anlaufstelle. Und weiter? Ein multidisziplinäres, für ihr Alter geeignetes Therapieprogramm gibt es in Kärnten nicht.

### Ein Recht auf Behandlung

Im Juni 2006 wurde auf dem Weltkongress der Academy for Eating Disorders in Barcelona eine weltweite Charta für Essstörungen verabschiedet, wonach PatientInnen (und ihre Angehörigen) ein Recht auf umfassende Diagnostik, Information und Behandlungsplanung sowie auf respektvolle, altersgemäße und sichere Behandlungsstandards haben. Ihre Inhalte und Forderungen machen die Versorgungslage und das verbesserungswürdige gesundheitspolitische Bewusstsein für diese Erkrankungen deutlich. Für Therapieangebote heißt dies konkret:

- » Schaffung der notwendigen Anzahl spezialisierter Behandlungseinrichtungen für den regionalen Bedarf
- » leichter Zugang der Betroffenen zu vollständig bezahlter und spezialisierter Beratung und Behandlung von hoher Qualität

### Die Therapie ist gefordert

Den Forderungen der nationalen und internationalen Fachgesellschaften zufolge sind sowohl für Anorexie und Bulimie (Essstörungen im engeren Sinn) als auch für Adipositas spezielle Behandlungskonzepte für das Kindes- und Jugendalter notwendig. Entsprechende Therapie-Leitlinien wurden entwickelt und liegen bereits seit mehreren Jahren vor. In umfassenden, ähnlich wie für Erwachsene, multidisziplinären und -dimensionalen Programmen müssen zusätzlich die Besonderheiten des Jugendalters berücksichtigt werden: So sind beispielsweise eine mögliche signifikante Wachstumshemmung, eine Verzögerung des Eintritts in die Pubertät und eine Unterbrechung der psychosexuellen Entwicklung besonders zu beachten. Der Einbezug der Eltern, deren Unterstützung und Motivation sind darüber hinaus essentiell. Die Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz (wie Autonomie bei gleichzeitiger emotionaler Verbundenheit) erfordern im Gegensatz zum Kindesalter hier jedoch einen Mittelweg. Spezielle, therapeutische Jugendgruppen werden daher auch gemischten Gruppen von Erwachsenen und Jugendlichen als überlegen erachtet.

Als niederschwellige, erste und großteils kostenlose Anlaufstellen stehen Telefonhotlines (z. B. Wiener Essstörungshotline, Netzwerk Essstörungen) und das Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren sowie Frauen- und Mädchenberatungsstellen mit Standorten in den meisten Bundesländern zur Verfügung. Hauptziele dieser Anlaufstellen sind Präventionsarbeit und Therapiemotivation, um die Versorgungslücke zwischen Diagnose und psychotherapeutischer Behandlung zu schließen. Einige der Zentren leiten jedoch auch selbst spezielle, psychotherapeutische Mädchengruppen. Da der Großteil der von Anorexie oder Bulimie Betroffenen Frauen bzw. Mädchen sind (90 bis 95 %), wird der Schwerpunkt hier auch auf „weibliches“ Angebot gelegt.

« Das Betreuungsangebot hierzulande ist uneinheitlich und schwer überschaubar. »

Aufholbedarf gibt es bei ambulanten und stationären klinischen Einrichtungen. Denn Untersuchungen zeigen, dass bei Anorexie erkrankten Mädchen die langfristige Mortalität in Gegenden ohne Spezialeinrichtungen höher ist. Auch wenn sich im vergangenen Jahrzehnt große Fortschritte vollzogen haben (inkl. Anstieg der stationären Aufenthalte), so wurden bis vor kurzem noch viele Mädchen aus Mangel an spezifischen Betreuungsangeboten stationär in der allgemeinen Psychiatrie betreut. Die Förderung tagesklinischer Strukturen bzw. der ökonomische Druck auf die Gesundheitssysteme tragen noch dazu bei, dass stationäre Aufnahmen verkürzt und PatientInnen ohne ausreichende Behandlung der zugrundeliegenden Störung entlassen werden. Dies erhöht das Ri-

### info am rande

Online-Beratung, Foren und Chat zum Thema:

[www.bulimie.at](http://www.bulimie.at)

[www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de)

[www.essfrust.de](http://www.essfrust.de)

Weitere Links und AnsprechpartnerInnen zum Thema

Essstörungen können auf

[www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at) unter

Downloads bezogen werden.

### info am rande

Auflistung von Therapieangeboten in Österreich für übergewichtige Kinder und Jugendliche und zu Beratungsstellen bei Essstörungen:

[www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) (kostenfreier Broschüren-Download)

[www.oeges.or.at](http://www.oeges.or.at)

(Österreichische Gesellschaft für Essstörungen)

[www.ess-stoerungen.at](http://www.ess-stoerungen.at)

(inkl. umfangreiche Themeninfo)



siko für Rückfälle und eine Chronifizierung. Aufgrund der günstigeren Prognose dieser schweren Erkrankungen wird daher medizinisch die Errichtung jugendspezifischer und spezialisierter Einrichtungen mit multidisziplinären Teams gefordert.

### Die Lage in Deutschland

In Deutschland bietet die Plattform [www.anad.de](http://www.anad.de) (Abkürzung für Anorexia Nervosa and Associated Disorders) in erster Linie Beratungsgespräche an: persönlich, am Telefon, per Post oder E-Mail – und dies speziell für Jugendliche. ANAD e. V. ist aber nicht nur Anlaufstelle für Betroffene, sondern auch für deren Angehörige und FreundInnen. So werden beispielsweise Seminare für Eltern von Mädchen und Jungen mit Essstörungen abgehalten. Ein neuer Ansatz sind auch die therapeutischen Wohngruppen. Jugendliche sowie Frauen und Männer mit Essstörungen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz leben zusammen in Wohngruppen im Zentrum von München und werden intensiv begleitet von einem Team aus PsychotherapeutInnen, SozialpädagogInnen und ErnährungstherapeutInnen. Das Programm wird wissenschaftlich begleitet von der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik der Universität zu Lübeck.

### Interdisziplinäres Therapienetz

Das Therapienetz Essstörungen ist ein Zusammenschluss von Einrichtungen und niedergelassenen Fachleuten im Essstörungen-Bereich (AOK Bayern, fast alle bayrischen Krankenkassen, ANAD e. V., ambulante FachärztInnen und PsychotherapeutInnen, intensivtherapeutische Wohngruppen der ANAD e. V.). Gemeinsam bietet das Netzwerk einen so genannten „Clearing-Prozess“ an, eine individuelle Beratung, Diagnostik und Begleitung für Frauen und Männer mit Essstörungen. Was bedeutet „Clearing“? „Clearing“ heißt auf Deutsch „Abklärung“. In maximal fünf Beratungsgesprächen werden zunächst alle Fragen der Betroffenen geklärt. Es handelt sich um einen kostenlosen, in Deutschland bislang einmaligen Service. Das

Therapienetz Essstörungen schließt kompetente Facheinrichtungen zusammen, bietet durch Überbrückungsangebote eine lückenlose Behandlung sowie klare AnsprechpartnerInnen für PatientInnen wie ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen. Die Vorteile eines derartigen Service sind evident: Wenn Essstörungen frühzeitig erkannt und professionell behandelt werden, sind die Heilungschancen gut, und eine Chronifizierung kann vermieden werden. Strober et al. (1997) zeigten, dass durch spezialisierte, psychotherapeutische, stationäre Behandlung 76 % der Fälle geheilt werden konnten.

### Adipositas therapie – stärkeres Gewicht?

Die zunehmende jugendliche Adipositas ist in den letzten Jahren gegenüber der Anorexie und Bulimie in den öffentlichen Vordergrund gerückt. Eine österreichische Bestandsaufnahme aus dem Jahr 2006 zeigt, dass seit dem Jahr 2000 immer mehr Programme initiiert wurden, dennoch sind hoch qualitative und vor allem langfristige Therapieangebote rar. Der Schwerpunkt liegt zudem bei Angeboten für 8- bis 15-Jährige.

Krankenhäuser bzw. Kinder- und Jugendambulanzen bieten meist medizinische Abklärung und Ernährungsberatung an, die für einen Therapieerfolg jedoch nicht ausreichen. Oft muss die Betreuung im überfüllten Ambulanz-Alltag mitlaufen, während es nur wenige Adipositasambulanzen mit multidisziplinären, engmaschigen Programmen gibt. Auch mehrere stationäre Einrichtungen für schwere Adipositasfälle fehlen. Therapieangebote von öffentlichen Gesundheitsinstitutionen, Vereinen oder auch von privaten Initiativen sind meist umfassender konzipiert. Da die Adipositas therapie und ihre Finanzierung im österreichischen Gesundheitssystem bisher jedoch nicht geregelt sind, müssen Betroffene für die Kosten großteils selbst aufkommen.

**Fazit:** Die Therapie der Essstörungen und Adipositas birgt viele Aspekte, die große Herausforderungen für Beratungseinrichtungen darstellen. Die Versorgungslage von Jugendlichen mit Anorexie oder Bulimie in Österreich stellt sich etwas besser im Vergleich zum Therapieangebot für die Adipositas dar. Spezialisierte Einrichtungen und Programme müssen daher dringend geschaffen werden. «

Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (2006): Leitlinien zur Diagnostik, Therapie und Prävention (Download auf [www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de)).

Baldaszi E, Urbas E (2006): Wiener Frauengesundheitsbericht 2006. Stadt Wien (Hrsg.).

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (2007): Leitlinien zur Diagnostik und Therapie von psychischen Störungen im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter. Essstörungen. Deutscher Ärzte-Verlag, 3. Auflage.

Karwautz A (2001): Konzepte der stationären Behandlung von Essstörungen im Jugendalter: Ein kritischer Überblick. J Neurol Neurochir Psychiatr 4: 33–39.

Kiefer I et al. (2006): Erster Österreichischer Adipositasbericht 2006. Grundlage für zukünftige Handlungsfelder: Kinder, Jugendliche, Erwachsene. Verein „Altern mit Zukunft“ (Hrsg.), Wien.

Rathner G, Waldherr K (2006): Weltweite Charta für Essstörungen. Deutschsprachige Fassung (Download auf [www.netzwerk-essstoerungen.at](http://www.netzwerk-essstoerungen.at)).

Strober M, Freeman R, Morrell W: The long-term course of severe anorexia nervosa in adolescents: survival analysis of recovery, relapse, and outcome predictors over 10–15 years in a prospective study. Int J Eat Disord 22: 339–360 (1997).

Society for Adolescent Medicine: Eating Disorders in Adolescents: Position Paper of the Society For Adolescent Medicine. Journal of Adolescent Health 33: 496–503 (2003).

### zum weiterlesen

Günther Rathner: Was Sie über Essstörungen wissen sollten. Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa), Fettsucht (Adipositas). Netzwerk Essstörungen, Innsbruck, 2003. Broschüre über Essstörungen und Adipositas, soziale Hintergründe und Behandlungsleitlinien – in der Praxis sehr bewährt als Erstinfo für Betroffene und Angehörige (Bestellung auf: [www.netzwerk-essstoerungen.at](http://www.netzwerk-essstoerungen.at)).

### info am rande

In Deutschland gibt es einen Fachverband ambulanter und stationärer Einrichtungen zur Beratung und Behandlung von Patienten mit Essstörungen ([www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)).

Eine Broschüre für Beratungsstellen in Deutschland gibt es zum Download auf [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de).





Zerbrechlich. Rauchen und schlampig essen vor dem Computer – das zeigt sich bereits bei vielen Jugendlichen. Dass daraus nicht nur ein Körpergewicht jenseits der Normalmaße resultiert, wird oft übersehen – und auch die Chance auf starke Knochen verspielt.

## Starke Visionen aufzeigen

Mag. Marlies Gruber

Wer denkt in jungen Jahren an starke Knochen im Alter? Osteoporose ist kein Thema bei Jugendlichen. Dennoch: Eine knochenstärkende Lebensweise in den ersten zwei Lebensdekaden macht sich bezahlt. 90 % des Knochenaufbaus erfolgen in diesen 20 Jahren. Effektive Strategien zur Optimierung der Knochengesundheit bei Kindern und Jugendlichen sind daher von Interesse: Denn der Knochenaufbau in dieser Zeit prägt wesentlich das Risiko für Osteoporose oder Frakturen im späteren Leben.

35 % der maximal zu erreichenden Knochendichte werden während der Pubertät gebildet; immerhin erfolgt im Alter zwischen zwölf und 17 Jahren der zweite große Wachstumssprung bei der Körpermasse und Knochendichte. Das eigene Körpergewicht tragende Aktivitäten, eine ausreichende Kalzium- und Vitamin-D-Versorgung und ein Körpergewicht im Normalbereich sind wesentliche Faktoren, um Knochenmasse und -dichte optimal zu steigern.

### Attensione, fragile!

„Coole“ Verhaltensweisen stehen jedoch dem Knochenaufbau oftmals im Wege: Fernsehen, Internet und Computerspiele statt Bewegung und im Freien. Die Adoleszenz ist die Phase in den ersten zwei Lebensdekaden, in der ein niedriger Vitamin-D-Status am häufigsten vorkommt. Anhaltender und schwerer Vitamin-D-Mangel führt bei Kindern zu Rachitis, weniger ausgeprägter Mangel hält Jugendliche davon ab, ihre genetisch programmierte Größe und maximale Knochenmasse zu erreichen. Dazu kommen die ersten Zigaretten, eine ausgewogene Ernährungsweise ist oftmals ein Fremdwort. Der Schlankheitswahn auf der einen Seite und Übergewicht auf der anderen Seite tun ihr Übriges. Für eine optimale Kalziumeinlagerung stehen die Chancen also schlecht. Denn die obligatorischen Kalziumverluste über die Niere sind beeinflusst durch die Eiweiß-, Natrium- und Kaliumaufnahme sowie durch Kaffee und Rauchen. V. a. Mädchen sind eine Risikogruppe: Sie neigen eher zu Essstörungen und Untergewicht und nehmen zu wenig Kalzium auf.

