

# Trendreport Ernährung 2023

Die 10 wichtigsten Ernährungstrends

Prognosen von 170 Expertinnen und  
Experten aus dem Ernährungssektor



 NUTRITION  
HUB

 Bundeszentrum  
für Ernährung

# INHALT

<b>Unser Vorwort</b> - Mit künstlicher Intelligenz	03
<b>Wir ernähren uns besser</b> - Allen Krisen zum Trotz	04
<b>Die 10 wichtigsten Ernährungstrends 2023</b>	07
<b>Trend 1: Klimafreundliche &amp; Nachhaltige Ernährung</b> - Ein großer Hebel für gute Veränderung	08
<b>Trend 2: Pflanzenbetonte Ernährung</b> - Der Flexitarismus wird zur Massenbewegung	15
<b>Trend 3: Digitale Ernährungstherapie</b> - Der Weg zum Menü führt über das Hauptmenü	17
<b>Trend 4: Convenience Food &amp; Gesundes Essen-to-go</b> - Gesund oder schnell? Beides bitte!	19
<b>Trend 5: Personalisierte Ernährung</b> - One size fits all? Das war einmal ...	21
<b>Trend 6: Ernährung für den Darm</b> - Hier ist Mikrobiom-Management gefragt	24
<b>Trend 7: Bewusstsein für gesunde Ernährung</b> - Die Reise zum Ernährungs-Ich	26
<b>Trend 8: Achtsame Ernährung</b> - Das Essen als Entschleuniger	29
<b>Trend 9: Vegane Ernährung</b> - Entdecke die pflanzlichen Möglichkeiten!	31
<b>Trend 10: Alkoholfreier Genuss</b> - Trinkgenuss ohne Rausch und Kater	34
<b>Waffen statt Weizen</b> - Wie der Ukraine-Krieg unsere Ernährung beeinflusst	36
<b>Datenerhebung</b>	39
<b>Die Herausgeberinnen</b>	40
<b>Die Expertinnen und Experten</b>	42
<b>Impressum</b>	56

## LIEBE LESERIN UND LESER,

wir setzen uns gern mit neuen Technologien auseinander. Ende November ging die künstliche Intelligenz *ChatGPT* online. Innerhalb weniger Tage nutzten mehr als eine Million Menschen den Chatbot. Auch wir. Aus Neugier baten wir *ChatGPT*, ein Vorwort zu schreiben – und zwar für „einen Report mit zehn Ernährungstrends, für den 170 Ernährungsprofis befragt wurden“. Das Ergebnis lag nach fünf Sekunden in englischer Sprache vor. Wir geben es hier sinngemäß auf Deutsch wieder:

*„Mit der Vernetzung und Globalisierung der Welt verändert sich unser Verständnis von Ernährung und davon, wie sie unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst. Deshalb ist es wichtig, über die neuesten Trends und Entwicklungen in der Lebensmittel- und Ernährungsbranche auf dem Laufenden zu bleiben. Unser Trendreport 2023 bietet einen Überblick über die Zukunft der Ernährung: von der zunehmenden Beliebtheit pflanzlicher und nachhaltig produzierter Lebensmittel bis hin zur gestiegenen Bedeutung von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden beim Essen. Egal, ob Sie im Lebensmittel- oder Ernährungsbereich arbeiten, Politiker sind oder sich einfach für die neuesten Trends in diesen Bereichen interessieren: Wir hoffen, dass die Einschätzungen von über 170 Lebensmittel- und Ernährungsprofis wertvoll für Sie sind.“*

Die künstliche Intelligenz hat es unserer Meinung nach recht gut getroffen. Gleichwohl gilt: Beobachtungen im Bereich unserer Ernährung machen, Zusammenhänge erkennen und diese zu fundierten Analysen verdichten, das können weiterhin nur Expertinnen und Experten. Für den Trendreport Ernährung 2023 haben wir genau das abgefragt und zusammengestellt.

Viel Spaß bei der Lektüre wünschen



*Simone Frey*  
**DR. SIMONE FREY**

Gründerin NUTRITION HUB



*M. Büning-Fesel*

**DR. MARGARETA BÜNING-FESEL**

Leitung Bundeszentrum für Ernährung

# WIR ERNÄHREN UNS BESSER – ALLEN KRISEN ZUM TROTZ

Was macht unsere Ernährung mit uns und der Umwelt? Wie können wir nicht nur gesünder, sondern auch nachhaltiger essen und trinken? Welche Innovationen werden die Zukunft der Ernährung prägen? Man könnte meinen, dass diese Fragen angesichts der politischen Krisen weltweit an Relevanz eingebüßt hätten. Dass der russische Angriffskrieg in der Ukraine, der drohende Abschwung der globalen Wirtschaft und die Nachwehen der Corona-Pandemie das Thema Ernährung marginalisiert hätten.

**Weit gefehlt: Auch wenn die Krisen im vergangenen Jahr Schlagzeilen und Debatten dominierten, steht die Ernährung weiterhin im Fokus der Öffentlichkeit.** Man kommt an diesem Thema nicht vorbei. Es ist schlichtweg zu groß und betrifft uns alle täglich: Mit einer besseren Ernährung leben Kinder wie Erwachsene gesünder. Be-

wusstes Essen und Trinken trägt zu einem erfüllten und glücklichen Leben bei. Biologisch produzierte Lebensmittel schonen Flora und Fauna. Innovationen im Food-Bereich führen zu einer höheren Wertschöpfung bei mutigen Unternehmen. **Vor allem aber ist das Thema Ernährung untrennbar mit der elementaren Herausforderung unserer Zeit verbunden: dem Kampf gegen den Klimawandel.**

Die vergangenen Jahre haben deutlich wie nie gezeigt, dass unser Lebenswandel das Klima weltweit beeinflusst – und umgekehrt. Zuerst kamen die Hitzesommer 2018, 2019 und 2022, begleitet von anhaltenden Dürreperioden in weiten Teilen des Landes. Die Folgen: Ernteaufschläge, steigende Preise und betriebliche Nöte bei vielen Landwirten. Dann ergossen sich im Juli 2021 Sturzfluten über den Westen Deutschlands, die mindestens 180 Menschen

das Leben kosteten und die meisten Winzer an der Ahr mit existenziellen Sorgen konfrontierten. Im Februar 2022 schließlich griff Russland die Ukraine an. Der Krieg gefährdet die Versorgung vieler Länder mit Weizen aus der Kornkammer am Schwarzen Meer und treibt gleichzeitig die Preise für Lebensmittel hierzulande hoch.



## HITZESOMMER



## STURZFLUTEN



## KRIEG

**In unsicheren Zeiten wie diesen sind verlässliche Informationen besonders wichtig – auch in Sachen Ernährung.** Deshalb setzen das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) und NUTRITION HUB mit dem Trendreport 2023 ihre Tradition fort, auf Basis wissenschaftlicher Expertise die maßgeblichen Entwicklungen rund um unsere Ernährung aufzuzeigen. **Für die vorliegende Ausgabe der Studie wurden 170 Profis aus der Branche befragt. Das Ergebnis: qualitative Daten und Aussagen, die ein genaues Bild der aktuellen Trends im Ernährungsbereich zeichnen.**

**Was auffällt:** In einer widersprüchlichen Zeit tun sich auch in Bezug auf das Essverhalten in unserer Gesellschaft Widersprüche auf. Das gilt zum Beispiel für den Gegensatz zwischen dem beliebten Convenience Food einerseits und der achtsamen Ernährung andererseits. Warum es sich hier nur um einen scheinbaren Widerspruch handelt,

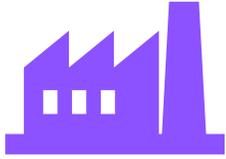
ist in Abschnitt 4 des Trendreports nachzulesen.

Erneut erhielt der Trend der nachhaltigen Ernährung in diesem Jahr die meisten Nennungen. Doch gleichzeitig sind viele Menschen aufgrund stark gestiegener Preise für Energie und Lebensmittel weniger wählerisch bei ihrer Ernährung. Diese Verbraucherinnen und Verbraucher agieren vor allem kostenbewusst. „Krise, Krieg und unsichere Zukunft sorgen bei Personengruppen mit niedrigem sozioökonomischem Status für einen geringeren Handlungsspielraum, viel Geld für Essen auszugeben“, sagt die Ernährungspsychologin Dr. Carolin Cirkel. **Im Klartext:** Die Schere zwischen arm und reich öffnet sich. Es ist eine Entwicklung, die es zu beobachten gilt. Ein eigenes Kapitel des Trendreports widmen wir deshalb dem Krieg in der Ukraine und dessen Folgen für unsere Ernährung.

**Also alles Krise, oder was? Keineswegs.** Denn trotz der schwierigen Zeiten wandelt sich unsere Ernährung zum Besseren. Drei positive Entwicklungen lassen sich im Trendreport 2023 besonders hervorheben:



- **Der Flexitarismus, also die pflanzenbetonte Ernährung, ist in der breiten Masse angekommen.** Viele Menschen, die bisher eine vegane Ernährung als zu extrem abgelehnt haben, können sich mit einer pflanzenbetonten Ernährung anfreunden, da sie tierische Produkte reduziert, aber nicht komplett ausschließt. Dies führt dazu, dass wir uns als Gesellschaft insgesamt gesünder und nachhaltiger ernähren.



- **Die Lebensmittelwirtschaft denkt um und tritt als Trendsetter in Erscheinung** – zum Beispiel, wenn es um gesundes Convenience Food, Bio-Marken oder die Vielfalt an vegetarischen und veganen Lebensmitteln im Groß- und Einzelhandel geht.



- **Alkoholfreie Weine und Biere sind mittlerweile absolut salonfähig** – und alkoholfreier Genuss wird immer beliebter. Vorreiter bei diesem Trend, der es zum ersten Mal in die „Top Ten“ des Trendreports Ernährung geschafft hat, sind die Angehörigen der Generationen Y und Z.

Diese Beispiele – und auch die weiteren Trends in diesem Report – zeigen, dass eine bessere Ernährung nicht nur unserer Gesundheit guttut, sondern auch unserer Umwelt.

**Mehr noch: Der Trendreport Ernährung beweist, dass jede und jeder von uns die Welt ein Stück weit besser machen kann. Bissen für Bissen, Schluck für Schluck.**

BIST DU NEUGIERIG AUF  
DIE 10 WICHTIGSTEN  
ERNÄHRUNGSTRENDS 2023?  
JETZT GEHT'S LOS!

**#trendreport2023**  
**#Ernährungstrends23**  
**#soessenwir2023**

# DIE 10 WICHTIGSTEN ERNÄHRUNGSTRENDS 2023

<b>1.</b> KLIMAFREUNDLICHE & NACHHALTIGE ERNÄHRUNG (48%) S. 8	<b>2.</b> PFLANZENBETONTE ERNÄHRUNG (39%) S. 15	<b>3.</b> DIGITALE ERNÄHRUNGS- THERAPIE (26%) S. 17	<b>4.</b> CONVENIENCE FOOD UND GESUNDES ESSEN-TO-GO (20%) S. 19	<b>5.</b> PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG (19%) S. 21
<b>6.</b> ERNÄHRUNG FÜR DEN DARM (19%) S. 24	<b>7.</b> BEWUSSTSEIN FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG (15%) S. 26	<b>8.</b> ACHTSAME ERNÄHRUNG (13%) S. 29	<b>9.</b> VEGANE ERNÄHRUNG (13%) S. 31	<b>10.</b> ALKOHLERSATZ- PRODUKTE (12%) S. 34

170 ERNÄHRUNGSEXPERTINNEN UND -EXPERTEN BERICHTEN

 NUTRITION  
HUB

 Bundeszentrum  
für Ernährung

# 1

## EIN GROSSER HEBEL FÜR GUTE VERÄNDERUNG

Wie **nachhaltige Ernährung** das Klima und unsere Gesundheit schützt

Was machen die sich überlagernden Krisen mit unserer Ernährung? Der Trendreport 2023 zeigt: Die Deutschen denken weiter um. Wie im Vorjahr steht das Thema nachhaltige Ernährung ganz oben auf der Agenda. 48 Prozent der für diese Studie befragten Expertinnen und Experten beobachten eine Entwicklung hin zu einer klimafreundlichen und nachhaltigen Ernährung. „Mittlerweile haben viele Menschen verstanden, dass die Lebensmittelproduktion für einen beachtlichen Anteil der Treibhausgas-Emissionen verantwortlich ist und somit einen riesigen Hebel für nachhaltige Veränderung darstellt“, sagt Alina Demke, Gründerin von *cravy foods*, einem Hersteller von pflanzenbasierten Premium-Fertigsaucen. Dies lässt sich besonders an der gestiegenen Nachfrage bei nachhaltig produzierten Lebensmitteln festmachen.

„Konsumenten und Politiker sind sich zunehmend bewusst, dass nachhaltige

Ernährung zur Notwendigkeit wird“, sagt Lise Becqueriaux, die als Nutrition & Health Project Manager bei *General Mills* tätig ist. Zu dieser Erkenntnis hätten nicht zuletzt die durch den Ukraine-Krieg strapazierten Lieferketten in der Lebensmittelwirtschaft und die Hitzesommer der vergangenen Jahre beigetragen. Ein konkretes Ergebnis des Bewusstseinswandels auf politischer Ebene sei die „Farm to Fork Strategy“ der Europäischen Kommission. Die Strategie zielt darauf ab, das europäische Lebensmittelsystem nachhaltiger zu gestalten und seine Auswirkungen auf Drittländer zu verringern.

Nachhaltige Ernährung wird längst holistisch definiert: Im Fokus stehen nicht nur Nährwerte oder die bei der unmittelbaren Produktion verbrauchten Ressourcen wie Wasser, Futter, Boden, Dünger oder Kraftstoffe. Vielmehr rücken – wie in anderen Bereichen der Konsumgüterindustrie auch – Faktoren wie Verpackung, Logistik oder die Lebens-

bedingungen der Landwirte in den Vordergrund. So werden valide Aussagen über die Nachhaltigkeit und die Klimaschädlichkeit von Lebensmitteln möglich. „Ich beobachte, dass immer mehr Lebensmittel mit ihren CO<sub>2</sub>-Äquivalenten ausgezeichnet werden – und die Konsumenten darauf achten“, sagt dazu die Diplom-Ökotrophologin Katrin Schäfer, die als Bloggerin, Podcasterin und Autorin des Buches „Run Vegan“ erfolgreich ist.