Mangelnde Bewegung ist ein zentrales Manko: Inaktivität führt nicht bloß zu einer unausgeglichener Energiebilanz, sondern steht auch in Zusammenhang mit einer verminderten Knochendichte. Eine amerikanische Studie aus 2003 beobachtete, dass in den letzten 30 Jahren Unterarmbrüche bei Buben um 32 % und bei Mädchen um 56 % zunahmen. Ob diese Beobachtung mit veränderten Aktivitätsmustern oder einer schlechten Kalziumversorgung assoziiert ist, wurde zwar noch nicht eindeutig geklärt; dass der körperlichen Aktivität besonderes Potential zukommt, wurde aber schon mehrfach belegt. Aktive Personen haben im Vergleich zu inaktiven eine um 6–20 % höhere Knochenmasse. Außerdem weisen adipöse und wenig aktive eine geringere Knochendichte auf als nicht adipöse Jugendliche mit ähnlichem

Körpergewicht. Unklar ist bis dato, ob die reduzierte Knochendichte bedingt ist durch den Einfluss des Fettes auf die Knochen oder durch die geringere Muskelmasse bzw. körperliche Aktivität. Oder resultiert sie aus der Kombination beider Faktoren?

### Kalzium und Ballaststoffe

Die Kalziumzufuhr liegt bei österreichischen Kindern und Jugendlichen mit 610 mg bis 820 mg weit unter den D-A-CH-Empfehlungen von 1200 mg. Eine höhere Aufnahme und auch Absorptionsrate sind daher wünschenswert. Durch nicht verdauliche Ballaststoffe kann die Kalziumabsorption gesteigert werden – v. a. in der Adoleszenz. So wurde bei 9- bis 13-Jährigen eine signifikant höhere Kalziumabsorption beobachtet, wenn inulinartige Fructane supplementiert wurden. Die Supplement-Gruppe hatte auch eine höhere Steigerung in Knochenmasse und Knochendichte als die Kontrollgruppe. Diesen Ergebnissen zufolge wird vermutet, dass die Zugabe von inulinartigen Ballaststoffen zu einzelnen Lebensmitteln eine Möglichkeit sein kann, die Kalziumabsorption und die -einlagerung zu verbessern. Außerdem steigern nicht verdauliche Oligosaccharide den postprandialen Sättigungsgrad, womit auch die Nahrungszufuhr eingeschränkt werden könnte. Im Hinblick auf die Entwicklungen von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter und die Beobachtung von vermehrten Knochenbrüchen bei Adipösen wären derartige Produkte als unterstützendes Tool durchaus interessant.

### Feingefühl für Risiken vermitteln

Um das Bewusstsein Adoleszenter für den Langzeiteffekt ihrer heutigen Lebensweise zu schärfen, reichen herkömmliche Erziehungsmodelle nicht aus. Wissen über und die Überzeugung, dass definiertes Verhalten die Krankheit zu vermeiden hilft, werden als Motivationsfaktor für eine Verhaltensänderung erachtet. Eine iranische Studie (2007) zeigte, dass mit den Elementen des Health Belief Models die individuelle Einstellung adoleszenter Mädchen für ein „knochenstärkendes“ Verhalten positiv beeinflusst werden konnte. Zudem sind verhältnispräventive Maßnahmen gefragt: Attraktive Freizeitangebote müssen Jugendliche wieder vermehrt ins Freie locken.

**Fazit:** Der Lebensstil heutiger Jugendlicher macht es mehr denn je notwendig, Bewusstsein für die Prävention von Osteoporose zu schaffen. Die Crux dabei: Das negative „Event“ ist noch Jahrzehnte entfernt. Es gilt also, in der richtigen Sprache nicht bloß Wissen zu vermitteln, sondern Visionen aufzuzeigen und Einstellungen zu ändern. «

Borges JLC, Brandao CMA: Low bone mass in children and adolescents. *Arq Bras Endocrinol Metab* 50 (2006). Doi 10.1590/S0004-27302006000400022.

Khosla S et al.: Incidence of childhood distal forearm fractures over 30 years. *JAMA* 290: 1479–1485 (2003).

### info am rande

Die Gewichtszunahme zwischen der Geburt und 1,5 Jahren sowie zwischen neun und 12 Jahren korreliert signifikant mit Knochendichte und Knochenmasse.

### info am rande

Ideale Kalziumlieferanten: Milch, Milchprodukte, grünes Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch ...) kalziumreiche Mineralwässer (> 150 mg Kalzium/L)

### info am rande

Die Kalziumaufnahme sollte auf mehrere Portionen am Tag aufgeteilt werden. Eine kalziumreiche Spätmahlzeit reduziert die nächtlichen Knochenabbauprozesse.



**Tummelplatz Internet. Jugendliche knüpfen dort Beziehungen, tauschen Informationen aus, holen sich Meinungen ein oder amüsieren sich. Niemand, der ernsthaft mit der Jugend von heute kommunizieren möchte, kommt am so genannten „Web 2.0“ vorbei.**

## Web 2.0: Ein Crashkurs

Mag. Angela Mörxbauer

Wir befinden uns in einem Gymnasium, es ist große Pause, wir sitzen in der – leicht verschlissenen – Sitzecke beim Getränkeautomaten. Auf der Couch neben uns zwei Burschen aus der 6b: „Kennst du schon das geile Video vom holunderman auf YouTube? Das mit den Stift-Kickers in der Deutschstunde?“ „Nein, aber ich bin gestern zufällig im Netlog Clan ‚Fit durch gesunde Ernährung‘<sup>2</sup> gelandet. Klingt zwar fad, ist aber ganz gut, zumindest der Blog zur Frühjahrsmüdigkeit.“ „Cool, brauch eh noch Stoff für mein Bio-Referat.“ „Aber vorher musst du dir noch die Fotos vom Klassenausflug der 7. geben – findest du auf Flickr<sup>4</sup> und das Video dazu auf YouTube<sup>5</sup>. Da hat ja die Blonde aus der 7a mit dem Muskelheini aus der 7c ...“ „Echt? Geil! Apropos: Der neue FM4-Podcast zur Opferwurst<sup>6</sup> is klass!“

### Sie verstehen nur Bahnhof?

Kein Problem. Wenn Sie diesen Artikel gelesen und sich anschließend durch die zitierten Links geklickt haben, dann wissen Sie auch, was man mit Stift-Kickers tun kann, wer die FM4 Science Busters sind und wie Letztere den Begriff „Opferwurst“ wissenschaftlich-kabarettistisch erklären.

Doch zurück zum Begriff Web 2.0. Er ist populär und taucht immer wieder auf. Aber nur wenige im Alter über 30 wissen damit Genaueres anzufangen. Was ist Web 2.0? Woher kommt es? Im Grunde beschreibt der Begriff nichts anderes als die Weiterentwicklung des Internets nach dem Platzen der so genannten „Dotcom-Blase“ Ende 2001. Damals hielten viele das Internet und damit verbundene Geschäftszweige für völlig überbewertet und Kapitalgeber zogen sich aus dem Markt zurück. Das führte dazu, dass zahlreiche Unternehmen der Internetbranche zu Grunde gingen.

Ein Mann namens Tim O'Reilly<sup>7</sup> prägte damals den Begriff Web 2.0. Seiner Ansicht nach war das Web nicht etwa zusammengebrochen. Es wurden nur die BlenderInnen und AngeberInnen vor die Tür gesetzt. Die überlebenden Firmen schienen jedoch einige wichtige Dinge gemeinsam zu haben, bestimmte Anwendungen und Seiten tauchten mit erstaunlicher Regelmäßigkeit immer wieder auf. Der Dotcom-Kollaps hatte quasi einen Wendepunkt markiert, so dass man die nachfolgenden Entwicklungen im Internet nun mit dem Schlagwort Web 2.0 bezeichnet.

### User Generated Content

Das, was den Begriff Web 2.0 am besten charakterisiert, ist, dass die Inhalte im Netz nun massiv von den Usern mitbestimmt und -gestaltet werden. Man spricht auch vom so genannten „User Generated Content“. In den 90er Jahren war die Nutzung des Internets gekennzeich-

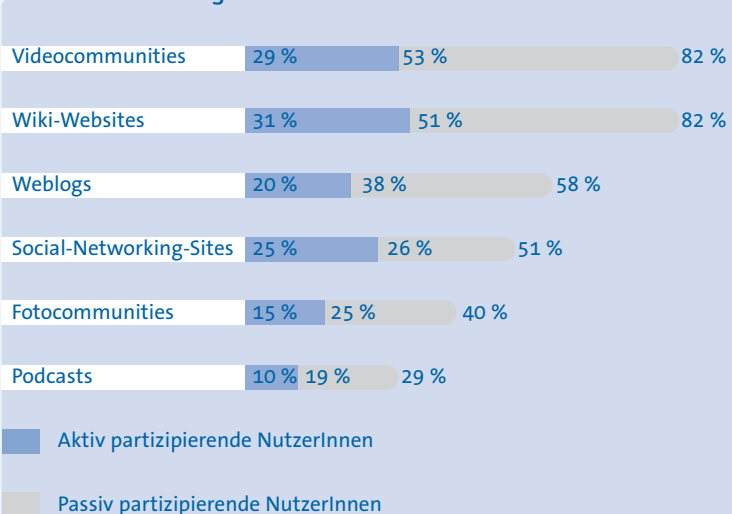
durch die klassische Sender-Empfänger-Struktur. Der Betreiber einer Website sendete, der User empfing. So einfach war das.

### Dialog statt Monolog im Netz

Das heutige Internet hat dieses Prinzip durchbrochen. Der Empfänger kann jetzt gleichzeitig zum Sender werden. Der Monolog wird zum Dialog. Im Grunde war dies von Beginn an der Gedanke des Internets. Doch anfangs erschwerten technische Hürden die praktische Umsetzung. Erst durch neue Anwendungsmöglichkeiten, vereinfachte Technologien und Breitbandverbindungen entwickelte sich das Internet zu einem Medium, das von der Masse nicht nur passiv genutzt, sondern auch aktiv gestaltet wird. Web 2.0 umschreibt somit eine wachsende Zahl von Internetanwendungen, die auf die aktive Mitwirkung der User bei der Erstellung von Inhalten setzen.

Jugendliche bewegen sich heute nicht nur im Internet, um dort Informationen und Unterhaltung zu konsumieren, sie sind mittlerweile vielmehr Gestalter des Internets. Die Jungen tauschen Meinungen und Informationen via Chatrooms aus, lernen sich über ihre persönlichen Nutzerprofile z. B. auf Netlog<sup>8</sup>, MSN<sup>9</sup> oder Szene1<sup>10</sup> kennen. Und die Unterlagen für das Geo-Referat laden sie einfach aus Wikipedia runter. Eine Enzyklopädie, die selbst wiederum von anderen Nutzern geschrieben wurde. Laut einer Studie des Markt- und Medienforschungsinstitutes result nutzen die Web-2.0-User am häufigsten Videocommunities (wie z. B. YouTube), gefolgt von Wiki-Websites (z. B. Wikipedia), Weblogs, Social-Networking-Sites (z. B. YouTube, Netlog, Szene1, Xing), Fotocommunities (z. B. Flickr) und Podcasts (z. B. FM4-Podcast, Ö1-Podcast) – siehe Abb. 1.

Abb. 1: Anwendungsfelder Web-2.0-NutzerInnen



### zum weiterlesen

Trump T, Klingler W, Gerhards M: Web 2.0 – Begriffsdefinition und eine Analyse der Auswirkungen auf das allgemeine Mediennutzungsverhalten. result, 1. Februar 2007 (Köln). Kostenloser Download der Studie unter: [www.result.de/research-studien-web-2-0](http://www.result.de/research-studien-web-2-0).

Haas S, Trump T, Gerhards M, Klingler W: Web 2.0: Nutzung und Nutzertypen. Media Perspektiven 4/2007, S. 215–222. Kostenloser Download des Artikels unter: [www.media-perspektiven.de/uploads/tx\\_mppublications/04-2007\\_Haas.pdf](http://www.media-perspektiven.de/uploads/tx_mppublications/04-2007_Haas.pdf).

Basis: 501 NutzerInnen von Web-2.0-Angeboten

Im Folgenden eine Kurzbeschreibung der wichtigsten Anwendungen:

### Videocommunities: YouTube & Co.

Auf derartigen Plattformen im Internet können die User Videos online stellen und so für andere unabhängig von Zeit und Ort verfügbar machen. Die anderen NutzerInnen können diese Videos ansehen, kommentieren, weiterempfehlen und bewerten. Diese Videos werden mit Schlagworten versehen, so dass sich User mit gleichen Interessen zusammenfinden und sogar eigene NutzerInnengruppen zu verschiedenen Themen bilden.