## In der Gesellschaft angekommen: Regionalität und pflanzliche Ernährung

Wie sieht nun eine nachhaltige und klimafreundliche Ernährung aus? Zunächst einmal verstehen viele darunter einen zumindest teilweisen Verzicht auf Fleisch, werden doch bei der Tiermast weltweit erhebliche Mengen an Kohlendioxid und Methan freigesetzt. „Weniger ist mehr“, lautet vielerorts die Devise. Es kommt nicht mehr so viel Fleisch

auf den Tisch wie früher, andere Proteinquellen rücken in den Blick. Und auch wenn sich dieser Trend mit den Entwicklungen hin zu einer mehr pflanzenbetonten oder gar veganen Ernährung überschneidet, so zählt am Ende doch **das Ergebnis: In Summe ernährt sich unsere Gesellschaft nachhaltiger und klimafreundlicher als zuvor.**

*84 Prozent der Deutschen ist das Klima und die Umwelt wichtig oder sogar sehr wichtig, wenn es um Ernährung geht – über alle Altersgruppen hinweg.*

Quelle: [BMEL-Ernährungsreport 2022](#)

Die Corona-Krise und nun auch der Ukraine-Krieg haben gezeigt, wie fragil viele globale Lieferketten in unserer arbeitsteiligen Ökonomie sind. Das gilt auch für Lebensmittel. Außerdem fallen bei langen Lieferwegen – man denke

an das Steak aus Argentinien oder die Kiwi aus Neuseeland – zusätzliche Treibhausgase an. Dementsprechend beobachten die befragten Fachleute, dass die regionale Herkunft von Lebensmitteln und die saisonale Anpassung der eigenen Ernährung wichtiger werden. „Immer mehr Menschen suchen nach nachhaltigen Produkten regionaler Herkunft, zum Beispiel aus Bauernläden. Diese Suche ist auch das Thema von Beratungen“, erklärt Juliane Isbrecht, Gründerin und Geschäftsführerin bei *alb.gesund*, einem Anbieter von Ernährungsberatung und -therapie. An Popularität gewinnen auch die Themen Proteinersatz und lokale Superfoods, beobachtet Franziska Schiewe, Junior-PR-Beraterin bei *WPR COMMUNICATION*: „Die Relevanz heimischer Hülsenfrüchte als Lieferanten für hochwertiges, pflanzliches Protein nimmt weiter zu.“

Wo es nicht möglich ist, auf regionale Produkte zurückzugreifen, achten die

Konsumentinnen und Konsumenten stärker als früher auf Transparenz und Rückverfolgbarkeit in der Lieferkette. Dabei vertrauen sie oftmals weniger den allgegenwärtigen Bio-Siegeln als vielmehr der eigenen Recherche und der Auswahl der Erzeuger, wie Dr. Silke Lichtenstein beobachtet: „Die Menschen legen nicht mehr nur Wert auf die möglichst geringe Distanz zum Erzeuger. Es geht jetzt auch um die Transparenz der Herstellung, Bodengesundheit, Ökosysteme, Unverpacktheit und Tierwohl“, sagt die Geschäftsführerin der *Dr. Rainer Wild Stiftung*.

Immer häufiger nehmen Konsumentinnen und Konsumenten die Produktion ihres Essens auch selbst in die Hand. „Das Interesse für Saisongärten und die Teilnahme an solidarischer Landwirtschaft steigt, Bücher zu Themen wie Home Gardening werden immer stärker nachgefragt“, sagt die Fachjournalistin Simonetta Zieger. Dies zeige, dass die Themen Regionalität,

Saisonalität, aber auch regenerative Landwirtschaft und klimafreundliche Lebensmittelproduktion immer weiter in den Fokus rücken.



Simonetta  
Zieger

*„Das Interesse für Saisongärten und die Teilnahme an solidarischer Landwirtschaft steigt, Bücher zu Themen wie Home Gardening werden immer stärker nachgefragt.“*

### **Nachhaltigkeit boomt bei jungen Menschen und in der Beratung**

Vor allem jüngere Menschen, also Angehörige der Generationen Y und Z, setzen sich bei Protesten für die Erhaltung unserer Umwelt und gegen

eine weitere Erderwärmung ein. Von daher überrascht es nicht, dass besonders unter Studierenden die nachhaltige Ernährung in all ihren Facetten einen hohen Stellenwert einnimmt. „Die Zahl der Studierenden, die sich pflanzenbasiert ernähren, wächst rasant. Diese Ernährungsform geht in der Regel immer mit einem größeren Verständnis für die Rolle einer nachhaltigen Ernährung einher. Hier leisten die sozialen Medien nach Aussagen der Studierenden eine große Aufklärungsarbeit“, sagt Dr. Franziska Delgas vom Institut für Ernährungsmedizin der *Universität Hohenheim*. Darüber hinaus nehmen Studierende an Hochschulen Lebensmittelverschwendung und Verpackungsmüll als Probleme wahr und suchen nach Lösungen, wie die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Dr. Anja Carlsohn von der *Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg* beobachtet.

Das Thema nachhaltige und klimafreundliche Verpflegung wird auch im Rahmen von Ernährungsberatungen und Coachings immer wichtiger. Dabei spielen ethische Beweggründe der Klientinnen und Klienten genauso eine Rolle wie die Einsicht, dass zu hoher Fleischkonsum ungesund ist. „Die nachhaltige und pflanzenbasierte Ernährung ist ein gefragtes Thema bei Gruppenschulungen. Das Augenmerk liegt hier besonders auf den Bereichen Tier- und Klimaschutz, aber auch das persönliche Interesse an einem gesunden Lebensstil spielt mit“, erklärt Klara Maria Wittmer, Diätassistentin am *Universitätsklinikum Marburg*. Auch bei Koch-Events und Veranstaltungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung steigt das Interesse an einer klimafreundlichen und nachhaltigen Ernährung deutlich an. „Wir bieten deshalb speziell zum Thema ‚Genussvoll die Welt retten‘ einen Kurs an“, sagt Andrea Stallmann, Diätassistentin und Inhaberin der Praxis *Essgenuss*.

## Die Wirtschaft hat die Zeichen der Zeit erkannt

Der Trend zu Nachhaltigkeit, Transparenz und Regionalität wird auch von den Produzenten gesetzt: „Für uns als Unternehmen sind Regionalität und kurze Lieferketten sehr wichtig. Daher kommen bereits 80 Prozent unserer Lieferanten aus Deutschland“, sagt Patrick Bühr, Head of Research and Development bei der *Rügenwalder Mühle Carl Müller GmbH & Co. KG*. „Das Soja für unsere veganen und vegetarischen Produkte können wir zwar noch nicht ausschließlich aus Deutschland beziehen, wir möchten diesen Anteil aber sukzessive steigern.“

Wo die Wirtschaft sich nicht in Richtung Nachhaltigkeit bewegt, da wächst der Druck von Verbraucherschützerinnen und -schützern, Medien sowie Konsumentinnen und Konsumenten. Für Unmut bei Letzteren sorgen laut Nina Eichberger, Projektleiterin

Lebensmittel beim *Verein für Konsumenteninformation (VKI)*, vor allem unnötige Verpackungen aus Plastik, „Mogelpackungen“, die mehr Inhalt versprechen, und irreführende Herkunftsangaben. „Nach und nach wird alles Greenwashing der Getränke- und Lebensmittelindustrie aufgedeckt“, erklärt Fabian Schlang, Gründer der *air up GmbH*. „Das führt erfreulicherweise zu mehr Innovation – vor allem im Verpackungsbereich – und dazu, dass selbst große Marken den seit Jahren angekündigten Goal-Posts endlich Taten folgen lassen.“



Fabian Schlang

„Nach und nach wird alles Greenwashing der Getränke- und Lebensmittelindustrie aufgedeckt.“

## DREI FRAGEN ZU TREND 1 AN:



### PATRICK BÜHR

Ernährungswissenschaftler und Head of  
Research and Development,  
Rügenwalder Mühle Carl Müller GmbH



#### **Wieviel Fleisch und Wurst essen wir in Zukunft?**

*Der Fleischkonsum der Deutschen ist in den letzten zehn Jahren um knapp zehn Prozent gesunken. Wir gehen davon aus, dass dieser Trend anhält – und der pflanzliche Anteil in der Ernährung steigen wird. Um dies möglichst nachhaltig zu gestalten, haben wir uns mit dem Schweizer Start-up Mirai Foods zusammengetan. Gemeinsam erforschen wir die Möglichkeit, ein hybrides Produkt aus pflanzlichen Proteinen und Rinderfett aus zellulärer Landwirtschaft herzustellen.*

#### **Wie nachhaltig sind die pflanzlichen Ersatzprodukte im Vergleich zu den tierischen Produkten?**

*Dazu ein Beispiel: 2020 haben wir gemeinsam mit dem Öko-Institut e. V. mittels einer vergleichenden Produktökobilanz untersucht, wie sich die verschiedenen Sorten unseres „Schinken Spickers“ auf das Klima auswirken. Im Ergebnis ist die CO<sub>2</sub>-Bilanz des veganen „Schinken Spickers“ um 50 Prozent besser als die der Fleisch-Variante – und immer noch um 30 Prozent besser als die der Variante mit Ei.*

#### **Wie reagieren sie auf die aktuell hohen Preise für Rohstoffe und Energie einerseits und die spürbare Zurückhaltung der Verbraucher andererseits?**

*Aufgrund dieser Effekte sehen wir unter anderem eine geringere Nachfrage nach Premiumprodukten. Trotzdem ist es meiner Meinung nach wichtig, den Ernährungswandel weiter voranzutreiben. Wir müssen die aktuelle Krise und die damit einhergehenden Herausforderung managen, halten aber gleichzeitig an unserer Zukunftsstrategie fest. Denn: In der Krise ändert sich nicht der Fokus, sondern die Geschwindigkeit.*

Vor diesem Hintergrund ist es wenig überraschend, dass in der Wirtschaft der Beratungsbedarf steigt. „Unser Forschungsinstitut erhält zunehmend Beratungs- und Vortragsanfragen aus der Wirtschaft, von Verbänden und öffentlichen Körperschaften zum Thema pflanzenbasierte, nachhaltige Ernährung“, berichtet Dr. Markus Keller, CEO des *Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung gGmbH (IFPE)*. „Beispielsweise möchten Hersteller ihre Produkte optimieren und Verbände ihre Mitgliedsunternehmen informieren.“

## Vorreiterin in Sachen Nachhaltigkeit: die Gemeinschaftsverpflegung

Die Mittagsmenüs in immer mehr Kitas und Schulen enthalten heute vegetarische oder vegane Wahlmöglichkeiten. Der Trend hin zu einer nachhaltigen Ernährung lässt sich besonders gut anhand der Gemeinschaftsverpflegung erkennen. Die Basis dafür hat die *Deu-*

*tsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)* geschaffen, die sich bei der Überarbeitung ihrer Qualitätsstandards stark an nachhaltigen Grundsätzen orientiert, Zusammenhänge erklärt und entsprechende Maßnahmen formuliert.

„Im Sektor Gemeinschaftsverpflegung – hier vor allem in der **Kita- und Schulverpflegung** – sowie im Sektor **Ernährungsbildung** steht das Thema der nachhaltigen Ernährungsweise und Speisenplanung ganz weit oben auf der Agenda aller mir bekannten Akteure“, erklärt die freiberufliche Ökotrophologin, Dozentin und Autorin Dr. Karolin Höhl. „Dabei geht es um die Herkunft der Produkte, deren Erzeugung, den Umgang mit Lebensmittelresten und die Frage nach dem Anteil tierischer Lebensmittel auf dem Speiseplan.“ Viele Akteure sind motiviert, Leitlinien wie die *DGE*-Qualitätsstandards umzusetzen. Im Bildungsbereich ist insbesondere die Wertschätzung für Lebensmittel ein Thema. Noch werden

die Themen und Herausforderungen meist durch das Engagement Einzelner geschultert, es fehlt die große und systematische Schubkraft. Zudem begrenzen einige Hemmnisse im Bereich der Wirtschaftlichkeit und Preisgestaltung die Handlungsspielräume der Ausführenden.

Diesen Hindernissen begegnen auch **Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen** wie etwa Krankenhäuser. Trotzdem ist auch hier das Streben nach Verbesserung klar erkennbar. „Das Verpflegungsmanagement ist ein wichtiger Player. Da auch Krankenhäuser hinsichtlich nachhaltiger Arbeitsweisen zunehmend auf dem Prüfstand stehen, entwickeln sich Modellprojekte und Initiativen“, sagt Uta Köpcke, Präsidentin des *Verbands der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V. (VDD)*.

Für Unternehmen wiederum kann eine gute **betriebliche Verpflegung** in Zeiten des Fachkräftemangels dazu

beitragen, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu halten und zu gewinnen. „Ich beobachte, dass im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements besonders die Themen Nachhaltigkeit und pflanzliche Ernährung von Interesse sind“, sagt Kerstin Eickhoff-Piechaczek, Inhaberin der *Nutriwohl Ernährungsberatung*. Immer mehr Mitarbeitende prüfen die Ernährungsangebote vor Ort – also in Kantine, Kiosk oder Restaurant – auf diese Parameter und wünschen sich Verbesserungen. Viele Unternehmen versuchen, sich darauf einzustellen und nutzen dies für Marketing und Außendarstellung. „In der Praxis bemühen sich besonders Betriebskantinen um Alternativen zu tierischen Produkten und um stärker pflanzenbasierte Angebote. Auch die Erhöhung des Anteils von Bio- und regionalen Lebensmitteln steht als wichtiger Hebel im Fokus“, so die Ökotrophologin Gabriela Freitag-Ziegler, freie Texterin und PR-Beraterin.



Gabriela  
Freitag-  
Ziegler

*„In der Praxis bemühen sich besonders Betriebskantinen um Alternativen zu tierischen Produkten und um stärker pflanzenbasierte Angebote. Auch die Erhöhung des Anteils von Bio- und regionalen Lebensmitteln steht als wichtiger Hebel im Fokus.“*

WO SIEHST DU NACHHALTIGE VERÄNDERUNGEN FÜR EINE KLIMAFREUNDLICHE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG?