### Wiki: Wikipedia<sup>11</sup> als neuer Brockhaus?

Auf Wiki-Seiten arbeiten NutzerInnen gemeinsam an Texten. Das populärste Beispiel ist Wikipedia. Diese Online-Enzyklopädie ist stark, weil viele Menschen kleine Beiträge leisten und am Ende das lebendigste Lexikon der Welt herauskommt. Technisch gesehen vernetzt sich bei einem so genannten „Wiki“ der Inhalt selbst. Wenn jemand einen Beitrag in Wikipedia schreibt und ein zuvor schon beschriebenes Stichwort erwähnt, wird dieses sofort verlinkt. So kann man sich am Ende nahezu lückenlos durch ein Wiki klicken.

### Weblog: Tagebuch im World Wide Web

Weblogs (oder kurz Blogs) haben als Online-Tagebücher begonnen, mittlerweile ist das Phänomen darüber hinausgewachsen. Jede/r kann kostenlos und ohne Spezialkenntnisse ihren/seinen eigenen Blog ins World Wide Web stellen (z. B. über [www.blogger.de](http://www.blogger.de)) und so seine Meinung über Gott und die Welt hinausposaunen, zur Meinungsbildung beitragen oder ganze Projekte durchführen. Fotos, Videos, Audiodateien und Links kann man problemlos in einen Blog einbauen. Andere User können den

Blog kommentieren und so mit dem Autor und dessen Community in Kontakt treten. Durch diese Kommentier- und Vernetzungsmöglichkeiten entsteht um Blogs herum oft eine lebhaftere Kommunikation. Manche Blogs haben es mittlerweile bereits zu Kultstatus gebracht, wie etwa jener des österreichischen Abgeordneten Peter Pilz<sup>12</sup>.

### Social Networking Sites: MySpace<sup>13</sup>, del.icio.us<sup>14</sup> & Co.

Dort können NutzerInnen ihre eigenen Profilseiten anlegen, verschlagworten, mit Foto, Texten, Musik, Videos und Linktipps befüllen und untereinander in Kontakt treten. In Social Networks stehen die persönlichen Profile der User im Vordergrund und dienen dazu, sich mit FreundInnen, KollegInnen oder Gleichgesinnten zu vernetzen. [www.xing.com](http://www.xing.com) (ehem. Open-BC) ist z. B. ein Netzwerk, das bevorzugt für die Suche und Vermittlung von Jobs und Aufträgen genutzt wird.

Auch die Idee hinter [www.del.icio.us](http://www.del.icio.us) ist einfach: Möglichst viele User legen ihre Bookmarks zusammen. Bookmarks sind nichts anderes als Lesezeichen im Internet. Diese helfen, dass Sie einmal für interessant befundene Seiten auch ohne Suchmaschinen wiederfinden. Internet-Explorer-NutzerInnen kennen sie unter dem Begriff „Favoriten“. Der Unterschied ist, dass Sie Ihre Lieblingsseiten im Internet nicht nur lokal auf dem eigenen Computer sammeln und verwalten, sondern dies auf einem Internetserver tun. Die Bookmarks versehen Sie mit Schlagworten und diese stellen wiederum die Verbindung zu den Bookmarks der anderen User her. Man sieht so gleichzeitig, welche und wie viele Benutzer dieselbe Seite ebenfalls als Lieblingsseite markiert haben. So kann man – mehr oder weniger – auf die Qualität der Site schließen.

### Fotocommunities: Flickr & Co.

Die Plattform Flickr funktioniert nicht viel anders als Wikipedia oder MySpace. Hier tragen die UserInnen aber keine Texte, sondern Fotos bei, die sie auf der Seite von Flickr deponieren. Die Fotos werden mit Schlagworten versehen und ähnlich wie bei einem Wiki untereinander verknüpft. Andere User können ihre Fotos kommentieren und bewerten. Wenn Sie also nach Ihrem nächsten Aktivurlaub im niederösterreichischen Waidhofen an der Ybbs die Urlaubsfotos auf [www.flickr.com](http://www.flickr.com) laden, können Sie gleichzeitig schauen, wer sonst noch seine Waidhofen-Fotos dort online<sup>15</sup> gestellt hat.

### Podcast: TV- und Radiobeiträge online

Der Begriff Podcast ist aus dem Wort „iPod“ (mobiler Mediaplayer der Firma Apple) und „Broadcasting“ (engl. für „Rundfunk“) entstanden. Es sind Video- oder Audiodateien, die von Medien produziert und den User über die Website zur Verfügung gestellt werden. Viele Radio- und Fernsehsender bieten ausgewählte Beiträge mittlerweile als Podcasts an. Der Vorteil: Die HörerInnen oder SeherInnen können den Beitrag zeit- und ortsunabhängig konsumieren. «

### fazit am rande

Wer die Anwendungen des Web 2.0 und damit eines der wichtigsten Kommunikationsmittel der Jugend kennenlernen will, der sollte sich auf diesen Webseiten selbst heruntreiben. Eine eigene „Web-Identität“ empfiehlt sich, denn auf den meisten Seiten müssen Sie sich (kostenlos) registrieren, um die Anwendungen nutzen zu können. Mit der Zeit erhalten Sie ein Gefühl dafür, welche Themen unter den Jugendlichen gerade „in“ sind, welche Sprache die Jungen im Web sprechen und warum Handy und PC so bedeutende Kommunikationsmittel sind.



<sup>1</sup> [/www.youtube.com/watch?v=n3SfQtGdXIQ&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=n3SfQtGdXIQ&feature=related)

<sup>2</sup> [http://de.netlog.com/clan/Gesund\\_durchs\\_Leben](http://de.netlog.com/clan/Gesund_durchs_Leben)

<sup>3</sup> [http://de.netlog.com/clan/Gesund\\_durchs\\_Leben/blog/blogID=334172](http://de.netlog.com/clan/Gesund_durchs_Leben/blog/blogID=334172)

<sup>4</sup> [www.flickr.com](http://www.flickr.com)

<sup>5</sup> [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

<sup>6</sup> [http://static.orf.at/podcast/fm4/fm4\\_science\\_busters.xml](http://static.orf.at/podcast/fm4/fm4_science_busters.xml)

<sup>7</sup> [www.oreilly.de/oreilly/about.html](http://www.oreilly.de/oreilly/about.html)

<sup>8</sup> <http://de.netlog.com>

<sup>9</sup> <http://at.msn.com>

<sup>10</sup> <http://szene1.at>

<sup>11</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Hauptseite>

<sup>12</sup> [www.peterpilz.at](http://www.peterpilz.at)

<sup>13</sup> [www.myspace.com](http://www.myspace.com)

<sup>14</sup> <http://del.icio.us>

<sup>15</sup> [www.flickr.com/search/?q=waidhofen+ybbs](http://www.flickr.com/search/?q=waidhofen+ybbs)

Idee. Schluss mit „schwieriger Zielgruppe“, Schluss mit Klischees à la „Generation Fast Food“. Jugendliche beeinflussen unsere Esswelten – bewusst oder unbewusst. Positive Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen.

## Die Botschaft der Jugend

Mag. Helga Cvitkovich-Steiner

Jugendliche gelten als ziel- und nutzenorientierte „Ego-pragmatikerInnen“ – zumindest laut VerbraucherAnalyse (VA). Die deutsche Studie erscheint mit einem zweiten Datenbestand als VA JUGEND mit erweiterter Grundgesamtheit und bildet so auch die jugendliche Zielgruppe ab zwölf Jahren ab. Die Ergebnisse zeigen, dass Jugendliche außenorientiert und konsumfreudig sind. Traditionelle Werte haben eine untergeordnete Bedeutung. Soziale Werte, wie z. B. das Zusammensein mit FreundInnen, stehen im Vordergrund. Marken spielen in diesem Zusammenhang als Symbole der Zugehörigkeit eine wichtige Rolle. 60 % der Jugendlichen finden sogar, dass zur Qualität einer Marke auch gehört, dass sie „in“ ist. Jugendliche sind ImpulsgeberInnen für Märkte und übertreffen Erwachsene beim Konsum in den Bereichen Kosmetik, Entertainment und Kommunikation. „Die Pubertät, die wahrscheinlich turbulenteste Zeit im Leben, setzt immer früher ein. Von den Jugendlichen wird diese Zeit zur Orientierung genutzt – auf allen Gebieten“, kommentiert Ingeborg Glas, Bauer Media KG. „So entstehen Bedürfnisse und Konsumwünsche, die bei früheren Generationen erst zu einem späteren Zeitpunkt aufkamen. Jugendliche treten heute früher als eigenständige KonsumentInnen auf und gewinnen damit an Bedeutung für den Markt.“ Österreichische Marktforschungen bestätigen diesen Trend (den man im Übrigen „mit freiem Auge“ verfolgen kann).

### Zwischen Core Needs und Convenience

„Kinder und Jugendliche wachsen in einer Gesellschaft auf, die ihnen suggeriert, dass Konsumgüter das schnelle Glück bringen oder dass Liebe und Anerkennung zu kaufen, zu tragen oder zu schmecken sind“, so analysiert Prof. Dr. Barbara Methfessel (Pädagogische Hochschule Heidelberg) die Situation. „Die Konsumgesellschaft vermittelt damit, dass die grundlegenden Bedürfnisse (die Core Needs) durch Konsum befriedigt werden können – auf bequeme Art und Weise.“ Gleichzeitig wird Kindern und Jugendlichen heute viel Selbstbestimmung bei der Nahrungsauswahl und Mahlzeitengestaltung ermöglicht und auch viel Eigenverantwortung abverlangt. Sie entscheiden immer mehr über ihre Alltagsgestaltung und nehmen Einfluss auf den (Ess-)Alltag der Familie. Ihre Einstellungen und ihr Handeln sind deshalb nicht nur für ihre eigene Entwicklung und Zukunft, sondern auch für viele Bereiche der Gesellschaft von wachsender Bedeutung. Sie werden „Trendsetter“ im Wandel der Esskultur.

### Wer heute von wem lernt

Das kulturelle Grundmodell, das die Beziehung zwischen den Generationen regelt, hat sich in vielen Bereichen des Lebens auf den Kopf gestellt. Wurden kulturelle Fertigkeiten früher von den Alten an die Jungen vermittelt, zeigt sich heute zunehmend ein anderes Bild: Die Alten

lernen von den Jungen. Was liegt also näher, als diese Entwicklung positiv zu nutzen? Indem die Jugend als Vorbild für Erwachsene fungiert. Wenn es bei Handy, Computer & Co funktioniert, könnte es doch auch auf andere Bereiche überschwappen. Nehmen wir Jugendliche als Botschafter der Gesundheit! Umgekehrt funktioniert es ohnehin nicht. Nette Idee, denkt sich eine gelernte Mutter dabei (so auch die Autorin) – ob das beim Thema Ernährung klappt?

### Vorbildfunktion im Peer-Tutoren-Ansatz

Was sich auf den ersten Blick förmlich aufdrängt, sieht bei näherer Betrachtung schon anders aus – meint zumindest Prof. Klaus Hurrelmann (Sozial- und Gesundheitswissenschaftler an der Universität Bielefeld). „Es gibt gewisse Entwicklungsphasen und gewisse Zeitfenster im Lebenslauf, die für bestimmte Überlegungen besonders geeignet oder auch nicht besonders geeignet sind. Jugendliche denken über ihre Ernährung normalerweise nicht viel nach. Sie essen wenig reflektiert und bewerten die Ernährungsweise hauptsächlich danach, ob sie der Peergroup entspricht – also angepasst und konform ist. Oder ob sie damit Aufmerksamkeit finden.“ Es ist also schwierig, Jugendliche für das Thema Ernährung (oder pauschaler: für das Thema Gesundheit) zu gewinnen. Wenn sie selbst nicht begeistert davon sind, wie können sie dann andere begeistern? Lesen Sie dazu das weiterführende Interview mit Mag. Bernhard Heinzlmaier.

Zurück zur Einschätzung Hurrelmanns: Er kann dem Zugang unter einer bestimmten Voraussetzung – also leicht abgewandelt – viel abgewinnen. Nämlich dann, wenn die Jugendlichen durch bestimmte Erlebnisse eine Sensibilität für das Thema entwickelt haben. Als Beispiele nennt er ehemals essgestörte oder übergewichtige Jugendliche, die ihr Essverhalten aus Überzeugung geändert haben. Solche Erfahrungen können vormals Betroffene sehr effizient und authentisch als TutorInnen weitergeben. Wobei Hurrelmann hier in erster Linie an eine Wirkung innerhalb der Zielgruppe denkt. Da fällt mir etwas ein, das ähnlich funktioniert. Point.

**Fazit: Jugendliche, die durch eigene Erlebnisse für das Thema Ernährung sensibilisiert sind, können eine wichtige Rolle in der Gesundheitsförderung übernehmen. Gerade weil sich Jugendliche lieber an Gleichaltrigen orientieren, funktioniert diese „Peer Education“. Ob sich daraus eine Bottom-up-Bewegung in der Gesellschaft entwickeln kann? Abwarten. «**

Gerhards J, Rössel J: Sag mir, wie Du lebst, und ich sage Dir, was Du isst. Der Zusammenhang zwischen den Lebensstilen und der Ernährung von Jugendlichen. Ernährungs-Umschau 50 (7): 252–256 (2003).

Methfessel B: Zwischen „Core Needs“ und „Convenience“. Pädagogische Einflussmöglichkeiten auf die Lebensmittelauswahl und Ernährung der Zukunft. Ernährungs-Umschau 54 (7): 378–383 (2007).