TEILE SIE MIT DIESEN HASHTAGS:

[#trendreport2023](#)  
[#Ernährungstrends23](#)  
[#soessenwir2023](#)

# 2

## DER FLEXITARISMUS WIRD ZUR MASSEN- BEWEGUNG

Gesund, nachhaltig,  
undogmatisch:  
**pflanzenbetontes Essen**  
boomt

Lange galt es hierzulande als normal, wenn jeden Tag Fleisch oder Fisch auf den Teller kam. Diese Zeiten sind für breite Teile der Bevölkerung angesichts von Klimawandel, Nachhaltigkeitsstreben und Tierwohlorientierung definitiv vorbei. Gleichzeitig ist vielen Menschen der Schwenk hin zu einer rein vegetarischen oder veganen Ernährung zu radikal – sie möchten sich hin und wieder den Luxus leisten, Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte zu konsumieren. „Den Schritt zu einer rein pflanzlichen Ernährung wird der Großteil der Verbraucherinnen und Verbraucher aus Gründen des Geschmacks, der Gewohnheit oder der Tradition nicht gehen“, erklärt Robin Sorg, Produktmanager bei *bioniq*. Als Mittelweg liegt die pflanzenbetonte – oder flexitarische – Ernährung daher klar im Trend: 36 Prozent der für den Trendreport befragten Ernährungsexperten beobachten, dass Nachfrage und Angebote in diesem Bereich zunehmen.



Die **pflanzenbetonte Ernährungsweise** hat einen hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Obst und Gemüse. Sie enthält wenige oder keine tierischen Lebensmittel – eine einheitliche Definition fehlt bisher.

„Immer mehr Menschen greifen zu pflanzlichen Produkten, aber Fleisch wird immer noch zu speziellen Anlässen konsumiert“, berichtet Laura Pernetta von der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich. „Das totale Weglassen tierischer Produkte ist für viele nicht umsetzbar – einer zu 80 Prozent pflanzlichen Ernährung zu folgen, schon.“ Diese Art der Ernährung lasse sich besser im Alltag leben, da man ohne erhobenen Zeigefinger etwas für die eigene Gesundheit und das Klima tut. Auch die Nachfrage nach

pflanzenbetonten Rezepten in Kochbüchern und Kochmagazinen steigt.



Bei einer **veganen Ernährungsweise** werden tierische Lebensmittel komplett vermieden: Neben Fleisch, Käse, Milch gilt das auch für Honig und Produkte mit Gelatine oder ähnlichen tierischen Inhaltsstoffen.

Der Trend hin zum Flexitarismus spiegelt sich auch im Medienecho und in der Zunahme des Suchbegriffs ‚plant based‘ wider. Für die Medien ist dies ein interessantes Thema, ohne traditionelle Esser als Zielgruppe zu verprellen. „Ich beobachte in den sozialen Medien ein gesteigertes Interesse an pflanzlicherer Ernährung, die flexitarisch sein darf und nicht ausschließlich vegan sein muss“, sagt Lisa Nentwich, Food-Bloggerin und Gründerin der Ernährungsplattform *Dinkel & Beeren*.

Eine nachhaltige Ernährung ist regional und pflanzenbetont. Beide Trends ergänzen sich – und das Thema der nachhaltigen Rezepte nimmt auch bei Google Trends und in Suchanfragen an Fahrt auf.

### **Mit welchen Produkten lässt sich eine genussvolle, pflanzenbetonte Ernährung im Alltag realisieren?**

Neben Klassikern wie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten finden sich im Handel mittlerweile zahlreiche schmackhafte Alternativen. Supermärkte bauen das Angebot an pflanzlichen verarbeiteten Lebensmitteln und an Fleischersatz-Produkten aus. Es gibt erste vegane Frischetheken und selbst Discounter bieten mittlerweile eine breite Auswahl an veganer Wurst, Käseersatz und Co. an. Immer mehr Restaurants erweitern ihr vegetarisches und veganes Angebot. Ein Treiber dieser Entwicklung sind bessere Grundprodukte. „Tiefkühlprodukte bieten Gastronomen kreative Lösungen, ihr veganes und ve-

getarisches Angebot auszuweiten“, erklärt Claudia Sommer, Referentin Ernährung und Außer-Haus-Verpflegung beim *Deutschen Tiefkühlinstitut*. Auch Verbraucherinnen und Verbraucher könnten so bei einer stärker pflanzenbasierten Ernährung unterstützt werden.



**Nachhaltige Ernährungsweisen** haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund. Sie verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.

# 3

## DER WEG ZUM MENÜ FÜHRT ÜBER DAS HAUPTMENÜ

„Snackable Content“ -  
die **digitale Ernährungstherapie** im Aufwind



Chats, Calls, Konferenzen: Im Zuge der Corona-Pandemie ist das Arbeiten von zu Hause für viele Menschen zur neuen Normalität geworden. Gleiches gilt für die Kommunikation über digitale Kanäle. Immer enger verzahnen sich die digitale und reale Welt, das Smartphone ist unverzichtbar geworden. Auch in der Ernährungstherapie gewinnen Apps, Big Data und die digitale Kommunikation an Bedeutung: 26 Prozent der für den Trendreport befragten Expertinnen und Experten beobachten, dass die Angebote von Ernährungsberatungen und wissenschaftlichen Einrichtungen in diesem Bereich zunehmen.

Ein Beleg für diese Entwicklung: Im Jahr 2022 waren fünf Apps zum Thema Ernährung im Verzeichnis für digitale Gesundheitsanwendungen (DiGa) des *Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)* zugelassen. Zum Vergleich: 2020 war es nur eine. Viele Fachleute auf dem

Feld der Ernährungstherapie berichten von positiven Erfahrungen mit digitalen Angeboten wie Abnehm-Apps, die oft auch von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt werden. Ebenfalls in der Online-Toolbox vieler Ernährungspromis: Vorträge, Workshops, Checks und Beratungen. „In meiner Praxis finden 80 Prozent der Beratungen online statt - mit dem Wunsch nach mehr digitalen Produkten“, sagt etwa Teresa Bilic, Inhaberin einer Praxis für Ernährungstherapie und -psychologie. Peer-to-Peer-Communities, in denen sich Verbraucherinnen und Verbraucher über Produkte und Dienstleistungen austauschen, sind in den USA schon weit verbreitet. Als Unterstützung der persönlichen Ernährungsberatung und -therapie dürften sie sich in Zukunft auch hierzulande etablieren.

Und wie reagieren die Klientinnen und Klienten auf diese neue Form der Beratung? Das Feedback sei durchweg positiv, berichten viele Fachleute. „Ich

erfahre stets aufs Neue, dass es für viele Menschen vollkommen in Ordnung ist, die Ernährungstherapie auch digital abzuhalten“, sagt Christiane Dölz, Speakerin, Dozentin und Inhaberin von *mediNutrition Consulting*, einer Praxis für Ernährungsberatung. „Es wird teils sogar gewünscht, da es einfacher und kostensparender ist.“



Christiane  
Dölz

*„Ich erfahre stets aufs Neue, dass es für viele Menschen vollkommen in Ordnung ist, die Ernährungstherapie auch digital abzuhalten.“*

Für einige Patientinnen und Patienten ist es wichtig, dass die Beratung in ihrem geschützten und gewohnten Umfeld stattfindet. Dr. Rita Hermann, Inhaberin der *Agentur für Ernährungs-*

*kommunikation*, beobachtet zudem, dass gerade ältere Menschen offen sind für Online-Angebote, da sie die zeitliche und örtliche Flexibilität schätzen.

Der digitale Wandel in der Ernährungsberatung kommt in der Mitte der Gesellschaft an. Dabei spielt auch die Tatsache eine Rolle, dass viele Menschen bereits Apps oder Smartwatches nutzen, um ihre Fitness oder ihr Ernährungsverhalten nachzuvollziehen und zu analysieren. „Durch digitale Angebote in der Ernährungstherapie können mehr Patientinnen und Patienten eine Therapie bei mir in Anspruch nehmen. Ihre bisherigen Zugangshürden sind merklich reduziert“, sagt Maximilian Frese, Botschafter der *VDD-Junioren*, Ernährungstherapeut und Gründer von *Nice2Health*. Darüber hinaus hilft die einfache Bedienbarkeit der Apps vielen Menschen, die Therapie besser im Alltag zu verankern. Dies gilt beson-

ders für Familien, wie Maike Henze, Ernährungsexpertin für Familien, beobachtet: „Familien sehen die Vorteile in der Vereinbarkeit. Es muss kein Babysitter gebucht werden, Mittagspausen, Schlaf- und Spielphasen der Kinder können für Beratungen und andere digitale Angebote genutzt werden. Alleinerziehende können so überhaupt erst daran teilhaben.“

# 4

## GESUND ODER SCHNELL? BEIDES BITTE!

Wie **Convenience Food** und **gesundes Essen-to-go** uns heute helfen



„Wie kann ich mich trotz beschäftigttem Lebensstil gut ernähren?“ Diese oder ähnliche Fragen stellen sich immer mehr Menschen und kommen damit auch auf Ernährungsberaterinnen und -berater zu. Folgerichtig gaben 20 Prozent der für den Trendreport befragten Ernährungsprofis an, dass die Themen Convenience Food und gesundes Essen-to-go eine wichtige Rolle in ihrem Arbeitsalltag spielen.

Die Gründe liegen auf der Hand: Fordernde Jobs, die Always-on-Mentalität in Zeiten der Digitalisierung und das Verschwimmen von privater und beruflicher Sphäre lassen den wenigsten Menschen heute Zeit, Mahlzeiten in Ruhe zuzubereiten und sie entspannt zu sich zu nehmen. Trotzdem wollen sich immer mehr Menschen gesund, genussvoll und nachhaltig ernähren. „Die Nachfrage nach gesunden, proteinreichen und pflanzlichen Convenience-Produkten ist sehr stark“, sagt Maria Kilian, Ernährungswissenschaft-

lerin bei der *ETADORO GmbH*. Und die Anspruchshaltung ist hoch: So sollen diese Produkte ohne Zusatzstoffe auskommen und gut schmecken. Darüber hinaus legen die Menschen Wert auf möglichst regionale Zutaten sowie auf Transparenz und Rückverfolgbarkeit in der gesamten Lieferkette.

Die gute Nachricht: Schnell zubereitetes Essen muss heute keinen Widerspruch zum Thema Achtsamkeit bilden. „Immer mehr Menschen achten auch unterwegs darauf, sich bewusst zu ernähren, um ihr Wohlbefinden und ihre Vitalität aufrechtzuerhalten“, erklärt Martina Gewalt, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Mindful-Eating-Coach. Mittlerweile haben sich viele Produzenten auf die veränderten Kundenbedürfnisse eingestellt. „Vor allem in Großstädten beobachte ich schon seit einigen Jahren den Trend zu gesunden Convenience-Produkten im Supermarkt und zu gesundem Fast Food bei Snackbars, Cafés und Kiosken“,

sagt die Food-Journalistin und Kochbuch-Autorin Inga Pfannebecker. So gibt es immer mehr Imbisse und Supermärkte, die Bowls, Salate, geschnittenes Obst oder Suppen anbieten. An Flughäfen und Bahnhöfen sind die Schlangen vor den Anbietern von gesundem Fast Food nicht selten länger als jene vor dem nächsten Burgerbräter.

Solche gesunden Casual-Food-Konzepte erfreuen sich genauso steigender Popularität wie sogenannte „Ghost Kitchens“, Restaurants ohne Gasträum für den reinen Außer-Haus-Verkauf, die oft auf Fusionsküche mit multikulturellen Ansätzen bauen. Gleiches gilt für das unkomplizierte Essen zu Hause: So ist heute eine schmackhafte, schnelle und pflanzlich basierte Ernährung mit Convenience-Produkten möglich. Und auch die vor allem in den Städten allgegenwärtigen Lieferdienste bieten längst nicht mehr nur Pizza, Burger und Co. an, sondern auch ge-

sündere Mahlzeiten und Alternativen.

Nicht zuletzt steigt auch das Interesse an selbst gemachtem und gesundem Essen-to-go, was sich in der Wiederbesinnung auf das „Meal Prepping“ niederschlägt. Darunter versteht man das Vorkochen gesunder Gerichte, die dann zu Hause, unterwegs oder auf der Arbeit verzehrt werden. „Wir unterstützen unsere Community dabei, indem wir ein E-Book zum Thema Meal Prep veröffentlicht haben, das extrem gut angenommen wird“, sagt Miriam Schneider, Gründerin des Food-Blogs *Kochkarussell*.



## Meal Prepping

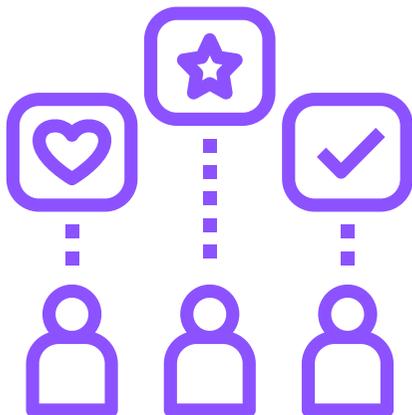
*Das gute alte Vorkochen heißt jetzt „Meal Prepping“. Ob Single-Haushalt, Wohngemeinschaft oder Familie – für viele ist Kochen ein Stressfaktor und der Hunger unterwegs wird mit dem belegten Brötchen auf die Hand gestillt. Meal Prepping ist ein Gegenentwurf. Es ist eine wieder entdeckte Art, Zeit und Arbeit zu sparen.*



# 5

## ONE SIZE FITS ALL? DAS WAR EINMAL ...

Wie die **personalisierte Ernährung** unsere Individualität einbezieht



Wer kennt sie nicht, die Schirmmützen mit der Aufschrift „one size fits all“? Eine praktische Erfindung, zugegeben. Echte Profis aber, das weiß jedes Kind, tragen eine Kappe, die genau auf ihren Kopf zugeschnitten ist. Ein ähnlicher Trend lässt sich auch in der Ernährung ausmachen: 19 Prozent der für den Trendreport befragten Fachleute sehen die personalisierte Ernährung stark im Kommen. „Bedingt durch den wissenschaftlichen Erkenntnisgewinn wird die personalisierte Ernährung in Zukunft eine wesentliche Rolle spielen“, sagt Klaus Nigl, Studiengangsleitung Diätologie an der Fachhochschule Gesundheitsberufe Oberösterreich. „Das Konzept ‚one size fits all‘ hat ausgedient.“

Was sind die Gründe für diese Entwicklung? Zuerst ist hier die Flexibilisierung der Arbeitswelt zu nennen, wodurch sich unterschiedliche Routinen entwickeln. Die Zeiten der Essensaufnahme sind heute ebenso indi-

viduell wie das persönliche Aktivitätslevel oder die Zeiten für Sport und Bewegung. Heißt: Es gibt nicht die eine Form der Ernährung, die gut und gesund für alle ist.