Heinzlmaier B: Jugendliche als Botschafter der Gesundheit (Gastkommentar). Gesundes Österreich 9 (4): 18–19 (2007).

### anmerkung am rande

Multikulturelle Ernährungsweisen sind nicht nur „hip“, sie haben auch großes Potential zur Veränderung unserer Esswelten. Junge EsserInnen wirken dabei als Promotor.

### info am rande

Die deutsche VerbraucherAnalyse (VA) ist eine der größten Markt-Media-Studien Europas und wurde 1982 von den Trägerverlagen Axel Springer und Bauer Verlagsgruppe ins Leben gerufen. Sie wird für die Marketing- und Werbeplanung genutzt und enthält darüber hinaus eine Fülle an Daten für unterschiedlichste Forschungsinteressen.

Infos unter:

[www.verbraucheranalyse.de/de/downloads](http://www.verbraucheranalyse.de/de/downloads).

Interview. **ernährung** heute im Gespräch mit Mag. Bernhard Heinzlmaier, tfactory Trendagentur Markt- und Meinungsforschung GmbH.

## „Peer Education ist Schnee von gestern“



im porträt

**Mag. Bernhard Heinzlmaier**  
Studium der Geschichte, Germanistik, Psychologie, Philosophie. 1988 bis 2000 Geschäftsführer des Österreichischen Instituts für Jugendforschung. 1990 bis 1992 Studienleiter für Markt- und Meinungsforschung bei Consent Wien. 1992 bis 1995 Geschäftsführer der Werbeagentur CNC. Seit April 2000 ist er Geschäftsführer der tfactory GmbH Deutschland. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Forschung zu Produkt- und Werbekonzepten oder Markenimages, qualitative Marktforschung, Jugendmarketingstrategien und Jugendtrendforschung. Seit 2003 Vorstandsvorsitzender des Instituts für Jugendkulturforschung jugendkultur.at in Wien und Dozent für Soziologie an der Pop-Akademie in Baden-Württemberg.

**ernährung** heute: Sie befassen sich seit Jahren mit jungen Zielgruppen. In einem Gastkommentar haben Sie kürzlich angeregt, Jugendliche als „Botschafter der Gesundheit“ zur Überzeugung der Erwachsenen zu verwenden. Ein sehr optimistischer Zugang – wo die heutige Jugend doch schablonenhaft als „Fast-Food-Generation“ charakterisiert wird. Woran erkennen Sie, dass sich Jugendliche für das Thema Gesundheitsförderung eignen? Was zeichnet die moderne Jugend dabei im Vergleich zu früher aus?

**Heinzlmaier:** An der heutigen Jugend, v. a. bei den Angehörigen der Mittelschichten, ist neu, dass sie ein ausgeprägtes Körper- und Gesundheitsbewusstsein hat. Die Jugendlichen wollen nicht mehr nur gut aussehen, sie wollen sich auch gut fühlen und gesund und vital sein. Vitalität wird in einem unmittelbaren Zusammenhang mit dem Arbeitsmarkt gesehen. In einer Leistungsgesellschaft setzt sich nur der durch, der wirklich vital ist und Energie hat. Die Jugend von heute will nicht aussteigen. Sie will mitmachen, dabei sein und Erfolg haben. Dazu braucht sie Gesundheit, Energie und Vitalität. Und zum Thema Fast Food: Hier erwarten sich die Jugendlichen nun auch, dass es gesund ist und die Fast-Food-Anbieter reagieren bereits darauf.

### « Die Jungen sind auf vielen Feldern die Vorbilder der Älteren. »

**ernährung** heute: Wie könnten Kommunikationsstrategien konkret aussehen, die Jugendliche als Botschafter einbinden?

**Heinzlmaier:** In unserer Gesellschaft stellt Jugendlichkeit einen hohen Wert dar. Jede/r will jung sein und so sind die Jungen auf vielen Feldern die Vorbilder der Älteren. Die Jugendlichen sind sozusagen zu BeraterInnen der Erwachsenen geworden. Sie geben ihnen Tipps darüber, was man tun muss, um jung zu wirken und zu bleiben. Kommunikationsstrategisch kann man also die Jugendlichen als BeraterInnen nutzen, die hohe Akzeptanz bei Erwachsenen haben. Wenn die Tochter dem Vater Ernährungsvorschläge unterbreitet, die diesem zu mehr Vitalität und Gesundheit verhelfen, kann man davon ausgehen, dass er ihr glaubt und diese dann auch umsetzt.

**ernährung** heute: Attraktivität und Fitness sind wichtige Attribute der Jugend. Sind das die Hauptmotivatoren, um Gesundheit zu thematisieren, oder empfehlen Sie andere Zugänge?

**Heinzlmaier:** Wir leben in einer Welt, in der der „Zauber der Oberfläche“ regiert, d. h., es kommt darauf an, wie die Menschen und die Dinge aussehen. Zudem sind wir bildzentrierte Formen der Kommunikation gewohnt. Ein zen-

traler Erfolgsfaktor ist demnach, in Bildern zu sprechen. Wer nicht erkennt, dass die moderne Welt im Kern von ästhetischen Prinzipien beherrscht wird, kann nicht erfolgreich kommunizieren.

**ernährung** heute: Sozial benachteiligte Schichten sind die Sorgenkinder der Gesundheitskommunikation. Lassen sich benachteiligte Jugendliche auf das Thema Gesundheit überhaupt ein?

**Heinzlmaier:** Die Kommunikation mit sozial benachteiligten Schichten ist ein Sonderfall. Menschen aus diesen Schichten sind sehr stark am materiellen Nutzen und an Statussymbolen ausgerichtet, stärker als die Mittelschichten. Wenn man Verhaltensänderungen erzielen will, muss man ihnen ganz konkrete materielle und Imagevorteile anbieten können.

**ernährung** heute: Braucht es die persönliche Betroffenheit, damit Jugendliche als glaubwürdige BotschafterInnen fungieren?

**Heinzlmaier:** Das hängt von der sozialen Lage und der Zugehörigkeit zu spezifischen Lebensstilgruppen ab. Mittelschichtjugendliche sind in ihrer Mehrheit körperorientiert. Dazu braucht es keine einschneidende Erfahrung wie die Überwindung einer Adipositas. Doch es ist immer hilfreich, wenn jemand aus eigener Erfahrung heraus argumentiert. Das erhöht die Glaubwürdigkeit und ist v. a. bei Problemgruppen ein brauchbares Mittel.

**ernährung** heute: Und wie gelingt der Transfer in die Erwachsenenwelt? Oder anders gefragt: Wie kann Peer Education erweitert werden?

**Heinzlmaier:** Peer Education ist ein pädagogisches Modewort. Es zielt darauf ab, dass innerhalb von sehr engen Freundesgruppen glaubwürdig kommuniziert wird und dadurch Verhaltensänderungen erzielt werden. Für mich ist Peer Education aber eigentlich Schnee von gestern. Heute müssen wir in „Social Networks“ kommunizieren, die durch schwache, offene Bindungen gekennzeichnet sind. Ein Beispiel dafür sind Online-Social-Communities. Hier wird mit hoher Glaubwürdigkeit kommuniziert, sie sind nicht altershomogen und ein Ort, wo Jugendliche ihre Kompetenz an Ältere weitergeben können und bei diesen auch Akzeptanz finden. In der Online-Community „YouTube“ sind heute über 80 % der 11- bis 29-Jährigen präsent, aber auch 50 % der 30- bis 39-Jährigen. Diese Durchmischung von Jugendlichen und Erwachsenen ist eine gute Basis, um enge Generationsgrenzen kommunikativ aufzubrechen.

Das Gespräch führte Mag. Helga Cvitkovich-Steiner.



Legis arte. Das europäische Lebensmittelrecht kommt nicht zur Ruhe – die Wogen schlagen unentwegt hoch und eine Neuerung jagt förmlich die nächste. Was tut sich 2008?

## Mit Recht hinterfragt ...

Mag. Sonja Reiselhuber

Erst Mitte vorigen Jahres wurden zwei bahnbrechende EG-Verordnungen (Claims und Fortification) gültig.

Längst sind noch nicht alle Fragen zu diesen Themen beantwortet und alle Unklarheiten beseitigt, da kündigt sich das nächste lebensmittelrechtliche „Großereignis“ an: eine neue Verordnung über Lebensmittelinformation.

Die EU-Kommission hat Ende Jänner einen Vorschlag für eine neue EG-Verordnung über Lebensmittelinformation angenommen. Die Verordnung hat erfahrungsgemäß noch einen langen und wahrscheinlich auch steinigen Weg vor sich, bevor ihre „Geburtsstunde“ im Amtsblatt der EU verkündet werden kann. Was hat es aber nun mit dieser neuen Verordnung auf sich? Rechtlich gesehen ist die EU bestrebt, die wichtigsten Belange der Lebensmittelkennzeichnung zusammenzufassen und in dieser einen Verordnung europaweit einheitlich zu regeln. Das neue Regelwerk soll im Wesentlichen die aktuelle EG-Etikettierungsrichtlinie und die EG-Nährwertkennzeichnungsrichtlinie ablösen.

Diesem Prozess vorangegangen ist eine Evaluierung der Effektivität des EU-Kennzeichnungsrechts durch die Generaldirektion Gesundheit und Verbraucherschutz (DG SANCO). Dabei wurde festgestellt: Die VerbraucherInnen wünschen sich einfache, aber dennoch umfassende Informationen, die standardisiert, strukturiert und v. a. einheitlich sind. Auch die Lebensmittelindustrie tritt für eine Straffung und Vereinfachung des Kennzeichnungsrechts ein, da sie derzeit die KonsumentInnen mit einem Übermaß an Kennzeichnungen konfrontiert sieht.

### Elemente der neuen EG-Informationsverordnung

Alle bisherigen Kennzeichnungselemente werden auch weiterhin als verpflichtende Elemente beibehalten.

Die wesentlichen Neuerungen, die im Verordnungsvorschlag enthalten sind, betreffen die folgenden Bereiche:

- » Festlegung einer Mindestschriftgröße
- » verpflichtende Nährwertkennzeichnung
- » neue Regelungen zur Herkunftskennzeichnung
- » Ausdehnung der Allergenkennzeichnung

Im Verordnungsvorschlag ist eine Mindestschriftgröße von 3 mm für die verpflichtenden Kennzeichnungselemente enthalten. Zusätzlich soll ein guter Kontrast zwischen Schrift und Hintergrund gewährleistet sein. Derzeit gibt es keine definitiven Regelungen zur Schriftgröße, die Kennzeichnung muss lediglich „deutlich lesbar“ sein. Eine gute Lesbarkeit ist im Sinne des KonsumentInnenschutzes zu begrüßen. Die Umsetzung einer fixen Schriftgrößenvorgabe würde in der Praxis v. a. bei kleinen Packungsgrößen und mehrsprachigen Kennzeichnungstexten Probleme machen und zu umfangreichen Änderungen bei den Etiketten führen.

Weiters wird eine verpflichtende Nährwertkennzeichnung auf der Frontseite der Verpackung vorgeschlagen. Im ak-

tuellen Entwurf werden die Angabe des Energiegehaltes sowie des Gehaltes an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker und Salz gefordert. Außerdem soll der jeweilige Prozentanteil bezogen auf vorgegebene Tagesreferenzmengen genannt werden. Die Nährwertangaben sollen pro 100 g oder pro 100 ml erfolgen, eine Angabe pro Portion soll zusätzlich möglich sein – in gewissen Fällen auch ausschließlich.

Auch im Bereich der Herkunftskennzeichnung sind Änderungen geplant. Aktuelle Umfragen zeigen, dass Herkunft und Regionalität vermehrt an Bedeutung bei der Kaufentscheidung gewinnen. Im Verordnungsentwurf ist eine Herkunftskennzeichnung gefordert, wenn ohne diese Angabe Unklarheit über den Ursprungsort bestehen könnte. Schließlich wird vorgeschlagen, allergene Inhaltsstoffe (z. B. Milch, Nüsse usw.) künftig auch bei offenen (unverpackten) Produkten und auch bei Lebensmitteln in Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung anzugeben.

### Erweiterte Nährwertkennzeichnung

Unabhängig von der neuen Informationsverordnung wird über die Nährwertkennzeichnung bereits seit einiger Zeit heiß diskutiert. Zwei Systeme zur erweiterten Nährwertinformation wurden erarbeitet: die Ampelkennzeichnung und die GDA-Kennzeichnung (siehe Seite 14–15).

### Die „kleine Änderung“ vor der „großen“

Aktuell liegt auch ein Entwurf für eine Änderung der EG-Nährwertkennzeichnungsrichtlinie vor: Die Richtlinie soll eigentlich durch die neue EG-Lebensmittelinformationsverordnung abgelöst werden, wird aber jetzt noch novelliert. Welche Neuerungen sind geplant? Neben der Einführung einer Definition für den Begriff „Ballaststoffe“ werden v. a. Änderungen im Anhang der Richtlinie vorgeschlagen. Die Werte für die empfohlenen Tagesmengen (RDAs) bei Vitaminen und Mineralstoffen werden angepasst: Beispielsweise wird der RDA für Vitamin C von 60 mg auf 80 mg erhöht, der von Zink von 15 mg auf 10 mg reduziert. Darüber hinaus wird vorgeschlagen, zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe in den Anhang aufzunehmen – und zwar Vitamin K, Kalium, Chlorid, Kupfer, Mangan, Fluorid, Selen, Chrom, Molybdän.