Klaus Nigl

*„Bedingt durch den wissenschaftlichen Erkenntnisgewinn wird die personalisierte Ernährung in Zukunft eine wesentliche Rolle spielen.“*

Vor allem in Beratung und Therapie zeichnet sich dieser Trend klar ab. Dabei sind gesundheitliche Einschränkungen ebenso zu beachten wie Lebensumstände und die körperliche Konstitution. „So ist bei uns das große Interesse an der BIA-Messung zu erklären, die neben den ernährungsbezo-

genen Einflussfaktoren, den Blutwerten und der Lebensqualität jeder einzelnen Person die Individualität der Empfehlungen unterstreicht“, sagt Dr. Heike Niemeier, Gründerin und Teamleitung der Ernährungsberatung essenZ.



Dr. Heike  
Niemeier

*„So ist bei uns das große Interesse an der BIA-Messung zu erklären, die neben den ernährungsbezogenen Einflussfaktoren, den Blutwerten und der Lebensqualität jeder einzelnen Person die Individualität der Empfehlungen unterstreicht.“*

Sind Lösungen gefunden, spielt deren Handhabbarkeit eine große Rolle: „Ich beobachte, dass das Interesse an un-

seren digitalen Ernährungsprogrammen steigt“, sagt Marina Lommel Gründerin und CEO der *Foodpunk GmbH*. Zudem kommen immer mehr funktionelle Lebensmittel in Kombination mit Digitalprodukten auf den Markt. Per App werden die richtigen Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel vorgeschlagen, um Körper und Gesundheit zu optimieren.

Analog zur Digitalisierung gewinnen bei der personalisierten Ernährung die Aspekte Messbarkeit und Erhebung valider Kennzahlen an Bedeutung. „Ich beobachte in den Anfragen und Anamnesegesprächen zur Ernährungstherapie den Wunsch der Klienten nach Testverfahren für Blut, Atem oder Gene, die dann eine bestimmte Lebensmittelauswahl nach sich ziehen“, sagt Christof Meinhold, Inhaber der gleichnamigen Praxis für Ernährungstherapie. Allerdings müsse in diesem Zusammenhang noch die Datenbasis verbessert werden. Andere Fachleute beobach-

ten, dass zum Beispiel versucht wird, Marker wie Serotonin zu messen, um mit individualisierten Ernährungsempfehlungen die mentale Gesundheit zu fördern. Befeuert wird der Trend zur personalisierten Ernährung auch durch die Forschung zum Mikrobiom, das so individuell ist wie der Fingerabdruck.

### **Personalisierte Ernährung**

*„Personalisierte Ernährung geht über allgemeine Ernährungsempfehlungen hinaus, optimiert den persönlichen Gesundheitsstatus durch individualisierte Empfehlungen, maximiert das Wohlbefinden nachhaltig und berücksichtigt integrativ die Alleinstellungsmerkmale des Einzelnen.“*

Definition der Forschungsgruppe  
"Personalisierte Ernährung" der DHBW

## DREI FRAGEN ZU TREND 5 AN:



### PROF. DR. KATJA LOTZ

Ökotrophologin und Professorin  
an der praxisintegrierten DHBW  
Heilbronn, Studiengangsleitung  
BWL-Food Management



### **Für welche Altersgruppen wird die Personalisierte Ernährung in den nächsten Jahren besonders interessant?**

Am schnellsten werden die 30- bis 44-jährigen und die 45- bis 59-Jährigen die personalisierte Ernährung für sich nutzen. Im Rahmen unserer Delphi-Studie „Personalisierte Ernährung“ wurden von 59 bzw. 56 Prozent der Expertinnen und Experten diese Altersgruppen als wesentliche Zielgruppen genannt. Das hängt mit der digitalen Kompetenz der Generationen X, Y und der Babyboomer zusammen – aber möglicherweise auch damit, dass in dieser Altersschicht aufgrund erster Erkrankungen der Leidensdruck steigt.

### **In welchen Lebensbereichen wird die Personalisierte Ernährung in den nächsten fünf Jahren Realität?**

Im Hinblick auf den Alltag von Verbraucherinnen und Verbrauchern wird die Personalisierte Ernährung hauptsächlich im eigenen Haushalt und in der Familie stattfinden. Darüber hinaus bieten der Einzelhandel, Lieferdienste und die Gemeinschaftsverpflegung weiteres Potenzial für Individualisierungsangebote. Personalisierte Ernährung wird zunächst nicht unmittelbar im stationären Handel stattfinden, aber die Digitalisierung des Handels wird den Zugang zu Real-World-Daten für personalisierte Ernährungskonzepte vereinfachen.

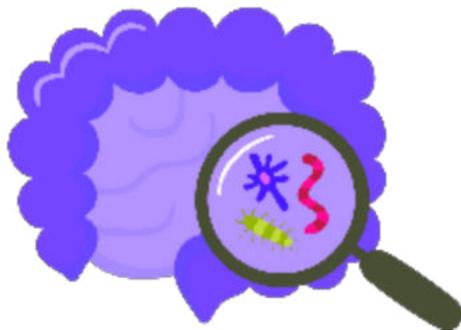
### **Was motiviert Nutzerinnen und Nutzer der Personalisierten Ernährung besonders?**

84 Prozent unserer befragten Fachleute sehen, dass digitale Anwendungen Verbraucherinnen und Verbraucher dazu motivieren, die Personalisierte Ernährung zu nutzen. Für 87 Prozent der Expertinnen und Experten stellen Smartphones dabei das präferierte Medium dar. Gleichzeitig sind 69 Prozent der Befragten in unserer Studie überzeugt davon, dass digitale Anwendungen mit persönlicher Beratung verknüpft werden sollten.

# 6

## HIER IST MIKROBIOM- MANAGEMENT GEFRAGT

Warum die **Ernährung für den Darm** mehr und mehr in den Fokus rückt



Auf welche inneren Werte kommt es an? Diese Frage treibt immer mehr Menschen um – aber anders als gedacht. 19 Prozent der für den Trendreport Ernährung befragten Expertinnen und Experten gaben nämlich an, dass das Thema Ernährung für den Darm einen immer höheren Stellenwert hat. Ein Blick zurück: 2014 landete die Medizinerin Giulia Enders mit ihrem Buch „Darm mit Charme“ einen Bestseller und holte das Thema aus der Tabuzone. Der Erfolg gibt ihr Recht: Heute, so berichten die Fachleute, ist die Ernährung für den Darm regelmäßig Thema in Ernährungsberatungen und -therapien.

Der Darm wird als wichtige Einflussgröße für Gesundheit und Wohlbefinden wahrgenommen. Dies spiegelt sich auch in den Beobachtungen der Fachleute wider: „Zu mir kommen immer mehr Klientinnen und Klienten mit Darmanalysen, die sie über Online-Anbieter erstellen ließen. Oft bringen

sie auch online gekaufte Probiotika mit“, sagt Maja Biel, freiberufliche Ökotrophologin und Health-Journalistin. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher hinterfragen aber auch den Sinn von Stuhlanalysen und möchten sich über den richtigen Einsatz von Prä- und Probiotika informieren. In Beratungen zur richtigen Sporternährung rückt zunehmend der Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und körperlicher Leistungsfähigkeit in den Blick.

Das Mikrobiom – also die in Billionen zählende Gemeinschaft von Bakterien, Viren und Pilzen, die unseren Körper besiedeln und auch unsere Verdauung beeinflussen – erhält dabei mehr und mehr die ihm gebührende Aufmerksamkeit. „Die Bakteriengemeinschaft im Darm wird inzwischen als eigenes Organ mit einer hohen metabolischen Aktivität angesehen“, erklärt Hannah Geupel, Scientific Affairs Manager bei der *Danone Deutschland GmbH*. Zunehmend kristallisiert sich die große

Bedeutung der dort lebenden Mikrobiota für die menschliche Gesundheit heraus. „Hierbei nimmt die Ernährung eine Schlüsselrolle ein: Sie beeinflusst das Darmmikrobiom in seiner Zusammensetzung und Funktion wesentlich“, so Geupel.

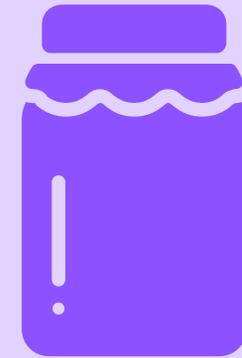


Hannah  
Geupel

*„Hierbei nimmt die Ernährung eine Schlüsselrolle ein: Sie beeinflusst das Darmmikrobiom in seiner Zusammensetzung und Funktion wesentlich.“*

Gezielt suchen Verbraucherinnen und Verbraucher nach Produkten, die ein gesundes Mikrobiom unterstützen, für eine reibungslose Verdauung sorgen und damit die Darmgesundheit verbes-

sern. Immer beliebter werden Produkte wie Kefir oder Kombucha, da sie einerseits gut schmecken und ihnen andererseits eine positive Wirkung auf die Darmgesundheit zugeschrieben wird. Nicht zuletzt sind fermentierte Speisen und Getränke auch in der Gastronomie ein großes Thema. In manchem Sternrestaurant werkeln hinter den Kulissen gar eigene Fachkräfte für Fermentation. Die neue Offenheit zum Thema Darmgesundheit zeigt sich auch in Wissenschaft und Forschung. „Ich beobachte, dass immer mehr an Produkten für eine gesunde Darmflora geforscht wird und auch mehr Erkenntnisse über den Darm als zentrales Organ gewonnen werden“, sagt Laura Pernetta von der EHTW Zürich. Einig sind sich die Fachleute darin, dass vor allem die Forschung zur Darm-Hirn-Interaktion noch am Anfang steht.



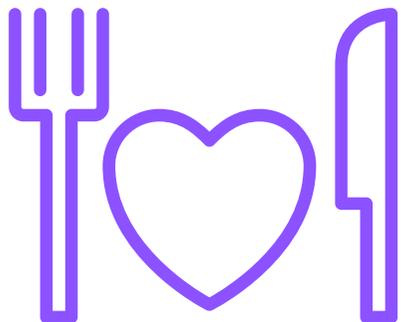
## Fermentation

*Die Fermentation von Lebensmitteln durch Mikroorganismen ist ein seit Jahrtausenden genutztes Prinzip, um Lebensmittel auf biologischem Weg haltbar zu machen. Darüber hinaus hat der Prozess auch Auswirkungen auf die Verträglichkeit sowie auf ihren Geschmack.*

# 7

## DIE REISE ZUM ERNÄHRUNGS-ICH

Wie das **Bewusstsein für gesundes Essen** das Wohlbefinden steigert



In der Diskussion über nachhaltiges und klimafreundliches Essen scheint der Aspekt der gesunden Ernährung mitunter in den Hintergrund zu treten. Dabei geht idealerweise beides Hand in Hand. Immerhin 15 Prozent der für den Trendreport befragten Fachleute gaben zu Protokoll, dass das Bewusstsein für gesunde Ernährung in breiten Teilen der Bevölkerung weiter zunimmt. „Ich beobachte, dass immer mehr Menschen selbst erfahren und spüren, welchen Effekt eine gesunde Ernährung auf die Lebensqualität hat“, sagt Mindful-Eating-Coach Martina Gewalt.

Treiber dieser Entwicklung sind nicht zuletzt Influencerinnen und Influencer, Medien und der Handel. In Form von Artikeln, Blogs, Videos oder Beiträgen auf Social-Media-Kanälen wie Instagram geben sie Tipps für eine gesunde Ernährung. „Die Leute interessieren sich für Superfoods, suchen Ideen und Motivationen zum Abnehmen oder für eine Ernährungsumstellung“, sagt die

PR-Beraterin Gabriela Freitag-Ziegler. Gefragt seien zudem Erfahrungen mit dem Intervallfasten und gesunde Rezepte. Auch Fachleute bringen über digitale Kanäle ihre Expertise ein und treten mit ihren Zielgruppen in den Austausch. „Getrieben durch die mediale Präsenz des Themas beschäftigen sich mehr und mehr Bevölkerungsgruppen mit der Rolle der Ernährung für die Gesundheit“, resümiert Dr. Marie Ahluwalia, Ernährungsmedizinerin und Business Consultant.

Besonders stark ausgeprägt ist diese Entwicklung bei den Frauen. Bei vielen rückten die Themen Akzeptanz gegenüber dem eigenen Körper und der Körperform, Abkehr von gängigen Schönheitsidealen und genderspezifische Ernährung in den Fokus, wie Julia Wild von der *FH Oberösterreich* beobachtet. Erst jetzt würden Forschungs- und Wissenslücken in Bezug auf Ernährung, Weiblichkeit, Hormonhaushalt und den weiblichen Zyklus nach und nach ge-

zielt geschlossen. „Themen wie entzündlich mitbedingte Erkrankungen, die durch Ernährung durchaus beeinflusst werden können, bekommen nun mehr Aufmerksamkeit“, so Wild.

In der Ernährungsberatung ist das Thema des gesunden Essens und Trinkens nach wie vor von zentraler Bedeutung. Zunehmend treffen die Fachleute dabei auf gut informierte Klientinnen und Klienten, die sich bereits Hintergrundwissen angeeignet und ihre Ernährung umgestellt haben. Darunter sind überdurchschnittlich viele junge Menschen. Oft geht es um Detailfragen oder die Verbindung von gesunder und nachhaltiger Ernährung. Die Lebensmittelwirtschaft wiederum reagiert auf diese Wünsche: „Bestehende Produkte werden in ihrer Zusammensetzung ernährungsphysiologisch optimiert, um einen möglichst großen gesundheitlichen Nutzen zu bringen“, erklärt Sonja Uhlmann, Global Product Manager bei der *Döhler GmbH*. Idealerweise würden

Produkte und Diätkonzepte die Bedürfnisse von Mensch und Natur vereinen.