**Fazit:** Eine verbraucherfreundliche Produktkennzeichnung soll eine fundierte Entscheidungshilfe bei der Lebensmittelauswahl bieten. Wie die Kennzeichnungsvorschriften schlussendlich europaweit einheitlich umgesetzt werden, werden die nächsten Jahre zeigen – es bleibt also spannend im europäischen Lebensmittelrecht. ◀

Proposal for a Regulation of the European Parliament and of the Council on the provision of food information to the consumer.

Draft Commission Directive of amending Directive 90/496/EEC of the Council as regards recommended daily allowances, energy conversion factors and definitions.

Pressemitteilung [http://europa.eu/press\\_room/index\\_en.htm](http://europa.eu/press_room/index_en.htm) (30.01.2008): Vorschlag der Kommission zur Reform des EU-Rechts im Bereich der Lebensmittelkennzeichnung.

### info am rande

Unter EG-Richtlinien versteht man Rechtssetzungen der Europäischen Gemeinschaft, die an die Mitgliedsstaaten gerichtet sind. Sie müssen allerdings in den Mitgliedsstaaten erst in nationales Recht umgesetzt werden.

EG-Verordnungen sind hingegen Rechtsakte der Europäischen Gemeinschaft, die verbindlich und unmittelbar in allen Mitgliedsstaaten gelten – es bedarf keiner nationalen Umsetzung mehr.

### info am rande

Derzeit muss ein Lebensmittel-etikett die folgenden Angaben enthalten (gem. LebensmittelkennzeichnungsVO):

- Sachbezeichnung
- Nennfüllmenge
- Angaben zum Hersteller/Verpacker/Verkäufer
- Zutatenliste
- Mindesthaltbarkeitsdatum
- Los/Charge
- ggf. Lagertemperatur bzw. -bedingungen
- ggf. Gebrauchsanleitung/Zubereitungshinweise
- ggf. Angaben zum Alkoholgehalt
- ggf. Hinweis, wenn das Lebensmittel „unter Schutzatmosphäre verpackt“ ist

Vorrang geben. Dem Wunsch nach besseren Informationen auf Lebensmitteln folgend, wurden zwei Systeme zur erweiterten Kennzeichnung entwickelt: die „Ampel“ und die GDAs – Guideline Daily Amounts. Zwei freiwillige Ansätze zur Verzehrsregelung.

## Auf der Kreuzung der Nährwertkennzeichnung

Mag. Marlies Gruber

Beim Straßenverkehr gibt es mehrere Ansätze, Kreuzungen zu regeln: eine Ampel, ein Kreisverkehr oder mittels Nachrangregelung. Je nach Umgebung und Verkehrsdichte wird die eine oder andere Variante umgesetzt. Um den Verkehr möglichst im Fluss zu halten, kommt man zunehmend von den strikt geregelten Ampeln ab und baut auf situationsgerechte Steuerung. Wer ist nicht schon bei einer roten Ampel gestanden und hat auf Grün gewartet, ohne dass nur ein Auto gekreuzt hat? Ist das sinnvoll, fragt man sich. Beim Kreisverkehr oder bei der Nachrangregelung ließe sich der Situation entsprechend agieren. Und im Vergleich: Ist nicht auch beim Essen und Trinken jeweils auf den individuellen Bedarf zu achten und eine Regelung, ohne links und rechts zu schauen, nutzlos? Haben Verkehr und Verzehr auch hier etwas gemeinsam?

### Ampel: „Stop and go“?

Bei der Ampelkennzeichnung handelt es sich um ein farbleitetes System zur Nährwertinformation. Der Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz wird pro Portion angegeben und mittels der Ampelfarben eingeteilt: Grün deutet auf einen niedrigen Gehalt, gelb auf einen mittleren Gehalt und rot auf einen hohen Gehalt hin. Zusätzlich wird der Energiegehalt pro Portion genannt. Die Kriterien für die Farbzuteilung sind jene, die die britische Lebensmittelbehörde (Food Standards Agency, FSA) für ihr „Traffic Light Labelling“ anwendet (Tab. 1). Die Ampelkennzeichnung wird in Großbritannien bereits eingesetzt und in Österreich von KonsumentInnenverbänden favorisiert.

Als Vorteil der „Ampel“ wird oftmals genannt, dass sie ein einfaches System ist, Produkte miteinander zu vergleichen. Man kann auf einen Blick erkennen, ob ein Lebensmittel viel oder wenig Zucker, Fett oder Salz enthält (Abb. 1). Allerdings zeigen Daten aus Großbritannien, dass das Verständnis der KonsumentInnen für rote, gelbe und grüne Punkte auf ein und demselben Produkt fehlt. Außerdem kann die Ampelkennzeichnung zu einer Ein-

teilung in „gute“ (grün = assoziativ „go“) und „böse“ (rote = assoziativ „stop“) Lebensmittel führen. Die Klassifizierung in „gesunde“ und „ungesunde“ Lebensmittel ist aber generell nicht sinnvoll und auch wissenschaftlich fragwürdig. Lebensmittel punkten gesundheitlich oft mit anderen als den für die Ampel maßgeblichen Inhaltsstoffen: So erhielten alle Fette und Öle rote Punkte – unabhängig davon, wie es um die Fettsäurezusammensetzung bestellt ist. Also: das Schweineschmalz mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren ebenso wie das Rapsöl, das reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist. Hartkäse wäre „rot“ bei Fett und Natrium, liefert aber viel Kalzium.

### GDA: Richtwerte für die Tageszufuhr

Bei der GDA-Kennzeichnung (Guideline Daily Amounts) werden auf der Vorderseite der Verpackung der Energiegehalt pro Portion und dessen prozentueller Anteil am Tagesrichtwert gekennzeichnet (Abb. 2a). Auf der Rückseite werden der Energiegehalt sowie die Mengen an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Natrium genannt (Abb. 2b). Alle Angaben beziehen sich auf eine Portion und führen zusätzlich die Prozentanteile an den Tagesrichtwerten an. Am Beispiel der Abbildung: Eine Portion des Produktes enthält 55 kcal, das entspricht 3 % des Richtwertes für die tägliche Energiezufuhr für Frauen von 2000 kcal. Die Nährwertinformation auf der Rückseite gibt zudem an, dass eine Portion des Produktes 0 g Zucker (entspricht 0 % des Richtwertes für Zucker von max. 90 g), 3 g Fett (entspricht 5 % des Richtwertes für Fett von max. 70 g), 2 g gesättigte Fettsäuren (entspricht 11 % des Richtwertes für gesättigte Fettsäuren von max. 20 g) und 0,14 g Natrium (entspricht 6 % des Richtwertes für Natrium von max. 2,4 g) enthält.

Grundlage für die GDA-Kennzeichnung sind die Richtwerte für die Tageszufuhr (= Guideline Daily Amounts = GDA) einer erwachsenen und normalgewichtigen Frau (Tab. 2). Die Richtwerte für die Tageszufuhr (GDAs) basieren auf den Ergebnissen des von der Europäischen Kommission finanzierten EURODIET-Projektes, das darauf ab-

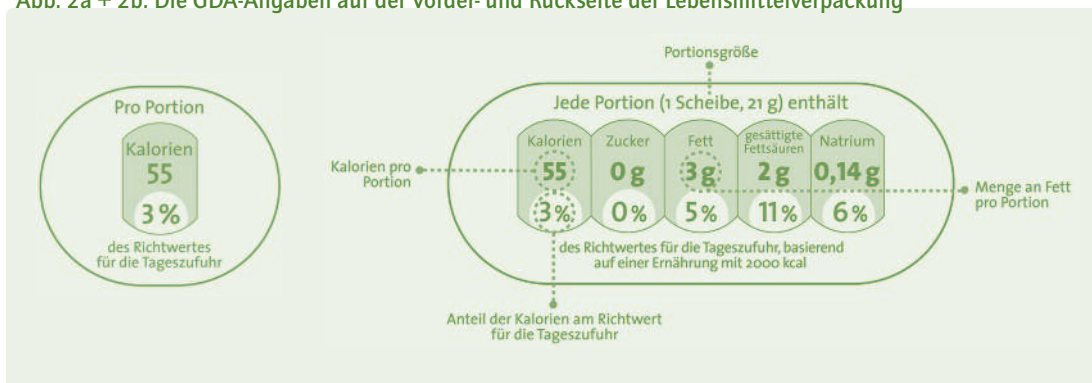
abb. 1 am rande

Ein Produkt, welches pro Portion (eine Scheibe, 21 g) die folgenden Nährwertangaben hätte, würde folgende Ampelfarben zugeordnet bekommen:

#### Pro Portion (21 g)

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| MITTEL<br>3 g   | Fett                  |
| MITTEL<br>2 g   | gesättigte Fettsäuren |
| WENIG<br>0 g    | Zucker                |
| WENIG<br>0,14 g | Salz                  |
| 55              | kcal                  |

Abb. 2a + 2b: Die GDA-Angaben auf der Vorder- und Rückseite der Lebensmittelverpackung



zielte, fundierte Ernährungsempfehlungen für die europäische Ernährungs- und Gesundheitspolitik zu entwickeln. Das System wurde vom Verband der europäischen Ernährungsindustrie (CIAA) erarbeitet.

« GDAs sind eine Orientierungshilfe, keine Zielgröße. »

Da der individuelle Nährstoffbedarf von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht und körperliche Aktivität abhängt, sind die Richtwerte für die Tageszufuhr eine Orientierungshilfe, aber keine Zielgröße. Während der Bedarf für Kinder je nach Alter bedeutend niedriger sein kann als die den GDA-Angaben zugrunde liegenden Mittelwerte, haben Männer meist einen höheren Nährstoffbedarf (Tab. 2).

Die niedrigeren Bedarfswerte für Frauen wurden in Hinblick auf die steigende Prävalenz von Übergewicht und Adipositas und den Wunsch nach verminderter Kalorienaufnahme gewählt. Unterschiedliche Kennzeichnungen für die spezifischen VerbraucherInnengruppen wären unübersichtlich und auf den großformatig begrenzten Lebensmittelverpackungen schwer unterzubringen.

Auf Produkten, die speziell für Kinder konzipiert sind, liegen daher den GDA-Angaben die Richtwerte für die Tageszufuhr für Kinder zugrunde. Zwecks einfacherer Kennzeichnung erfolgt die Angabe für die Altersgruppe der 5- bis 10-Jährigen (Tab. 3).

#### Angabe für eine Portion

Wird das Lebensmittel bereits als Portionspackung angeboten, beziehen sich die Angaben darauf. Bei anderen Packungen ist die Bezugsgröße für die gekennzeichneten GDAs eine durchschnittliche Portion, deren Größe oder Menge angegeben wird.

Um den Vergleich einfach zu gestalten, arbeitet die Industrie daran, innerhalb einer Produktgruppe die Portionsgrößen zu vereinheitlichen. So hat man sich bei Getränken auf eine Portionsgröße von 250 ml geeinigt. Bei 330-ml-Dosen wird jedoch der gesamte Inhalt als Referenz für die GDA-Angaben herangezogen. Somit werden die tatsächlichen Verzehrsgewohnheiten berücksichtigt und es erfolgt keine Aufteilung in 1,32 Portionen. Auch bei Suppen, Müsli etc. wird stets dieselbe Menge als eine Portion definiert.

#### Dezenter Wegweiser

Beim GDA-System erfolgt keine pauschalierte Einteilung und Bewertung der Lebensmittel. KonsumentInnen können ihrer individuellen Ernährungsweise entsprechend und auf Basis der angegebenen Werte entscheiden, ob das Produkt für sie gut ist oder weniger passt. Inwieweit die KonsumentInnen die Prozentangaben richtig verstehen und interpretieren können, lässt sich derzeit noch nicht beurteilen.

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird v. a. die Berechnungsweise des Zuckerwertes kriti-

Tab. 1: Übersicht für die Farbzuteilung bei Lebensmitteln

| Nährstoff             | Grün (wenig) | Gelb (mittel)   | Rot (viel)   |
|-----------------------|--------------|-----------------|--------------|
| Fett                  | <3 g/100 g   | 3–20 g/100 g    | >21 g/100 g  |
| Gesättigte Fettsäuren | <1,5 g/100 g | 1,5–5 g/100 g   | >5 g/100 g   |
| Zucker                | <5 g/100 g   | 5–15 g/100 g    | >15 g/100 g  |
| Salz                  | 0,3 g/100 g  | 0,3–1,5 g/100 g | >1,5 g/100 g |

Tab. 2: Richtwerte für die Tageszufuhr

| Nährstoff             | Richtwerte für Frauen | Richtwerte für Männer |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Energie               | 2000 kcal             | 2500 kcal             |
| Eiweiß                | 50 g                  | 60 g                  |
| Kohlenhydrate         | 270 g                 | 340 g                 |
| Zucker                | 90 g                  | 110 g                 |
| Fett                  | 70 g                  | 80 g                  |
| Gesättigte Fettsäuren | 20 g                  | 30 g                  |
| Ballaststoffe         | 25 g                  | 25 g                  |
| Natrium/Salz          | 2,4 g/6 g             | 2,4 g/6 g             |

siert, weil er im Vergleich zu den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften höher liegt. Die CIAA hat als Grundlage die in Europa durchschnittliche Aufnahme von 90 g herangezogen – dabei werden natürlich vorkommender und zugesetzter Zucker addiert. Die Menge von 90 g umfasst daher die Zufuhr aus 400 g Obst und Gemüse, drei Portionen Milch und Milchprodukten und max. 10 Energieprozent zugesetztem Zucker.