Sonja  
Uhlmann

*„Bestehende Produkte werden in ihrer Zusammensetzung ernährungsphysiologisch optimiert, um einen möglichst großen gesundheitlichen Nutzen zu bringen.“*

WIE BRINGST DU MEHR BEWUSSTSEIN  
IN DEINEN ERNÄHRUNGSALLTAG?

TEILE DEINE TIPPS MIT DIESEN  
HASHTAGS:

**#trendreport2023**  
**#Ernährungstrends23**  
**#soessenwir2023**

DREI FRAGEN ZU  
TREND 7 AN:



**EVA-MARIA ENDRES**

*M.Sc. Public Health Nutrition,  
Büroleitung APEK Consult*



**Ein wichtiger Treiber für diesen Trend sind soziale Medien. Wer kommuniziert dort eigentlich zum Thema Ernährung?**

*Wenn wir uns die Top Ten der Food-Accounts im Bereich Influencer, Unternehmen, NGOs und Regierungs- und Fachorganisationen anschauen, dann dominieren auf Instagram die Influencer mit 65 Prozent der Follower, auf Twitter die NGOs mit 60 Prozent und auf Facebook die Unternehmen mit 95 Prozent. Auffallend ist, dass Fachorganisationen kaum eine Rolle spielen.*

**Wie wird der Zusammenhang zwischen sozialen Medien und gesunder Ernährung wissenschaftlich erforscht?**

*Das wissenschaftliche Interesse hierzu steigt rapide. 56 Prozent der Studien zum Thema Ernährung und Social Media wurden in den letzten drei Jahren veröffentlicht. In meiner Studie, in der ich 146 Reviews analysierte, waren die untersuchten Top-Themen Health Behavior mit 37 Reviews, Body Image mit 23 Reviews sowie Weight Loss und Mental Health mit jeweils 13 Reviews.*

**Welche Herausforderungen gibt es beim Thema soziale Medien und gesundes Essen?**

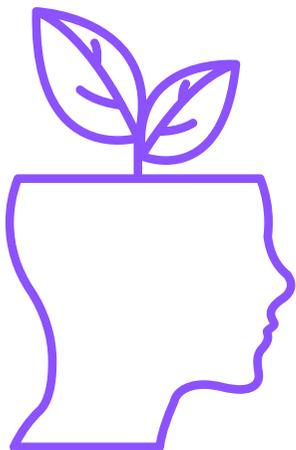
*Ein großes Thema sind Fake News. Besonders im Gesundheitsbereich kursieren in den sozialen Medien viele Falschinformationen, Studien zufolge liegt deren Anteil bei bis zu 87 Prozent. Das kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen. Meine Studie liefert eine überzeugende Evidenz für den Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und einem negativen Körperbild sowie Essstörungen.*

[Zur Studie "Soziale Medien in der Ernährungskommunikation"](#)

# 8

## DAS ESSEN ALS ENTSCHLEUNIGER

Wie wir mit **achtsamer Ernährung** die eigenen Ressourcen schützen



Wer regelmäßig soziale Medien nutzt, dem dürfte die Präsenz des Themas Achtsamkeit nicht entgangen sein. Täglich finden sich in den Feeds Beiträge zu der Frage, wie man in Job und Privatleben nachhaltiger mit den eigenen Ressourcen umgehen kann. Auch in Sachen Ernährung spielt Achtsamkeit eine immer größere Rolle, wie 13 Prozent der für den Trendreport befragten Expertinnen und Experten angeben. Zutaten sorgfältig auswählen, Gerichte liebevoll zubereiten, sich für das Essen Zeit nehmen, in den eigenen Körper hineinhorchen und erspüren, was gut für ihn ist – all diese Aspekte vereint das Konzept der achtsamen Ernährung.

„Das Kennenlernen des eigenen Körpers und der eigenen Bedürfnisse nimmt an Bedeutung zu – ebenso wie der Schritt, diese zu ehren und zu achten“, sagt Julia Wild von der *FH Oberösterreich*. „Viele Menschen, die mit restriktiven Ernährungsweisen und

einer alles verherrlichenden Diätkultur aufgewachsen sind, versuchen das eigene Essverhalten zu hinterfragen, gestörte Verhaltensweisen abzulegen und wieder einen neutralen und wertschätzenden Umgang mit der eigenen Ernährung und dem eigenen Körper zu erlernen.“ Fixe Ernährungspläne seien out, mehr Flexibilität und Selbstverantwortung dagegen gewünscht.



Julia  
Wild

*„Das Kennenlernen des eigenen Körpers und der eigenen Bedürfnisse nimmt an Bedeutung zu – ebenso wie der Schritt, diese zu ehren und zu achten.“*

Gerade unter Frauen nimmt das Thema achtsame Ernährung an Bedeutung zu, können damit doch Antworten auf Probleme wie Körperbild- oder Essstörungen gefunden und der Weg zu einem besseren Selbstwertgefühl geebnet werden. „Frauen wollen viele Verbote und Regeln rund ums Essen endlich ablegen und einen entspannteren Umgang damit erlangen“, sagt Katharina Kühtreiber, Inhaberin der Ernährungsberatung *FEMALE FOOD FREEDOM*. Wichtig sei in Beratung und Therapie das offene Reden über Bedürfnisse und Emotionen im Zusammenhang mit der Ernährung. Auch für mehr- oder hochgewichtige Patientinnen und Patienten können Übungen zum achtsamen Essen positive Wirkung entfalten, berichten Fachleute aus ihrer Praxis.

Besonders viel diskutiert wird das Thema der achtsamen Ernährung unter Studierenden der Ernährungswissenschaften, wie Dr. Franziska Delgas von

der Universität Hohenheim beobachtet: „Soziale Medien und einzelne Influencerinnen und Influencer geben hierzu viel und gut verständlichen Input.“ Darüber hinaus gewinnt das Thema auch in der Forschung an Gewicht. „Der Zusammenhang zwischen Stress und einer adaptierten Ernährung wird allmählich klarer. Ich selbst habe daher in meinem Masterstudium den Schwerpunkt Stressmanagement gewählt, um hier künftig noch mehr Transfer schaffen zu können“, sagt Anne-Carin Heit, Inhaberin der *Familienpraxis Pforzheim*.



Katharina  
Kühtreiber

*„Frauen wollen viele Verbote und Regeln rund ums Essen endlich ablegen und einen entspannteren Umgang damit erlangen.“*

WELCHE VERÄNDERUNGEN SIND IN DEINEM ESSALLTAG WICHTIG GEWORDEN?

TEILE DEINE TIPPS MIT DIESEN HASHTAGS:

**#trendreport2023**  
**#Ernährungstrends23**  
**#soessenwir2023**

# 9

## ENTDECKE DIE PFLANZLICHEN MÖGLICHKEITEN!

Warum die **vegane Ernährung** so vielfältig ist wie nie zuvor



Im Jahr 2020 erhielt das *Seven Swans* in Frankfurt am Main als erstes veganes Restaurant in Deutschland einen Michelin-Stern. Was damals einige Schlagzeilen wert war, dürfte heute nicht mehr für allzu viel Aufregung sorgen. Der konsequente Verzicht auf alle tierischen Produkte hat sich längst aus dem Nischendasein befreit und findet 2023 mehr Anhänger. Das sehen immerhin 13 Prozent der für den Trendreport befragten Expertinnen und Experten so.

In der Ernährungsberatung nehmen die Anfragen bezüglich einer veganen Lebensweise zu. „Immer mehr Klientinnen und Klienten in der Beratung zeigen sich offen für pflanzliche Alternativen“, sagt Ernährungsberaterin Juliane Isbrecht. Vegane Kochkurse werden gut gebucht und vermitteln Hobbyköchinnen und -köchen Ideen und Rezepte. So wird mit dem Vorurteil aufgeräumt, die vegane Ernährung sei nicht vielfältig genug. Selbst traditionelle Fleisch-

gerichte wie die Kohlroulade werden mittlerweile vegan zubereitet.



Juliane Isbrecht

*„Immer mehr Klientinnen und Klienten in der Beratung zeigen sich offen für pflanzliche Alternativen.“*

Analog dazu stellen sich viele Produzenten und der Lebensmitteleinzelhandel immer besser auf die Bedürfnisse der veganen Zielgruppe ein. Ganz konkret räumen die klassischen Supermärkte und Discounter veganen Produkten immer mehr Regalmeter ein und halten eine große Auswahl bereit. Das Angebot an pflanzlichen verarbeiteten Lebensmitteln wie Käseersatz, veganen Kuchen oder Fleischersatz-Produkten wie veganer Wurst auf Erbsenproteinbasis wird vielfältiger.



Tim  
Ritzheim

*„Wir wissen zum Beispiel immer noch nicht repräsentativ, was Veganerinnen und Veganer in Deutschland essen und wie sie mit Nährstoffen versorgt sind.“*

Ein Thema, das beim Umstieg auf eine vegane Ernährung beachtet werden muss, ist die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen. Viele Menschen fragen gezielt, worauf bei der Umsetzung zu achten ist und ob Nahrungsergänzungsmittel nötig sind. In diesem Zusammenhang ist auch die Wissenschaft gefragt, mit neuen Erkenntnissen den Weg zu einer veganen Ernährung zu ebnen. Die Forschung in diesem Feld wird immer wichtiger, noch sind viele Wissenslücken zu schließen. „Wir wis-

sen zum Beispiel immer noch nicht repräsentativ, was Veganerinnen und Veganer in Deutschland essen und wie sie mit Nährstoffen versorgt sind“, sagt Tim Ritzheim, Doktorand am *Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung*. Gleichzeitig wächst die Zahl der Expertinnen und Experten, es lässt sich immer mehr fundierte Literatur zum Thema finden.

ISST DU VEGAN? WIE INTEGRIERST DU DIESE ERNÄHRUNGSFORM IN DEINEN ALLTAG?

TEILE DEINE TIPPS MIT DIESEN HASHTAGS:

**#trendreport2023**  
**#Ernährungstrends23**  
**#soessenwir2023**

## DREI FRAGEN ZU TREND 9 AN:



### DR. MARKUS KELLER

Ernährungswissenschaftler,  
Gründer und geschäftsführender  
Gesellschafter des Forschungs-  
instituts für pflanzenbasierte  
Ernährung (IFPE)



#### **Welche Nährstoffmängel gibt es bei vegan ernährten Kindern in Deutschland?**

Unsere Vechi-Youth-Studie hat gezeigt, dass bei Kindern in Deutschland die Versorgung mit Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin D, Kalzium und Jod im Durchschnitt nicht optimal ist – egal, ob sie sich vegan, vegetarisch oder omnivor ernähren. Die Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> war in allen drei Gruppen gut, lag bei den vegetarisch lebenden Kindern und Jugendlichen allerdings häufiger außerhalb des Normbereichs als in den anderen beiden Gruppen.

#### **Was sind gesicherte positive Effekte einer veganen Ernährung im Hinblick auf die Entwicklung von ernährungsmitbedingten Volkskrankheiten?**

Die vorliegenden Studien zeigen, dass vegan lebende Menschen grundsätzlich ein geringeres Risiko haben, an ernährungsmitbedingten Volkskrankheiten zu leiden. Im Vergleich zu Menschen, die auf Mischkost setzen, haben sie einen niedrigeren Body-Mass-Index, ein um etwa 40 Prozent verringertes Diabetesrisiko, durchschnittlich niedrigere Blutdruckwerte, günstigere Blutfettwerte und, last but not least, ein um 16 bis 19 Prozent verringertes Krebsrisiko.

#### **Sind Veganerinnen und Veganer in Deutschland gut mit Kalzium versorgt?**

Verschiedene Studien zeigen, dass die Kalziumzufuhr bei veganer Ernährung etwa 30 Prozent geringer ist als bei Mischkost. Vegan lebende Menschen sollten daher die Zufuhr dieses Mineralstoffes verbessern, zum Beispiel durch kalziumreiches Mineralwasser und angereicherte pflanzliche Milchalternativen.

[Zu den Publikationen des IFPE](#)

# 10

## TRINKGENUSS OHNE RAUSCH UND KATER

Warum **alkoholfreie  
Biere und Weine** immer  
beliebter werden



„Meine Definition von Glück? Keine Termine und leicht einen sitzen.“ Mit diesem Zitat des berühmten Berliner Entertainers Harald Juhnke können immer weniger Menschen etwas anfangen. 12 Prozent der für den Trendreport Ernährung befragten Expertinnen und Experten beobachten nämlich, dass die Nachfrage nach alkoholfreien Bieren, Weinen und Schnäpsen zunimmt und alkoholfreier Genuss immer beliebter wird.

Gerade junge Menschen sind nach Ansicht von Kerstin Wriedt, Geschäftsführerin bei der *Initiative Milch 2.0 GmbH*, heute stärker auf einen gesunden Lifestyle ausgerichtet. „Sie rauchen weniger oder anders, feiern anders, sind im Detox-Modus und suchen inspirierende Geschmäcker, zum Beispiel bei alkoholfreien Getränken.“ Andere Faktoren, die Menschen vom Alkohol abbringen, sind zum Beispiel das Reizdarm-Syndrom oder Unverträglichkeiten, etwa gegen Sorbit.

Doch auch in der Mitte der Gesellschaft tut sich etwas: „Alkohol wird immer mehr als gesundheitsschädlich wahrgenommen, entsprechende Alternativen werden in gleichem Maße entwickelt“, sagt die Ernährungsexpertin und Podcasterin Merle Vollgraf.