#### Eigenverantwortung bleibt so und so

Die erweiterte Nährwertinformation soll die Lebensmittelauswahl für eine gesunde Ernährungsweise erleichtern. Allerdings – ob „Ampel“ oder GDA: Kein Kennzeichnungsmodell kann die KonsumentInnen von der eigenen Verantwortung entbinden, sich über den eigenen Nährstoffbedarf zu informieren und entsprechend zu ernähren. Denn grundsätzlich sollte die Bewertung einzelner Produkte nur unter dem Blickwinkel der Gesamternährung und nicht „isoliert“ erfolgen. Schließlich sind einzelne Lebensmittel unter Betrachtung der kompletten Ernährungsweise anders zu bewerten als in der Individualbeurteilung. Bei der Entscheidungskreuzung pro oder kontra ein bestimmtes Lebensmittel hilft kein generelles „Stop“ oder „Go“. Wie eben auch bei der modernen Verkehrsregelung – es kommt auf den übrigen Verzehr an. «

tab. 3 am rande

Die Richtwerte für die Tageszufuhr für Kinder zwischen fünf und 10 Jahren:

| Nährstoff             | Richtwerte |
|-----------------------|------------|
| Energie               | 1800 kcal  |
| Eiweiß                | 24 g       |
| Kohlenhydrate         | 220 g      |
| Zucker                | 85 g       |
| Zugesetzter Zucker    | 50 g       |
| Fett                  | 70 g       |
| Gesättigte Fettsäuren | 20 g       |
| Ballaststoffe         | 26 g       |
| Natrium               | 1,4 g      |
| Salz                  | 4 g        |

DGE: Stellungnahme der DGE zur Anwendung von „Guideline Daily Amounts“ (GDA) in der freiwilligen Kennzeichnung von verarbeiteten Lebensmitteln. Oktober 2007.

EUFIC: Global Update on Nutrition Labelling. Dezember 2007.

www.eufic.org

http://gda.ciaa.eu/asp/welcome.asp.

http://eurodiet.med.uoc.gr.

Lehner P: AK fordert die Einführung einer einfachen Nährwertkennzeichnung und stellt ein verbraucherfreundliches Modell vor. AK-Publikation 66 (2007).

**Multitasker. Olivenöl hat einen außerordentlich gesunden Nimbus – und das richtige Marketing dazu. Italien, Griechenland – kulinarische Urlaubserinnerungen und die Überzeugung der Einheimischen prägen das Image. Im Schatten steht das heimische Rapsöl.**

## Alternative Energie

Mag. Petra Borota-Buranich

Seit den 1960er Jahren ist mediterrane Ernährung ein Synonym für gesunde Art zu essen. Typisch für die damaligen Ernährungsmuster in Griechenland und Süditalien ist eine pflanzlich betonte Kost mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Getreideprodukten. Auch die Esskultur prägt den gesundheitlichen Wert: Die Menschen dort nehmen sich Zeit zum Essen und Genießen. Olivenöl ist in Mittelmeurländern die Hauptfettquelle, die auch hierzulande als das gesunde Öl zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gepriesen wird. Der heimische Markt bietet aber eine sehr gute Alternative: Rapsöl.

### Als Schmiermittel zu schade

Die Rapsamen liefern mit einem Ölgehalt von 40 % hochwertiges Speiseöl, das 1986 von der American Health Foundation zum Lebensmittel des Jahres gewählt wurde. Dabei diente Rapsöl lange Zeit nicht für Nahrungszwecke, sondern als Schmiermittel und Brennstoff. Nur wer sich kein anderes Öl leisten konnte, benutzte Rapsöl zum Verzehr. Die frühen Rapsorten enthielten einen hohen Anteil an Erucasäure, die den Herzmuskel schädigt und daher gesundheitlich bedenklich ist. Außerdem verliehen dem Rapsöl die darin enthaltenen Allylsenföle und Glucosinolate einen beißenden und bitteren Geschmack. Seinen schlechten Ruf verlor Rapsöl erst, als in den 1970er und 1980er Jahren neue 00-Raps-Züchtungen mit einem niedrigen Gehalt an Erucasäure und Glucosinolaten angebaut wurden.

### Allrounder in der Küche

Raffiniertes Rapsöl und Rapsöl aus erster Pressung können für fast alle Zubereitungsarten verwendet werden, außer dem Frittieren. Über 180 °C sollte es dennoch nicht erhitzt werden, da die Linolensäure relativ hitzeempfindlich ist. Raffiniertes Rapsöl ist hellgelb und geschmacksneutral, wodurch es den Eigengeschmack der zubereiteten Speisen unterstreicht. Das kaltgepresste Rapsöl

hat eine intensiv gelbe Farbe und einen nussigen Geschmack, der am besten an Salaten zur Geltung kommt.

### Fettsäuren im guten Verhältnis

Rapsöl hat ein nahezu optimales Verhältnis der Fettsäuren zueinander (Tab. 1): Verglichen mit anderen Speiseölen hat es mit 7 % den niedrigsten Gehalt an gesättigten Fettsäuren. Die wertvollen einfach ungesättigten Fettsäuren sind in großer Menge (ca. 60 %) enthalten, wovon den größten Anteil die Ölsäure einnimmt. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren kommen über 30 % im Rapsöl vor. Die Linolsäure (n-6-Fettsäure) und die  $\alpha$ -Linolensäure (n-3-Fettsäure) stehen dabei in einem äußerst günstigen Verhältnis von 2:1. In der typischen mitteleuropäischen Ernährungsweise beträgt das Verhältnis 8:1. Rapsöl eignet sich daher sehr gut, das Gesamtverhältnis dieser Fettsäuren in der Ernährung zu verbessern, d. h. in Richtung 5:1. Eine derartige Fettverteilung bewirkt eine Risikominderung für chronisch entzündliche Erkrankungen. Außerdem deckt ein Esslöffel Rapsöl (15 g) mit 3,4 mg Vitamin E ca. ein Drittel des täglichen Bedarfs.

### Öl mit Health Claim

Die US-amerikanische Food and Drug Administration genehmigte 2006 für Canolaöl und damit hergestellte Produkte den Health Claim „senkt das Risiko für koronare Herzkrankheiten“. Die hohe ernährungsphysiologische Qualität von Rapsöl war in den letzten Jahren zunehmend Gegenstand zahlreicher experimenteller und klinischer Studien. Die Ergebnisse zeigen, dass eine Diät mit Rapsöl die Gesamt- und LDL-Cholesterinwerte sowie das Apolipoprotein B bei gesunden Menschen und bei Erwachsenen mit einer moderaten Hypercholesterinämie senken kann. Rapsöl wird daher von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, dem Forschungsinstitut für Kinderernährung und der Stiftung Warentest zur Prävention von rheumatischen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen.

**Fazit:** Rapsöl verdient es, verstärkt ins Licht gesunder Küche gerückt zu werden. Es punktet mit dem günstigen Fettsäurenprofil, das den Empfehlungen der deutschsprachigen Ernährungsgesellschaften zur prozentualen Verteilung der Fettsäuren am nächsten kommt. Außerdem besticht es durch die universellen Einsatzmöglichkeiten und regionale Herkunft. Traditionelle Ernährungsgewohnheiten müssen also nicht komplett verändert werden, um „mediterran“ gesund zu essen. «

Heseker B, Hesecker H: Nährstoffe in Lebensmitteln. Die große Energie- und Nährwerttabelle. Umschau Zeitschriftenverlag, Sulzbach (2007).

Gustafsson IB, Vessby B, Öhrvall M, Hy Dahl M: A diet rich in monounsaturated rapeseed oil reduces the lipoprotein cholesterol concentration and increases the relative content on n-3 fatty acids in serum in hyperlipidemic subjects. Am J Clin Nutr 59: 667-674 (1994).

Södergren E et al.: A diet containing rapeseed oil-based fats does not increase lipid peroxidation in humans when compared to a diet rich in saturated fatty acids. Eur J Clin Nutr 55: 922-931 (2001).

#### info am rande

Health Claims sind nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel, die z. B. auf Verpackungen und Etiketten sowie in der Werbung zur Auslobung der Produkte eingesetzt werden dürfen. Dazu müssen wissenschaftlich fundierte Studien vorliegen.

#### info am rande

00-Rapsorten: Die erste Null bedeutet, dass der Gehalt an Erucasäure unter 1 % beträgt. Die zweite Null zeigt an, dass die Glucosinolate auf weniger als 10 % des ursprünglichen Gehalts reduziert wurden. Die unerwünschten Inhaltsstoffe wurden durch züchterische Maßnahmen entfernt. In den USA heißen die 00-Rapsorten Canola und werden durch gentechnische Verfahren gewonnen.

Tab. 1: Zusammensetzung ausgewählter Speiseöle in g/100 g

|                | gesätt. Fettsäuren | einfach ungesätt. Fettsäuren | Linolsäure (2-fach unges.) | Linolensäure (3-fach unges.) | Vitamin E (in mg) |
|----------------|--------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------|
| Rapsöl         | 7,2                | 57,5                         | 22,4                       | 9,2                          | 22,8              |
| Olivenöl       | 15,0               | 69,0                         | 8,3                        | 0,9                          | 12,1              |
| Sonnenblumenöl | 10,6               | 22,4                         | 63,0                       | 0,5                          | 62,5              |
| Maiskeimöl     | 13,2               | 26,0                         | 55,3                       | 1,0                          | 33,8              |
| Weizenkeimöl   | 17,4               | 15,6                         | 55,5                       | 8,0                          | 175,0             |
| Walnussöl      | 8,6                | 15,8                         | 55,0                       | 13,0                         | 3,3               |
| Sojaöl         | 11,8               | 18,9                         | 53,0                       | 7,7                          | 17,0              |
| Distelöl       | 9,2                | 10,9                         | 75,1                       | 0,5                          | 44,5              |
| Leinöl         | 9,6                | 18,2                         | 13,9                       | 54,2                         | 5,8               |
| Sesamöl        | 12,9               | 40,3                         | 42,0                       | 1,0                          | 3,5               |

Quelle: Hesecker (2007)



Gewitter im Gehirn. In Österreich leiden ca. 800000 Menschen an Migräne. Häufig werden bestimmte Lebensmittel als Auslöser verantwortlich gemacht. Doch ist eine relevante Ursache-Wirkungs-Beziehung wissenschaftlich nachgewiesen?

## Gestern Käse, heute Migräne?

Mag. Petra Borota-Buranich

Migräne ist eine der häufigsten von ungefähr 150 Kopfschmerzformen. MigränikerInnen klagen über chronisch wiederkehrende, pulsierende, klopfende oder hämmende Schmerzen, die zumeist halbseitig auftreten. Begleitet werden sie oft von extremer Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie Übelkeit und Erbrechen. Laut einer Erhebung an der Schmerzklinik am AKH Linz sind von den 10,2 % der ÖsterreicherInnen, die an Migräne leiden, etwa doppelt so viele Frauen wie Männer betroffen – am häufigsten sind es Menschen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren.

### Wie entsteht Migräne?

Lange Zeit war Migräne als „psychische Krankheit“, „Überspanntheit“ oder „Einbildung“ in Verruf. Heute kann durch spezielle Tomografie-Aufnahmen die erhöhte Gehirn-Aktivität sichtbar gemacht werden. Die genauen Ursachen der Migräne sind jedoch noch immer nicht geklärt. In etwa 60–70 % der Fälle lässt sich eine familiäre Belastung nachweisen. Bei einer Migräne erweitern sich die Gefäße im Gehirn und die Gefäßwände werden durchlässiger. Wie bei einer Entzündung schwillt das Gewebe an und drückt auf die feinen Nervenfasern – der typische Migräne-Schmerz entsteht.

### Trigger – Auslöser von Migräneattacken

Derzeit geht man davon aus, dass bestimmte Triggerfaktoren eine genetisch determinierte Migräneschwelle überschreiten müssen, um eine Attacke auszulösen. Als potentielle Trigger gelten:

- » hormonelle Veränderungen (Menstruation, Ovulation, Pille, Klimakterium)
- » Umweltfaktoren (Flackerlicht, Lärm, verqualmte Räume)
- » Veränderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus (Schichtarbeit, Reisen)
- » Wetterwechsel
- » Veränderungen des Stressniveaus (Erwartungsangst oder Entlastung nach Stressbelastungen)
- » unregelmäßiges Essen und Trinken (Auslassen von Mahlzeiten)

In einer Studie der Universitätsklinik für Neurologie am Wiener AKH führten 430 Personen drei Monate lang ein Tagebuch, wobei Fragen zu möglichen Migräneauslösern (auch Nahrungsmittel) zu beantworten waren. Als häufigste Trigger wurden das Wetter (82,5 %), Stress (66,7 %), Menstruation (51,4 %) und Entlastung nach Stressbelastungen (50 %) genannt.

### Biogene Amine unter Verdacht

Als mögliche Auslöser für Migräneattacken werden auch bestimmte Lebensmittel in Betracht gezogen. Biogene Amine wie Tyramin und Histamin werden häufig als Trigger verdächtigt. Sie sind z. B. in Käsesorten wie Parmesan,

Camembert und Cheddar oder in Fischkonserven enthalten. Bei Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeit gegen biogene Amine kann der Verzehr dieser Lebensmittel tatsächlich zu Kopfschmerzen führen. Für den Großteil der Migräne-PatientInnen ist jedoch wissenschaftlich kein relevanter Zusammenhang festgestellt worden. Auch der Geschmacksverstärker Glutamat, Rotwein (Flavine) und Alkohol per se wurden als Auslöser von Migräneattacken in Studien nicht klar belegt. Migräneattacken aufgrund von Alkoholgenuss treten vorwiegend am Morgen auf. Vermutlich besteht auch ein Zusammenhang mit einem häufig verbundenen Schlafmangel und Rauchen.