Merle  
Vollgraf

*„Alkohol wird immer mehr als  
gesundheitsschädlich wahr-  
genommen, entsprechende  
Alternativen werden in  
gleichem Maße entwickelt.“*

Die Lebensmittelwirtschaft hat das Potenzial dieser Entwicklung erkannt: Sind alkoholfreie Biere schon länger ein echter Umsatzbringer, gewannen zuletzt auch Weine ohne Prozente an Popularität. „Alkoholfreie Weine und Sekte sind salonfähig geworden“, re-

sümiert die Ökotrophologin Katrin Schäfer. Start-ups, Forschungseinrichtungen und lokale Initiativen befassen sich damit, durch Herstellung von Obstsäften mit Hopfen oder durch Fermentierung schmackhafte Alkoholersatzprodukte herzustellen. Damit nicht genug: „Alkoholfreie Getränke, die nach Gin und Rum schmecken, sowie weitere Alternativen zu bekannten Cocktails scheinen viele zu einem bewussteren Alkoholkonsum zu bringen, da Wasser und Cola nicht mehr die einzigen Alternativen darstellen“, ergänzt die Ökotrophologin Alicia Wöhle.

Der Trend weg vom Alkohol spiegelt sich auch in der Ernährungsberatung wider. „Ich habe erlebt, dass mir Klientinnen und Klienten Alkoholersatzprodukte mitgebracht haben, etwa alkoholfreie Weine, weil sie dazu Informationen haben wollten“, sagt Ursula Leyendecker-Bruder, selbstständige Ernährungsberaterin. Das Beispiel zeigt, dass die Menschen mehr über die ge-

sundheitlichen Folgen des Alkoholkonsums sprechen - und nach Alternativen suchen. Als abschreckendes Beispiel könnte auch das Schicksal des eingangs erwähnten Harald Juhnke dienen: Er starb 2005 nach jahrzehntelangem Alkoholmissbrauch.



Ursula  
Leyendecker-  
Bruder

*„Ich habe erlebt, dass mir Klientinnen und Klienten Alkoholersatzprodukte mitgebracht haben, etwa alkoholfreie Weine, weil sie dazu Informationen haben wollten.“*

NA, HAST DU SCHON DEINEN LIEBLINGS-NON-ALCOHOLIC-DRINK ENTDECKT?

TEILE IHN MIT DIESEN HASHTAGS:

**#trendreport2023**  
**#Ernährungstrends23**  
**#soessenwir2023**



## WAFFEN STATT WEIZEN

Wie der Ukraine-Krieg unsere Ernährung beeinflusst

Am 24. Februar 2022 befahl Russlands Präsident Putin seinen Truppen, die Ukraine anzugreifen. Seither führt die russische Armee einen ebenso schonungs- wie erfolglosen Angriffskrieg gegen das Nachbarland, der geprägt ist von Gewalt gegen die Zivilbevölkerung und zahlreichen Kriegsverbrechen. Gezielt nehmen die Russen seit dem Beginn ihrer Invasion auch die landwirtschaftlichen Produktionsmittel der Ukraine ins Visier. Das Land gilt als Osteuropas Kornkammer und führt hauptsächlich Getreide – vor allem Weizen – in viele Länder aus. Allein deshalb sind die Auswirkungen des Kriegs weltweit in Form von Engpässen bei der Ernährung zu spüren. Das gilt für Deutschland mit Einschränkungen. Hier macht sich der Krieg vor allem in Form stark steigender Preise und anhand von Engpässen bei einzelnen Lebensmitteln bemerkbar.

Ganz allgemein hat die Situation in der Ukraine den Fokus der deutschen

Politik verschoben: weg von den Themen Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit, hin zu den Themen Sicherheit, Energie und Verteidigung. Oder, um es kürzer auszudrücken: Waffen statt Weizen. Für den Trendreport Ernährung 2023 haben wir unseren Expertinnen und Experten deshalb eine Zusatzfrage gestellt: **Wie wirkt sich der Krieg auf die hiesige Ernährung aus?**

Was das Einkaufsverhalten angeht, beeinflussen die gestiegenen Lebensmittelpreise und die weiterhin hohe Inflation vor allem mittlere und niedrigere Einkommen. Dabei ist zu verzeichnen, dass es oft die überproportional gestiegenen Energiekosten sind, die Haushaltskassen belasten und den Spielraum für hochwertige Lebensmittel senken. „Manche Menschen leiden unter dem Druck der Inflation und verzichten bewusst auf teurere Lebensmittel wie Avocados“, sagt Kerstin Eickhoff-Piechaczek, Inhaberin der

*Nutriwohl Ernährungsberatung.* „Anderere, die zuvor zumindest teilweise Bio-Lebensmittel konsumiert haben, greifen nun ausschließlich auf konventionelle Produkte zurück.“ Im negativen Sinne gehen viele Konsumentinnen und Konsumenten „back to the roots“: Sie legen weniger Wert auf exotische Superfoods, regionale und saisonale Produkte oder achtsame Ernährung. Gekauft wird, was satt macht und nicht zu teuer ist. Eher vereinzelt berichten die Fachleute von Klientinnen und Klienten, die trotz gestiegener Preise eine gesunde und hochwertige Ernährung wie vor dem Beginn des Krieges beibehalten.

**Vor allem Familien aus niedrigeren Einkommensgruppen trifft die Inflation besonders hart.** Hier befürchten einige Fachleute sogar gravierende gesundheitliche Folgen. „Für finanziell schwach situierte Bevölkerungsgruppen besteht die große Gefahr der Fehl- und Mangelernährung“, sagt Uta

Köpcke, Präsidentin des VDD. Andere Expertinnen und Experten verweisen auf langfristige Folgen: „Für die Ärmsten unserer Gesellschaft wird gesunde Ernährung unbezahlbar, was potenziell die Differenz in der Lebenserwartung zwischen den sozioökonomisch Stärksten und Schwächsten weiter erhöht“, sagt Julian Jaschinger, Gründer der Ernährungsberatung *VerumVita*.

**Eine positive Auswirkung der gestiegenen Lebensmittelkosten: In vielen Haushalten wird mehr gekocht als zuvor.** Die Suchanfragen im Internet nach Rezepten zum Selberkochen werden zahlreicher. Populär derzeit: Brot backen, Kochen auf Vorrat, Vermeidung von Resten, Gemüse aus dem eigenen Garten. Als hilfreich erweisen sich Foodsharing-Initiativen und neue Apps gegen die Verschwendung von Lebensmitteln. Allgegenwärtig ist auch das Thema der Strom- und Gaskosten: „Ich werde mittlerweile über den Bekanntenkreis hinaus gefragt,

wie man energiesparend in der Küche wirtschaften kann“, sagt Prof. Dr. Christine Brombach von der *Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften*.

Wer zuletzt im Supermarkt war, der dürfte sich mitunter in die Anfangszeiten der Corona-Pandemie zurückversetzt gefühlt haben, als die Menschen in Scharen Nudeln, Mehl, Reis oder Toilettenpapier hamsterten. So gab es auch 2022 immer wieder leere Regale. „Das Eindecken mit Grundnahrungsmitteln gibt den Menschen Sicherheit, weshalb Mehl, Reis und Nudeln gerade zu Beginn des Krieges Mangelware gewesen sind“, berichtet die Gesundheitsexpertin Anne-Carin Heit. **Fest steht: Die Menschen sind ängstlicher geworden und sparen mehr. Das Vertrauen in die Lieferketten schwindet und manche Menschen beginnen wieder, Produkte zu horten.** „Ich würde das als ‚Rückzug auf die eigene Scholle‘ beschreiben: Die Selbstversorgung rückt in den Mittel-

punkt, beim Essen wird gespart“, sagt Dr. Silke Lichtenstein von der *Dr. Rainer Wild-Stiftung*.

In der Ernährungsberatung gehen die Auswirkungen des Krieges in zwei Richtungen: Einerseits berichten zahlreiche Fachleute, dass ihr Geschäft darunter leide. „Im Bereich der Ernährungstherapie müssen die Klienten oft den Großteil der Kosten selbst zahlen, da Krankenkassen und private Versicherungen nur einen Bruchteil übernehmen“, sagt Christof Meinhold, Inhaber der gleichnamigen Praxis für Ernährungstherapie. „Durch die angespannte finanzielle Situation erlebe ich, dass die Beratungsdauer kürzer ist und wir insgesamt weniger Nachfrage haben.“ Andererseits beobachten viele Fachleute, dass vor allem gut situierte Verbraucherinnen und Verbraucher weiterhin bereit sind, Geld für ihre Gesundheit zu investieren und Leistungen im Bereich der Ernährungsberatung und -therapie in Anspruch zu nehmen.

## WO DER KRIEG IN UNSERER ERNÄHRUNG ZU VERÄNDERUNGEN FÜHRT



**Privathaushalt**



**Handel**



**Gemeinschafts-  
verpflegung**



**Ernährungsberatung**

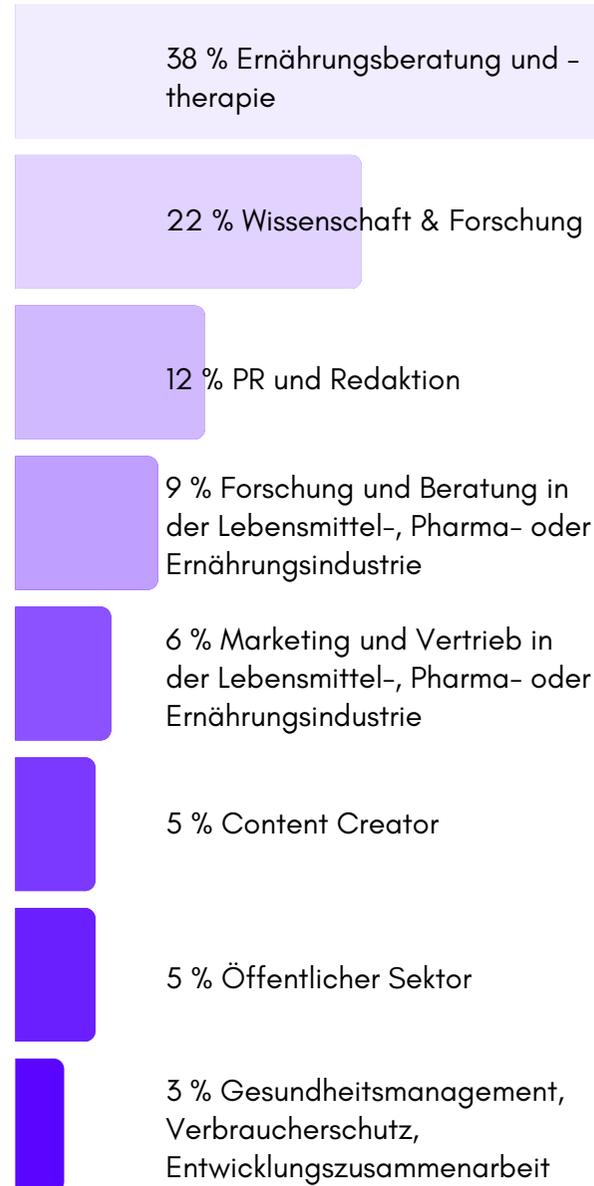
Trotzdem haben viele der Befragten den Eindruck, dass sich Inflation und steigende Preise von unten durch die Finanzen der Mittelschicht fressen – und damit auch durch die Budgets für gute Ernährung und Beratung.

Negativ bewerten die Fachleute auch die Auswirkungen des Krieges auf die Gemeinschaftsverpflegung: „Caterer, Träger, Bewirtschafter und Betriebsgastronomen in Eigenregie kommen mit Ihren Budgets nicht hin. In vielen Betrieben geht es um das Überleben“, sagt Susanne Leitzen, Mitarbeiterin beim Projekt *IN FORM JOB&FIT* der DGE. Deshalb suchten die Verantwortlichen händierend nach Möglichkeiten, die gestiegenen Kosten für Lebensmittel, Energiekosten und Personal aufzufangen. „Durch die gestiegenen Kosten für tierische Lebensmittel wird es vermutlich zu einer Umgestaltung des Speisenangebotes kommen“, so Leitzen. Dies wiederum könne ein Schub für das pflanzliche Angebot sein.

## WER WAR DABEI?

Im Zeitraum vom 14. bis 31. Oktober 2022 hatten Ernährungsexpertinnen und -experten aus den Netzwerken von *NUTRITION HUB* und *BZfE* die Möglichkeit, an der Befragung zum Trendreport Ernährung 2023 teilzunehmen. Zur Erhebung wurde ein Online-Fragebogen mit offenen und halboffenen Fragen zu Entwicklungen im Ernährungssektor, die in der täglichen Arbeit wahrgenommen werden, genutzt. Nach der Befragung wurden die Antworten nach ihrer Häufigkeit gewichtet und ausgewertet. Alle teilnehmenden Expertinnen und Experten haben der Veröffentlichung ihrer Zitate zugestimmt.

An der Befragung nahmen **170 Fachleute aus verschiedenen Bereichen des Ernährungssektors** teil. Die Berufsfelder der Befragten stellen sich wie folgt dar:



# 55 %

> 10 Jahre  
Berufserfahrung

Die Fachleute haben für die Teilnahme an der Befragung keine Aufwandsentschädigung erhalten. Alle befragten Expertinnen und Experten verfügen über nachgewiesene Qualifikationen, also eine mindestens dreijährige Ausbildung und/oder einen akademischen Abschluss in einem oder mehreren der folgenden Fachbereiche: Diätassistenz, Diätetik, Ökotrophologie, Ernährungswissenschaften, Ernährungstherapie, Ernährungsmedizin, Lebensmitteltechnologie oder Lebensmittelchemie. Alternativ sind sie maßgeblich in der Ausbildung von zukünftigen Fachleuten involviert (z.B. Lehrstuhlinhaberin oder -inhaber in einem dieser Fachbereiche).

# DIE HERAUSGEBERINNEN

**NUTRITION HUB** ist Deutschlands größte Community für Ernährungsexpertinnen und -experten. Der Think Tank bringt Wissenschaft, Start-up-Szene sowie Entscheiderinnen und Entscheider aus der Industrie zusammen, um die Zukunft der Ernährung wissenschafts- und technologiegetrieben zu gestalten. Die Ökotrophologin Dr. Simone K. Frey hat NUTRITION HUB gegründet. Über ihr einflussreiches Netzwerk erreicht sie mit NUTRITION HUB über 30.000 Professionals und unterstützt mit ihrem Team von Ernährungsexpertinnen und -experten Organisationen, um gesunde und nachhaltige Ernährungsstrategien zu entwickeln und umzusetzen.

Mit ihrer Arbeit möchten die Macherinnen und Macher des NUTRITION HUB die Erreichung der globalen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen im Jahr 2030 unterstützen, insbesondere:



Wir sind auf folgenden Netzwerken zu finden:



## Kontakt

### Dr. Simone Frey

Gründerin und Geschäftsführerin

[www.nutrition-hub.de](http://www.nutrition-hub.de)



## Anfragen und Pressekontakt

### Katharina Knoblich

[hello@nutrition-hub.com](mailto:hello@nutrition-hub.com)



## Anfragen für Vorträge

### Roxanna Rokosa

[roxanna@nutrition-hub.com](mailto:roxanna@nutrition-hub.com)



# DIE HERAUSGEBERINNEN

Das **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)** in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland.

Essen ist ein wichtiges und viel diskutiertes Thema. Immer mehr Menschen wünschen sich eine klare und neutrale Orientierung. Das BZfE liefert Informationen zu einer sicheren und nachhaltigeren Auswahl von Lebensmitteln und schafft Transparenz über die Produkt- und Prozessqualität von Lebensmitteln. Es unterstützt dabei, Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln zu stärken, mit Angeboten für Verbraucherinnen und Verbraucher, für Lehrkräfte aller Schulstufen sowie Beratende als Multiplikatoren.

Fundiertes Fachwissen zum Thema Ernährung und ihre Auswirkungen auf Gesundheit und Klima soll im Alltag umsetzbar gemacht werden. Das BZfE setzt sich dabei für die Schaffung gesunder Ernährungsumgebungen ein. Dazu gehört beispielsweise die Verbesserung des Essens in der Kita- und Schulverpflegung, die Ernährungsbildung oder die Vermeidung von Lebensmittelabfällen.

Ziel des **BZfE** ist es, Ansprechpartner in allen Fragen der Ernährung zu sein. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag.



## Anfragen & Pressekontakt

### **Dr. Margareta Büning-Fesel**

Leitung BZfE in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

[Margareta.Buening-Fesel@ble.de](mailto:Margareta.Buening-Fesel@ble.de)



### **Eva Zovko**

Stv. Leitung BZfE in der BLE und Leitung der Gruppe „Ernährungskommunikation“

[Eva.Zovko@ble.de](mailto:Eva.Zovko@ble.de)



### **Harald Seitz**

Leitung Referat Medien und Kommunikation im BZfE

[Harald.Seitz@ble.de](mailto:Harald.Seitz@ble.de)



### **Julia Seeher**

Referentin im Referat 612 – Gesunde Ernährung im BZfE

[Julia.Seeher@ble.de](mailto:Julia.Seeher@ble.de)



# SCHON GEWUSST?

In ihren **unterschiedlichsten Disziplinen** haben unsere Fachleute fundiertes Wissen in Physiologie, Mikrobiologie, Psychologie, Kommunikationswissenschaften, Betriebswirtschaft, Soziologie und Lebensmittelherstellung. Viele Expertinnen und Experten leiten Forschungsprojekte, interpretieren wissenschaftliche Daten, kommunizieren neueste Evidenzen zur Ernährung des Menschen oder arbeiten in der Ernährungsberatung oder -therapie. **Hier präsentieren sie sich nach ihren Arbeitsbereichen.**

## ERNÄHRUNGSBERATUNG UND -THERAPIE (1)



**Caroline Ackermann,**  
DR. AMBROSIUS®  
Ernährungs-  
beratung



**Dr. med. Marie Ahluwalia,**  
Ärztin, Ernährungs-  
medizinerin, Autorin  
und Speakerin



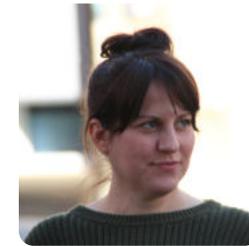
**Dr. Jon Chim Bai-  
Habelski,**  
Ernährungsberatung  
nutritiondrbai



**Dr. Brigitte  
Bäuerlein,**  
Ernährungsberatung  
ernährungswegen



**Maja Biel,**  
Ernährungsberatung  
Praxis Maja Biel



**Teresa Bilic,**  
Praxis für  
Ernährungstherapie  
und -psychologie  
Teresa Bilic



**Birgitt Bley,**  
Klinik Buchinger  
Wilhelmi



**Prof. Dr. Andreas  
Michalsen,**  
Charité Berlin



**Birgit  
Blumenschein,**  
Blumenschein -  
ernährung, beratung  
& therapie



**Jenny Brunckow,**  
Ernährungsexperten  
- von Experten für  
Experten



**Verena Dickson,**  
Kinder Nutrition



**Christiane Dölz,**  
mediNutrition  
Consulting



**Dr. Ann-Kristin  
Dorn,**  
THE FOOD TALKS -  
Ernährungsberatung  
Dr. Dorn



**Petra Eberharter,**  
Diaetologie  
Eberharter

## ERNÄHRUNGSBERATUNG UND -THERAPIE (2)



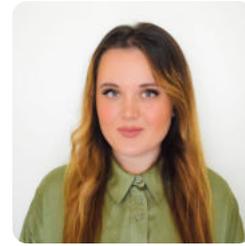
**Kerstin Eickhoff-Piechaczek,**  
Nutriwohl  
Ernährungsberatung



**Kevin Eze,**  
Studio für  
Ernährungsberatung  
Kevin Eze



**Nina Fischer,**  
ABissZ Coaching  
GmbH & Food  
Thinking



**Giorgia Forlini,**  
DR. AMBROSIUS®  
Ernährungsberatung



**Maximilian Frese,**  
MaxiMahl  
Ernährungstherapie



**Martina Gewalt,**  
Mindful Eating  
Martina Gewalt



**Imke Hagen,**  
Ernährungsberatung  
Imke Hagen



**Hannah Hauser,**  
Hauser Healthcare  
GmbH



**Anne-Carin Heit,**  
Familienpraxis  
Pforzheim



**Denise Hellmann,**  
Klinik Fallingbostal



**Maike Henze,**  
Frau Familienfutter



**Maria Hufnagl,**  
Ayurveda Ernährung



**Juliane Isbrecht,**  
alb.gesund



**Julian  
Jaschinger,**  
VerumVita®



**Andrea Jungnitz,**  
DR. AMBROSIUS®  
Ernährungsberatung



**Josephine  
Kirschgens,**  
DR. AMBROSIUS®  
Ernährungsberatung



**Sören Kube,**  
K-Eth  
Ernährungsberatung



**Katharina  
Kührtreiber,**  
FEMALE FOOD  
FREEDOM



**Christin  
Lammers,**  
DR. AMBROSIUS®  
Ernährungsberatung



**Kerstin Laubach,**  
Kerstin Laubach  
Ernährungscoaching



**Ursula Leyen-  
decker-Bruder,**  
Gesundheitsküche  
Ernährungsberatung

## ERNÄHRUNGSBERATUNG UND -THERAPIE (3)



**Ann-Christin Lindenau,**  
Einfach Herzhaft -  
Ernährungsberatung



**Susanne Lindenthal,**  
essenbelebt Ernäh-  
rungsberatung e.U.



**Sylvie Lippold,**  
Sylvie Lippold  
Diättherapie &  
Ernährungsberatung



**Marina Lommel,**  
Foodpunk GmbH



**Misava Macomo,**  
Ernährungsberatung  
und -therapie  
Misava Macomo



**Franca Mangiameli,**  
essteam Mangiameli  
& Lemberger GbR



**Daniela Marquardt,**  
mehrFETT-  
machtSCHLANK



**Stefanie Metty,**  
Praxis für Diät- und  
Ernährungstherapie  
Stefanie Metty



**Anja Neumann,**  
Anja Neumann -  
Gesundheit



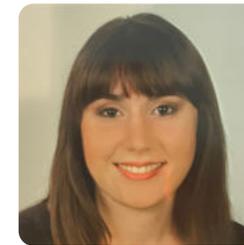
**Bonita Neururer,**  
Bonita  
Ernährungspraxis



**Dr. Heike Niemeier,**  
essenZ - Dr. Heike  
Niemeier und Team



**Maureen Ottaro,**  
DR. AMBROSIUS®  
Ernährungsberatung



**Aydan Özer,**  
Blumenschein -  
ernährung, beratung  
& therapie



**Dr. Antonie Post,**  
Praxis für gewicht-  
sneutrale Beratung  
und -therapie



**Dagmar Andrea Prestle,**  
Diätetische Praxis



**Heike Quendt,**  
Qveda und Quendt  
Food Innovation KG



**Katharina Richter,**  
Ernährung von  
Anfang an



**Lena Schwind,**  
Lenatura



**Katharina Spitzenberger,**  
Planty to eat



**Sabine Telega,**  
Studio für  
Ernährungsberatung  
Sabine Telega



**Sarah Trampisch,**  
DR. AMBROSIUS®  
Ernährungsberatung

## ERNÄHRUNGSBERATUNG UND -THERAPIE (4)



**Merle Vollgraf,**  
Justus-Liebig-  
Universität Gießen,  
Ernährungsexpertin,  
Podcasterin und  
Foodbloggerin



**Klara Wittmer,**  
KJP Marburg



**Alicia Wöhle,**  
Ernährungsberatung  
Alicia Wöhle



**Nesrin Yavuz,**  
NesFit - Praxis für  
Diättherapie &  
Ernährungsberatung



**Julia Zichner,**  
fooducation



**Galina Zima,**  
DR. AMBROSIUS®  
Ernährungsberatung

## GESUNDHEITSMANAGEMENT, VERBRAUCHERSCHUTZ UND ENTWICKLUNGSZUSAMMENARBEIT



**Frederike Baus,**  
aidhere GmbH



**Nina Eichberger,**  
Verein für  
Konsumenten-  
information, VKI



**Stephan  
Kampshoff,**  
European Food  
Information Council



**Dorota Lazarski,**  
Plattform Ernährung  
und Bewegung  
gGmbH



**Frédéric Letzner,**  
Redner und Autor für  
Ernährungs- und  
Gesundheits-  
psychologie



**Birgit Schweyer,**  
Nutricuisine

## WISSENSCHAFT, FORSCHUNG, STUDIENLEITUNG UND -MANAGEMENT, LEHRE, ERNÄHRUNGSBILDUNG (1)



**Prof. Dr. Sibylle Adam,**  
HAW Hamburg



**Helen Bauhaus,**  
Deutsche Sport-  
hochschule Köln,  
Institut für Biochemie



**Prof. Dr. Christine Brombach,**  
ZHAW, Wädenswil,  
Schweiz



**Dr. Daniel Buchholz,**  
JGU - Schule für  
Diätassistenten



**Prof. Dr. Anja Carlsohn,**  
HAW Hamburg



**Franziska Delgas,**  
Universität Hohen-  
heim, Institut für  
Ernährungsmedizin



**Eva-Maria Endres,**  
APEK-Consult



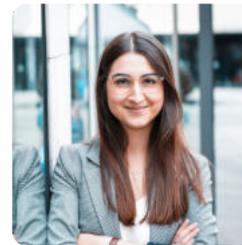
**Dr. Isabell Englert,**  
Hochschule Fulda



**Bianca Finkel,**  
Robert-Koch-Institut



**Prof. Dr. Anne Flothow,**  
HAW Hamburg



**Hande Gagali,**  
DHBW Heilbronn



**Jasmin Godemann,**  
JLU Giessen



**Karolin Höhl,**  
Geschmack -  
Genuss - Gesundheit



**Christina Holzapfel,**  
TU München



**Claudia Hoppe,**  
DHBW Heilbronn



**Dr. Markus Keller,**  
Forschungsinstitut für  
pflanzenbasierte  
Ernährung gGmbH



**Prof. Dr. Anja Kroke,**  
Hochschule Fulda



**Dr. Silke Lichtenstein,**  
Dr. Rainer Wild-  
Stiftung



**Prof. Dr. Katja Lotz,**  
DHBW Heilbronn

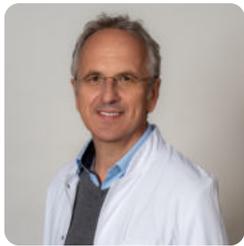


**Prof. Dr. Petra Lührmann,**  
Pädagogische HS  
Schwäbisch Gmünd



**Prof. Dr. Jens Mäder,**  
BHT - Berliner Hoch-  
schule für Technik

## WISSENSCHAFT, FORSCHUNG, STUDIENLEITUNG UND -MANAGEMENT, LEHRE, ERNÄHRUNGSBILDUNG (2)



**Prof. Dr. Andreas Michalsen,**  
Immanuel  
Krankenhaus Berlin



Foto: Stefan Beiganz

**Klaus Nigl,**  
FH Gesundheits-  
berufe OÖ



**Laura Pernetta,**  
ETH Zürich



**Dr. Ines Perrar,**  
Rheinische Friedrich-  
Wilhelms-Universität  
Bonn



**Prof. Dr. Dorothea Portius,**  
SRH Hochschule für  
Gesundheit



**Prof. Dr. Christel Rademacher,**  
Hochschule  
Niederrhein



**Anna Rechenberger,**  
Speiseraeume F+B



**Tim Ritzheim,**  
Forschungsinstitut  
für pflanzenbasierte  
Ernährung (IFPE)



**Carolina Diana Rossi,**  
Behavioural  
Researcher &  
Scientific Lecturer



Foto: Jakob Vegh

**Martin Schlatzer,**  
Forschungsinstitut  
für biologischen  
Landbau (FiBL)



**Prof. Dr. Melanie Speck,**  
Hochschule  
Osnabrück und  
Wuppertal Institut



**Magda Tedla**  
Magdas Food  
Programme



**Kristin Vieler,**  
Charité Berlin



**Bettina Vogler,**  
cleveressen.at



**Julia Wild,**  
FH Gesundheits-  
berufe OÖ

## PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT, REDAKTION UND (FACH-)JOURNALISMUS (1)



**Dr. Gunda Backes,**  
Nutricomm - nutrition & communication



**Astrid Donalies,**  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung



**Stefanie Faber,**  
Henssler Schnelle Nummer GmbH



**Ingeborg Fischer-Ghavami,**  
Verlag Kirchheim + Co GmbH; DR. AMBROSIUS®  
Ernährungsberatung



**Verena Franke,**  
Marketingsprints für Foodies mit Herz auf der Zunge



**Gabriela Freitag-Ziegler,**  
Freie Texterin und PR-Beraterin



**Dr. Yvonne Heilemann,**  
Klett Gruppe



**Dr. Rita Herman,**  
Agentur für Ernährungskommunikation



**Isabell Heßmann,**  
ISAH - more than food



**Dr. Alexa Iwan,**  
good food concepts by Dr. Alexa Iwan



**Melanie Kirk-Mechtel,**  
Ernährungskommunikation & mehr



**Inga Pfannebecker,**  
Redaktionsbüro Inga Pfannebecker



**Brigitte Raab,**  
Food-Journalistin und Autorin



**Sonja Schäche,**  
Bundesinstitut für Risikobewertung

## PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT, REDAKTION UND (FACH-)JOURNALISMUS (2)



**Franziska Schiewe,**  
WPR  
COMMUNICATION



**Sarah Schocke,**  
Expertin für  
Kinderernährung und  
Bestseller-Autorin



**Maren Schulze,**  
Freiberufliche  
Autorin bei  
Wortgedeck.de



**Claudia Sommer,**  
Deutsches  
Tiefkühlinstitut e.V.



**Heike Suck,**  
hellblau PR



**Anja Tanas,**  
Freie  
Foodjournalistin



**Dagmar von Cramm,**  
Ernährungsexpertin



**Kerstin Wriedt,**  
Initiative Milch 2.0  
GmbH



**Simonette Zieger,**  
Freiberufliche Fach-  
Journalistin

DU BIST EXPERT:IN UND MÖCHTEST AUCH TEIL DER COMMUNITY WERDEN?