### Heißhungerattacken als Vorstufe

Schokolade wird oft als „Übeltäter“ vermutet. Es gibt jedoch Hinweise, dass der Konsum nicht Ursache, sondern Folge eines drohenden Anfalls ist. Häufig geht der eigentlichen Migräneattacke ein Prodromalstadium (Vorstufe) voraus, das sich neben Gereiztheit und Stimmungsschwankungen auch in Heißhungerattacken auf Süßes ausdrücken kann. Nahrungsmittel, die während dieser Phase gegessen werden, werden fälschlich als Ursache des Migräneanfalls identifiziert. Manche PatientInnen geben an, dass sehr kalte Getränke und Speisen, wie z. B. Eis, eine Attacke auslösen. ExpertInnen führen das jedoch auf eine Reizung des Trigeminus-Nerves durch die Kälte zurück und weniger auf die Nahrungsinhaltsstoffe.

Das Absinken des Blutzuckerspiegels und Hunger können einen Migräneanfall ebenfalls auslösen. Große Schwankungen im Blutzuckerspiegel sollten deshalb durch regelmäßiges Essen vermieden werden. Auch Übergewicht kann das Auftreten von Migräne fördern. Am New Yorker Albert Einstein College of Medicine erhobene Daten zeigen, dass Übergewichtige zwar nicht häufiger von Migräne betroffen sind als Schlanke, mit steigendem BMI werden die Attacken jedoch schwerer und treten öfter auf.

**Fazit:** Die wissenschaftliche Datenlage zeigt einen eher geringen Einfluss bestimmter Lebensmittel auf die Entstehung einer Migräne. Nahrungsmittel können jedoch im Einzelfall als Kofaktor dabei sein. Den Betroffenen wird deshalb empfohlen, ein Schmerztagbuch zu führen. Nur wenn eindeutige Trigger gefunden werden, sollte präventiv eine entsprechende Auslassdiät versucht werden. Eine spezifische Migränediät als primärer Therapieansatz entbehrt derzeit jeder wissenschaftlichen Grundlage. «

Igal ME, Lipton RB: Obesity is a risk factor for transformed migraine but not chronic tension-type headache. *Neurology* 67: 252–257 (2006).

Kelman L: The triggers or precipitants of the acute migraine attack. *Cephalalgia* 27: 394–402 (2007).

Lampf C, Buzath A, Baumhackl U, Klingler D: One-year prevalence of migraine in Austria: a nation-wide survey. *Cephalalgia* 23: 280–286 (2003).

Wöber C, Holzhammer J, Zeitlhofer J, Wessely P, Wöber-Bingöl C: Trigger factors of migraine and tension-type headache: experience and knowledge of the patients. *J Headache Pain* 7: 172–173 (2006).

[www.dmgk.de/archb/trigg.htm](http://www.dmgk.de/archb/trigg.htm) (31.03.2008).



zum weiterlesen

Diener H-C:

**Migräne. Ein Leitfaden für Betroffene.** Trias Verlag, Stuttgart (2006).

ISBN 978-3-8304-3299-9,

Preis: € 8,20.

<http://mehr.zum.thema>

[www.kopfschmerzforum.at](http://www.kopfschmerzforum.at)

[www.dmgk.de](http://www.dmgk.de)

[www.migrane.ch](http://www.migrane.ch)

The good, the bad & the ugly. Pelzige Inseln im Obstkorb ... Igit, Schimmel! Was tun: ausschneiden oder wegwerfen? Wir begeben uns auf „Sporen-Suche“.

## Schatz, die Konfitüre lebt!

Mag. Maria Wieser

Zu Großmutterzeiten, als der kulinarische Überfluss, wie wir ihn kennen, kaum vorstellbar war, wäre niemand auf die Idee gekommen, Lebensmittel mit Schimmelfall einfach wegzuworfen. Er wurde entfernt, der Rest verwertet. Heute weiß man: Ganz so simpel sollte die Sache nicht gehandhabt werden. Die Familie der Schimmelpilze umfasst mehrere tausend Arten. Viele sind ungefährlich, einige sind jedoch durchaus in der Lage, uns zu schaden.

### Kleine Schimmelpilze

Schimmelpilze sind wahre Meister des Opportunismus und wenig anspruchsvoll. Sie vermehren sich durch Sporen, die über die Luft verbreitet werden. Treffen diese auf ein Lebensmittel, keimen sie aus und bilden Zellfäden, die so genannten „Hyphen“. Meist ist nur ein kleiner Teil des gesamten Schimmelpilzes erkennbar, denn die Hyphen können – für das menschliche Auge unsichtbar – das Lebensmittel auch im Inneren durchziehen.

### Edle Kulturen

Eigentlich steht Schimmel bereits seit Jahrhunderten auf unserer Speisekarte: Camembert und Roquefort, Edel-Salami und Schinkenspezialitäten erhalten erst durch die besonderen Edelschimmelpilze ihr typisches Aroma. Vor einigen Jahren wurde sogar ein Pilzprodukt namens Quorn™ lanciert, ein Mykoprotein, das als alternative Eiweißquelle für die menschliche Ernährung dienen soll. Schimmelpilze bergen jedoch auch gesundheitliche Risiken. So kann das Einatmen der Sporen immungeschwächten Personen oder AllergikerInnen Probleme bereiten. Was aber noch wesentlicher ist, ist ihre Fähigkeit, Mykotoxine zu produzieren.

Tab. 1: Umgang mit Schimmelfall

| Lebensmittel                               | Umgang mit Schimmel   |
|--|---|
| Brot                                       | Schnittbrot: entsorgen; ganzer Brotlaib mit knusprig trockener Kruste: großzügig entfernen  |
| Getreide, Müsli                            | Entsorgen   |
| Marmelade                                  | Zuckeranteil von über 50 %: Schimmel mit einer dicken Fruchtschicht abheben                 |
| Milch, Joghurt, Topfen                     | Entsorgen   |
| Frisch- und Schnittkäse                    | Entsorgen   |
| Hartkäse im Stück                          | Befallene Stelle großzügig entfernen  |
| Wurst                                      | Nur bei Hartwurst/Speck: Schimmel großzügig entfernen                                       |
| Gewürze                                    | Schimmelfall ist oft nicht erkennbar; besser in kleinen Mengen kaufen und rasch verbrauchen |
| Obst und Gemüse, Eingemachtes, Fruchtsäfte | Entsorgen; auch Fäulnis kann durch Schimmel verursacht werden                               |

### Gefährliche Langzeitwirkung

Mykotoxine sind weitgehend hitzestabil und werden bei der Nahrungsmittelverarbeitung in der Regel nicht zerstört. Das Hauptproblem liegt v. a. in der Gesundheitsschädigung durch die Langzeitaufnahme geringer Mengen. Im Tierversuch und in vitro erweisen sich Mykotoxine als stark krebserregend, wirken erbgutschädigend und schwächen das Immunsystem. Dies ist umso bedenklicher, als Schätzungen der FAO zufolge 25 % (!) der weltweiten Getreidevorräte mit Schimmelpilzen kontaminiert sind. In China sollen sogar 10 % der Gesamtmortalität auf das Konto von Mykotoxikosen gehen.

### Der „Fluch des Pharao“

Für die menschliche Gesundheit sind v. a. die Aflatoxine und Ochratoxin A relevant. Aflatoxine entstehen bevorzugt in tropischem und subtropischem Klima, deshalb sind importierte Lebensmittel wie Pistazien, Trockenfeigen oder Mandeln häufig betroffen. Sie schädigen die Leber stark und tragen deutlich zur hohen Inzidenz von Leberkrebs in vielen Entwicklungsländern bei. Interessant: Aflatoxine werden auch als medizinisch verständliche Ursache des „Fluches des Pharao“ vermutet. Ochratoxin A kommt hauptsächlich in Getreide vor und wird als auslösender Faktor der endemischen Nephropathie vermutet, einer oft tödlichen Nierenerkrankung, die in einigen Regionen des Balkans gehäuft auftritt. Mykotoxine sind in den Industrienationen kein sehr großer Risikofaktor mehr. Im globalisierten Welthandel sind jedoch nach wie vor routinemäßige Kontrollen notwendig und die vom Gesetzgeber vorgesehenen Grenzwerte unbedingt einzuhalten.

### Im Haushalt

In der Regel gehören Lebensmittel, die von einem Schimmelpilz befallen sind, entsorgt. Ausnahmen sind Produkte, in denen er sich nicht oder nur schwer ausbreiten kann. Dies ist bei Nahrungsmitteln mit hohem Zucker- oder Salzgehalt, mit sehr fester Konsistenz oder harter Kruste der Fall. Tab. 1 gibt dazu einen Überblick. Vorsicht ist bei Edelschimmelprodukten geboten, die einen ungleichmäßigen oder untypisch gefärbten Schimmel aufweisen.

**Fazit:** Besser, als sich überlegen zu müssen, ob ein Lebensmittel noch gegessen werden darf oder nicht, ist es, dem Schimmel erst gar keine Chance zu geben. Daher gilt es, möglichst frisch und in überschaubaren Mengen einzukaufen, die Produkte kühl und trocken zu lagern und auf gründliche Hygiene in der Küche zu achten. «

Bryden WL: Mycotoxins in the food chain: human health implications. Asia Pac J Clin Nutr 16: 95-101 (2007).

Peraica M, Domijan AM: Contamination of food with mycotoxins and human health. Arh Hig Rada Toksikol 52: 23-35 (2001).

<http://mehr.zum.thema>

[www.ages.at](http://www.ages.at)

### info am rande

Der „Fluch des Pharao“ bezeichnet den Glauben, dass die altägyptischen Könige (Pharaonen) ihre Gräber mit magischen Sprüchen gegen Eindringlinge schützten. Dieser Fluch wird vorwiegend mit den Todesfällen in Verbindung gebracht, die sich nach der Öffnung des Grabes von Tutanchamun durch Howard Carter im Jahre 1922 ereigneten.

Im Wandel. Arbeitswelt, Reiselust und Alltag ändern sich. Was und wie wir essen, hängt stark vom aktuellen Gesellschaftsbild ab. Welche Trends sind vorherzusehen?

## Food-Trends als Lokomotiven der Veränderung

Mag. Marlies Gruber

Essen hat ubiquitären Charakter erlangt: nicht nur räumlich, sondern auch zeitlich. Das Essen und Trinken auf der Straße und im Gehen ist akzeptiert, Angebotswüsten gibt es kaum. Genauso lässt es sich essen zu jeder Tageszeit. Die Mahlzeit wurde von der Uhr entkoppelt – das Resultat flexibler Arbeitszeiten. Doch soziale Umstrukturierungen und Essverhalten bedingen sich gegenseitig, Food-Trends sind Indikatoren für gesellschaftliche Veränderungsprozesse. Wie und was wir essen, beeinflusst nicht nur die Lebensmittelbranche, sondern ist Ausdruck von Haltungen, die darüber hinaus auf andere Bereiche wirken. Trends im Ernährungsbereich spiegeln also den gesamten gesellschaftlichen Wandel. Das resümieren Hanni Rützler und Anja Kirig vom Hamburger Zukunftsinstitut. Sie haben letztes Jahr eine neue Studie über Food-Trends vorgestellt, in der sie analysierten, worauf KonsumentInnen künftig mehr Wert legen, welche Ess-Typen sich entwickeln und welche Trends sich daraus ableiten lassen.

### Spiegel der Gesellschaft

Die Trends, die Rützler und Kirig sehen, resultieren nicht bloß aus technologischen Innovationen wie der Nano- oder Gentechnologie und neuen Vermarktungsmöglichkeiten wie dem E-Business. Food-Trends sind eingebettet in gesellschaftliche „Mega-Trends“ wie Gesundheit, Globalisierung, Individualisierung, New Work und Neo-Ökologie. Diese großen Strömungen äußern sich zuerst in scheinbar nebensächlichen, alltäglichen Handlungen sowie eben bei den Ernährungsgewohnheiten. Acht Food-Trends, die sich durchaus widersprechen, werden in der Studie vorgestellt:

### 100-Meilen-Diät – Das neue Bedürfnis nach Region

Der Einfluss der Globalisierung auf unsere Ernährungsgewohnheiten stärkt die Region. Angesichts der Vielfalt an Lebensmitteln gibt die Heimatregion Orientierung, die Transparenz und Vertrauen gewährleistet. Regional und lokal lösen bio ab.

### Convenience 2.0 – Die Metamorphose Tütensuppe

Fertiggerichte boomen, sie sparen Zeit beim Einkaufen und Kochen. Und Zeit ist Luxus. Die wachsende Vielfalt sowie die neue sensorische und ernährungsphysiologische Qualität des Convenience- und Chilled-Sortiments entmystifizieren Selbstgekochtes.

### New Fusion Food – Asien verändert Märkte

Asien löst die USA als wichtigsten Impulsgeber für die Systemgastronomie ab. Asiatische Küchen gelten als „gesund“ und sind bei europäischen und amerikanischen Haubenköchen attraktiv. Eine neue Welle der Fusionsküche steht bevor, die ansetzt, zu einer weltumspannenden Küche zu werden.

### Sen-satt-ion – Die neue Lust am Inszenieren

Essen wird immer mehr inszeniert und zelebriert, dient weniger dem Sattwerden als dem Socializing und der

Distinktion. Je abstrakter die Arbeit, je flexibler und eigenständiger das Leben wird, desto größer ist der Wunsch nach gelegentlicher Kompensation durch gemeinsame, sinnliche Koch- und Ess-Events.

### Trusted Food – Das Bedürfnis nach Transparenz

Lebensmittelmärkte sind Vertrauensmärkte. Die lückenlose Rückverfolgbarkeit von Nahrungsrohstoffen und Informationen über die Sozial-Standards bei der Produktion werden verstärkt nachgefragt. Transparente und glaubwürdige Informationspolitik wird Standard werden, wodurch auch der Online-Handel mit Lebensmitteln deutlich zunehmen wird.

### Ess-Thetik – Wie das Design die Food-Branche erobert

Design wird sich branchenübergreifend demokratisieren und damit zum selbstverständlichen Alltagsgut. Essen mutiert zur Kultur- und Kunstform und ist Ausdruck eines Lebensstils. Der Wocheneinkauf wird nicht mehr nur erledigt, sondern zum Erlebnis, der Gang zum Supermarkt nicht mehr Last, sondern Lust.

### Pleasure Food – Genuss ist der neue Luxus

Traditionelle Luxus-Lebensmittel wie Kaviar und Stopfleber werden nicht nur aus ethisch-ökologischen Bedenken vermehrt ins Abseits gedrängt. Das zukünftige Luxusverständnis ist ein aufgeklärtes, bei dem es nicht länger um Prestige, sondern um elitäres Gourmet-Bewusstsein geht.

### Food 'n' Mind – Mehrwert konsumieren

Der Anspruch auf maßgeschneidertes Essen nimmt in einer individualisierten Gesellschaft zu. Intelligente Produkte mit Extranutzen, Functional Food und pharmakologisch wirkende Lebensmittel – so genanntes „Phood“ – haben nahezu unbegrenzte Möglichkeiten.

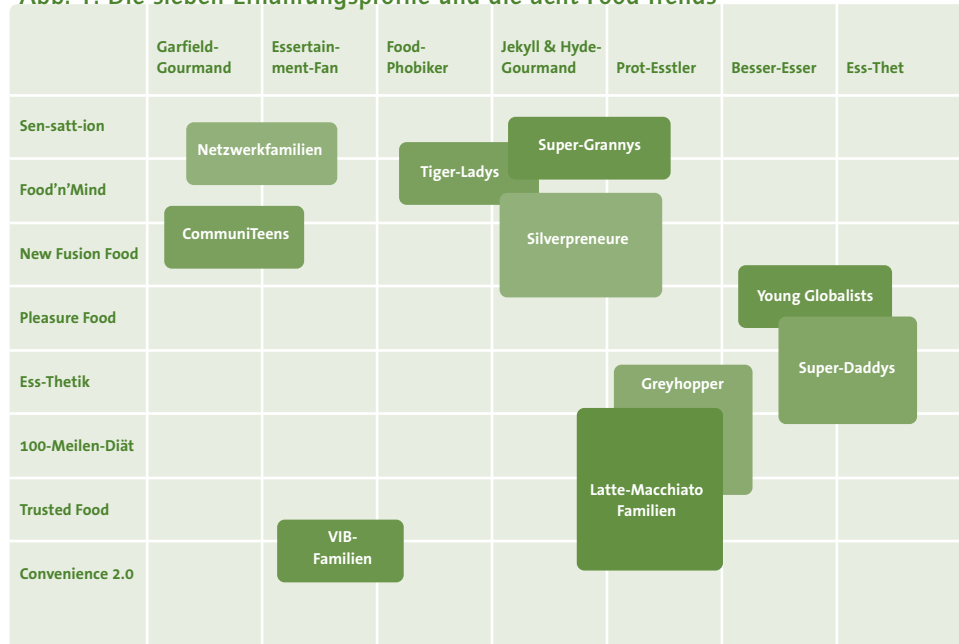
### zum weiterlesen

Rützler H, Kirig A: Food-Styles. Die wichtigsten Thesen, Trends und Typologien für die Genuss-Märkte. Zukunftsinstitut, 2007. ISBN 978-3-938284-34-6, Preis: € 220,00.

### info am rande

Aus den definierten Food-Trends und der Studie „Lebensstile 2020“ wurden die sieben Ernährungsprofile von morgen abgeleitet:  
**Der Prot-Esstler** – ist ein verantwortungsbewusster Genießer, hinterfragt aber die Nahrung.  
**Der Besser-Esser** – isst auf der Suche nach dem Außergewöhnlichen.  
**Der Jekyll & Hyde-Gourmet** – ist kompromisslos und lässt sich nicht festlegen.  
**Der Garfield-Gourmand** – isst ohne Wenn und Aber, worauf er Lust hat.  
**Der Ess-Thet** – genießt multisensorisch. Für ihn gilt besonders: Das Auge isst mit.  
**Der Food-Phobiker** – isst, um gesund zu bleiben.  
**Der Essertainment-Fan** – isst sensationshungrig.

Abb. 1: Die sieben Ernährungsprofile und die acht Food-Trends





### Im Elfendorf

„Autsch!“ Florian schimpfte laut vor sich hin, während er seinen aufgekrazzten Fuß rieb. „Überall dieses Gestrüpp!“ Wütend trat er mit dem gesunden Fuß nach einer stechenden Pflanze. „Warum hat uns Mama nur dazu verdonnert, die ganzen Sommerferien in dieser Einöde zu verbringen. Ich hasse diesen Garten!“ „Jetzt reicht es aber, du kleines Monster!“, hörte er plötzlich eine zornige Stimme aufschreien. Der Fuß des Jungen blieb in der Luft hängen und Florian blickte sich verwirrt um ... So beginnt die Geschichte der beiden Stadtkinder Lina und Florian, die ihre Sommerferien im verwilderten Garten ihrer Großmutter verbringen (müssen). Aus Langeweile erkunden sie den Unkrautwald und machen eine sensationelle Entdeckung: Im Garten hinterm Haus lebt ein ganzes Elfendorf. Doch die Pläne ihrer Mutter bedrohen die außergewöhnlichen Wesen. Gemeinsam mit den kleinen Kräutereifen schmieden die beiden einen Plan, um den Garten zu retten. Dabei lernen Lina und Florian natürlich alle Elfen hinterm Garten kennen. Endu, der Ringelblumenelf, ist nur einer davon. Der Feuerwehrmann des Dorfes trägt eine rote Montur samt Ehrenabzeichen. Seine Flügel sind schmal und groß genug, um ihn verlässlich zu allen Brandeinsätzen zu fliegen, und seine feuerroten Haare leuchten schon von weitem. Wer würde da noch daran zweifeln, dass die Ringelblume gegen Verbrennungen wirkt? Ein launig geschriebenes Buch mit bezaubernden Illustrationen, das Lust auf eine Kräuter-Entdeckungsreise macht. Koch- und Wohlfühlrezepte inkludiert. [hcs]

Peppek S:

### Im Garten hinterm Haus.

fantasieReichverlag, Wien (2007), 188 Seiten, farbig illustriert von Katrin Habernek. ISBN 978-3-9502278-0-2, Preis: € 19,90.

### Gourmetlektion

Jürgen Dollase will mit diesem Buch ein intensiveres Gefühl für Nahrung und Genuss vermitteln und somit eine bessere kulinarische Sozialisation und Kompetenz aufbauen. In der Einleitung diagnostiziert er die Einstellung der KonsumentInnen zu bestimmten Lebensmitteln und Produktgruppen: Diese wird oft von negativen Medienberichten und verdrehter Risikowahrnehmung beeinflusst, wie z. B. bei der Vogelgrippe. Der Autor kommt zu der Schlussfolgerung, dass Wissen auch beim Essen Macht ist, und definiert die „kulinarische Intelligenz“. Man muss kein Sternekoch sein, um gut kochen zu können, aber man braucht das nötige Know-how beim Einkauf, bei der Lagerung und der Zubereitung. Phantasie und Freude daran zu haben, Neues auszuprobieren, bereichern jedes Geschmackserlebnis. Wann ist der richtige Würzzeitpunkt? Wie kann man die korrekte Innentemperatur des Fleisches erreichen, um die für den Geschmack wichtige Maillard-Reaktion herbeizuführen? Aspekte wie diese bestimmen, ob aus einem Produkt ein richtig gutes Essen wird oder eben nicht. Dollase veranschaulicht das Konzept am Beispiel einer Tomatensuppe oder des idealen Anbratens von Fleisch. Er beschreibt, wie wir die von ihm geschilderte kulinarische Intelligenz entwickeln und fördern können. Am Ende des Buches befindet sich eine Liste von „Must Haves“ in der eigenen Küche mit Empfehlungen für den Einkauf und die Art der Verwendung. Das Werk vermittelt ein besseres Qualitätsbewusstsein und ist für Hobbyköche genauso empfehlenswert wie für Gourmets. [sm]

Dollase J:

### Kulinarische Intelligenz.

Tre Torri Verlag GmbH, Wiesbaden (2006), 160 Seiten, gebunden. ISBN 978-3-937963-33-4, Preis: € 18,40.

### Wissenschaft in Häppchen

Wie, wann und warum schmilzt Käse? Warum kann Milch überkochen und Wasser nicht? Warum braucht man zum Nudelkochen heißes Wasser? Und wozu Hefe? Kinder löchern auch beim Kochen und Essen die Erwachsenen mit Fragen, die oft gar nicht so leicht zu beantworten sind. Thomas Vilgis, ein Physiker und leidenschaftlicher Hobbykoch, entführt die LeserInnen in die wunderbare Welt des Kochens und erklärt ganz nebenbei physikalische und chemische Vorgänge. Er erläutert auf einfachste Weise für Kinder scheinbar schwer zu verstehende Abläufe, wie die Photosynthese, die Oxidation (warum werden Apfelstücke braun?) oder Funktionen von Zusatzstoffen wie jene der Emulgatoren. Der Autor animiert die Kinder, Speisen wie Grießbrei (warum gibt es manchmal Klumpen?), Nudeln mit Soße oder Palatschinken zuzubereiten. Aber auch Exotischeres wie Ingwer-Orangen-Bionade-Sabayon-Soße, gegarter Lachs oder Schokoladenravioli stehen auf dem Programm. Dem nicht genug: Dank präziser Anleitungen kann sogar Joghurt spielend selbst hergestellt werden. So erfahren die Kinder, wie Milch plötzlich zu Joghurt wird. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Experimentieren und Probieren, mit Messer und Gabel, Zunge und Zähnen die Wissenschaft zu ergründen. Dieses Buch umfasst zahlreiche Anleitungen für Geschmacksexperimente. Die Kinder lernen, zu genießen und durch kleine Variationen der Zubereitung oder Zutaten auch minimale Unterschiede zu schmecken. Ein außergewöhnliches Kochbuch, das Kinder und auch Erwachsene das bewusste Genießen lehrt. [cp]

Vilgis T:

### Die Molekülchen-Küche. Experimente für Nachwuchs-Köche.

S. Hirzel Verlag, Stuttgart (2008), 167 Seiten, Softcover. ISBN 978-3-7776-1535-6, Preis: € 19,80.

### Vollendete Pasta

Christophe Moret, Chefkoch des Pariser 3-Sterne-Restaurants Plaza Athénée, und Francesco Berardinelli, Berater in der Gruppe des höchstprämierten Kochs der Welt, Alain Ducasse, verbindet eine gemeinsame Leidenschaft: Pasta. Das französisch-italienische Autorenduo zeigt in seinem hochwertigen Band, wie Pasta längst den Sprung in die höchsten Tempel der Kochkunst geschafft hat. Von Quadretti über Lumache, Anelli oder Pici bis hin zu den bekannteren Tagliatelle wie Penne, Cannelloni, Spaghetti und Linguine: Die beiden verarbeiten die unterschiedlichsten Nudelsorten zu eleganten, modernen Gerichten und beweisen, dass sich Pasta mit den verschiedensten Zutaten kombinieren lässt und zu jedem Geschmack. „Fettuccine mit Barsch-Carpaccio, Kirschtomaten und rohem Spargel“, „Kastanien-Taglierini mit geschmortem Kaninchen und Pfifferlingen“ oder „Schokoladenravioli cremig-nussig“ sind nur eine kleine Kostprobe der 160 sinnlichen Nudelkreationen. Exzellente Fotografien von Thomas Duval, sowohl von einzelnen Nudeln als auch von fertigen Speisen, spiegeln seine Leidenschaft für kulinarische Genüsse wider. Im Anhang des Buches gibt es noch allerhand Wissenswertes über Nudeln, wie z. B. Grundrezepte für verschiedene Nudelteige, das richtige Mengenverhältnis beim Kochen der Pasta, die Kochzeit, die Menge pro Person, eine Beschreibung der verschiedenen Nudelarten sowie ein Produktglossar. Dieses Buch präsentiert Pasta auf höchstem Niveau und weckt die Lust, Nudeln einmal anders als bisher gewohnt auszuprobieren. [pbb]

Moret C, Berardinelli F:

### Pasta de luxe – aus dem Hause Ducasse.

Matthaes Verlag, Stuttgart (2007), 350 Seiten, gebunden. ISBN 978-3-87515-023-0, Preis: € 43,20.