Dann melde dich gerne bei NUTRITION HUB unter [hello@nutrition-hub.com](mailto:hello@nutrition-hub.com).

#trendreport2023  
#Ernährungstrends23  
#soessenwir2023

# FORSCHUNG, PRODUKTION UND PRODUKTENTWICKLUNG

## in der Lebensmittel-, Pharma- oder Ernährungsindustrie



**Dr. Georg Abel,**  
Berater Produkt-  
entwicklung, Experte  
Sporternährung



**Dr. Alfine  
Eugenia,**  
Baze Labs



**Lise Becqueriaux,**  
General Mills



**Patrick Bühr,**  
Rügenwalder Mühle  
Carl Müller GmbH &  
Co KG



**Alina Demke,**  
cravy foods



**Samantha Frost,**  
Advanced Nutrition



**Daniel Gareis,**  
Amadou GmbH



**Hannah Geupel,**  
Danone Deutschland  
GmbH



**Maria Kilian,**  
ETADORO GmbH



**Stefanie  
Kratzenstein,**  
Wylidr Food UG



**Katrin Meyer,**  
The Makers GmbH



**Dr. Annegret  
Nielsen,**  
a&r GmbH



**Stavroula  
Tekidou,**  
Projektmanagerin  
Produktentwicklung



**Dr. Tanja Werner,**  
Protina  
Pharmazeutische  
GmbH

## MARKETING UND VERTRIEB in der Lebensmittel-, Pharma- oder Ernährungsindustrie



**Karin Dieckmann,**  
Gerstoni/Dieckmann  
Cereals GmbH



**Sarah Dietrich,**  
Dussmann Service  
Deutschland  
(in Elternzeit)



**Dr. Eva Fries-  
Schaffner,**  
Fresenius Kabi



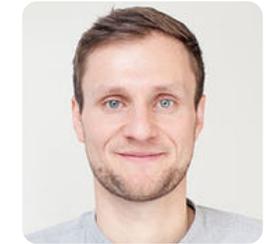
**Dr. Saskia Haufs-  
Brusberg,**  
Academy GmbH &  
Co. KG



**Hanna Helmig,**  
apetito catering B.V.  
& Co. KG



**Svenja Kilzer,**  
REWE Markt GmbH



**Fabian Schlang,**  
air up GmbH



**Nils Schumacher,**  
Entwicklung von  
Marken und  
Produkten im Food  
eCommerce



**Robin Sorg,**  
bioniq



**Dr. Christina  
Steinbach,**  
DR. AMBROSIUS®  
Ernährungsberatung



**Sonja Uhlmann,**  
Döhler GmbH

LUST DARAUF MIT DEN BEFRAGTEN  
IN KONTAKT ZU TRETEN?

DIE KONTAKTDATEN GIBT ES AB  
SEITE 53

**#trendreport2023**  
**#Ernährungstrends23**  
**#soessenwir2023**

## CONTENT CREATOR



**Laura Junge,**  
@Lustesser



**Laura Merten,**  
Satte Sache



**Lisa Nentwich,**  
Dinkel & Beeren



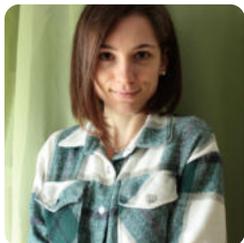
**Bastienne Neumann,**  
Ernährungspsychologie leicht gemacht



**Dr. Malte Rubach,**  
M.R.EXPERT



**Katrin Schäfer,**  
beVegt - vegan leben und laufen

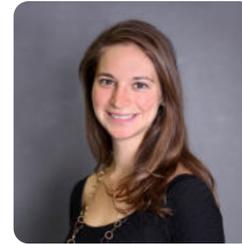


**Alisia Schrieder,**  
Ernährungsbloggerin



**Miriam Schneider,**  
Kochkarussell

## ÖFFENTLICHER SEKTOR



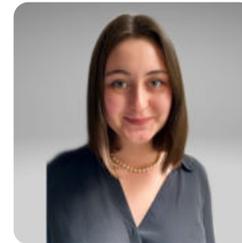
**Dr. Carolin Cirkel,**  
Arbeits- und Gesundheitsschutz



**Uta Köpcke,**  
Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)



**Susanne Leitzen,**  
DGE - IN FORM Projekt für die Gemeinschaftsverpflegung



**Tiara-Maria Mengel,**  
Politische Referentin für Gesundheit



**Carola Persiel,**  
Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz



**Christine Röger,**  
Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)



**Dr. Madlen Stimming,**  
Agil



**Dr. Kiran Virmani,**  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

# LUST DARAUF MIT DEN BEFRAGTEN IN KONTAKT ZU TRETEN? HIER SIND DIE KONTAKTDATEN IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE:

Name	E-Mail
Dr. Georg Abel	georgabel@gmx.de
Caroline Ackermann	c.ackermann@dr-ambrosius.de
Prof. Dr. Sibylle Adam	sibylle.adam@haw-hamburg.de
Dr. Marie Ahluwalia	ahluwalia.marie@gmail.com
Dr. Eugenia Alfine	eugeniaebaze.com
Dr. Gunda Backes	info@nutricomm.de
Dr. Jon Chim Bai-Habelski	info@nutritiondrbai.de
Dr. Brigitte Bäuerlein	info@ernaehrungswegen.de
Helen Bauhaus	h.bauhaus@dshs-koeln.de
Frederike Baus	frederike.baus@aidhere.de
Lise Becqueriaux	becqueriaux.lise@gmail.com
Maja Biel	info@majabiell.com
Teresa Bilic	mail@teresa-bilic.de
Birgitt Bley	birgitt.bley@buchinger-wilhelmi.com
Birgit Blumenschein	mail@et-blumenschein.de
Prof. Dr. Christine Brombach	christine.brombach@zhaw.ch
Jenny Brunnckow	info@ernaehrungsexperten.eu
Dr. Daniel Buchholz	daniel.buchholz@unimedizin-mainz.de
Patrick Bühr	pbuehr@uegenwalder.de
Prof. Dr. Anja Carlsohn	anja.carlsohn@haw-hamburg.de
Dr. Carolin Cirkel	carolinhauck@gmx.de
Dr. Franziska Delgas	f.delgase@uni-hohenheim.de
Alina Demke	alina@cravfoods.de
Verena Dickson	verena@kinder-nutrition.com
Karin Dieckmann	k.dieckmann@dieckmann-cereals.de

Name	E-Mail
Sarah Dietrich	---
Christiane Dölz	info@medinutrition.de
Astrid Donalies	donalies@edge.de
Dr. Ann-Kristin Dorn	info@thefoodtalks.de
Petra Eberharter	office@diaetologie-eberharter.at
Nina Eichberger	nina.eichberger@evki.at
Kerstin Eickhoff-Piechaczek	info@nutriwohl.com
Eva Endres	endres@apek-consult.de
Dr. Isabell Englert	isabell-englert@web.de
Kevin Eze	k.eze@dr-ambrosius.de
Stefanie Faber	---
Bianca Finkel	bianca.finkele@freenet.de
Nina Fischer	n.fischere@abissz.de
Ingeborg Fischer - Ghavami	i.fischer-ghavami@dr-ambrosius.de
Prof. Dr. Annegret Flothow	annegret.flothow@haw-hamburg.de
Giorgia Forlini	g.forlini@dr-ambrosius.de
Verena Franke	verena@verenafranke.com
Gabriela Freitag-Ziegler	freitag-ziegler@online.de
Maximilian Frese	info@maxi-mahl.de
Dr. Eva Fries-Schaffner	eva.fries@gmx.de
Samantha Frost	samantha.frost.berline@gmail.com
Hande Gagali	hande.gagali@heilbronn.dhbw.de
Daniel Gareis	gareis@zunderschwamm-gmbh.de
Hannah Geupel	hannah.geupel@danone.com
Martina Gewalt	mail@martinagewalt.de

<b>Name</b>	<b>E-Mail</b>
Prof. Dr. Jasmin Godemann	jasmin.godemann@fb09.uni-giessen.de
Imke Hagen	imke-hagen@t-online.de
Dr. Saskia Haufs-Brusberg	---
Hannah Hauser	support@hannahhauser.de
Dr. Yvonne Heilemann	Yvonne.heilemann@aol.com
Anne-Carin Heit	info@familienpraxis-pforzheim.de
Denise Hellmann	hellmann@klinik-fallingbostel.de
Hanna Helmig	Hanna.Helmig@apetito.de
Maike Henze	maike@frau-familienfutter.com
Dr. Rita Hermann	r.hermann@agentur-hermann.org
Isabell Heßmann	contact@isabellhessmann.de
Dr. Karolin Höhl	kontakt@karolinhoehl.de
Prof. Dr. Christina Holzapfel	christina.holzapfel@tum.de
Claudia Hoppe	claudia.hoppe@dhw.heilbronn.de
Maria Hufnagl	maria.hufnaglehufnagl.de
Juliane Isbrecht	praxis@alb-gesund.de
Dr. Alexa Iwan	kontakt@alexaiwan.de
Julian Jaschinger	info@everumvita.de
Laura Junge	Lustesser@outlook.de
Andrea Jungnitz	a.jungnitz@dr-ambrosius.de
Stephan Kampshoff	stephan.kampshoff@eufic.org
Dr. Markus Keller	kontakt@ifpe-giessen.de
Maria Kilian	kilian.maria@gmx.net
Svenja Kilzer	svenja.kilzer@rewe-group.com
Melanie Kirk-Mechtel	info@melaniekirkmechtel.de
Josephine Kirschgens	j.kirschgens@dr-ambrosius.de
Uta Köpcke	uta.koepcke@vdd.de
Stefanie Kratzenstein	stefanie.kratzenstein@gmx.de
Prof. Dr. Anja Kroke	anja.kroke@oe.hs-fulda.de
Sören Kube	kube.ernaehrungstherapie@gmail.com
Katharina Kühtreiber	katharina@femalefoodfreedom.at
Christin Lammers	c.lammers@dr-ambrosius.de

<b>Name</b>	<b>E-Mail</b>
Kerstin Laubach	kerstin@kerstin-laubach.com
Dorota Lazarski	d.lazarski@pebonline.de
Susanne Leitzen	leitzen@dge.de
Frédéric Letzner	info@letz-go.de
Ursula Leyendecker-Bruder	info@gesundheitskueche.de
Dr. Silke Lichtenstein	Lichtenstein@gesunde-ernaehrung.org
Ann-Christin Lindenau	beratung@einfachherzhaft.de
Susanne Lindenthal	info@essenbelebt.at
Sylvie Lippold	sylvielippold@web.de
Marina Lommel	info@foodpunk.de
Prof. Dr. Katja Lotz	katja.lotz@heilbronn.dhw.de
Prof. Dr. Petra Lührmann	petra.luehrmann@ph-gmuend.de
Misava Macamo	gesundheit@misava-macamo.de
Prof. Dr. Jens Mäder	---
Franca Mangiameli	mangiameli@essteam.de
Daniela Marquardt	mehrfettmachtschlank@gmail.com
Christof Meinhold	praxis@christof-meinhold.de
Tiara-Maria Mengel	tiamengel@gmail.com
Laura Merten	---
Stefanie Metty	steffi_metty@hotmail.com
Katrin Meyer	katrin@themakers.ai
Andreas Michalsen	andreas.michalsen@charite.de
Lisa Nentwich	lisa@dinkel-und-beeren.de
Anja Neumann	kontakt@anja-neumann-gesundheit.de
Bastienne Neumann	mail@bastienne-neumann.de
Bonita Neururer	info@bonitaernaehrungspraxis.at
Dr. Annegret Nielsen	anielsen@a-r.com
Dr. Heike Niemeier	heike.niemeier@essenZ.hamburg
Klaus Nigl	klaus.nigl@fhgoe.ac.at
Maureen Ottaro	m.ottaro@dr-ambrosius.de
Aydan Özer	oezer@blumenschein-ebt.de
Laura Pernetta	pernlaur@student.ethz.ch

Name	E-Mail
Dr. Ines Perrar	iperrare@uni-bonn.de
Inga Pfannebecker	kontakt@ingapfannebecker.com
Prof. Dr. Dorothea Portius	dorothea.portius@srh.de
Dr. Antonie Post	kontakt@antoniepost.de
Dagmar Andrea Prestle	Post@DagmarAndrea.de
Heike Quendt	heike.quendt@qeveda.de
Brigitte Raab	raab-brigitte@t-online.de
Prof. Dr. Christel Rademacher	christel.rademacher@hs-niederrhein.de
Anna Rechenberger	ar@speiseraeume.com
Katharina Richter	richter.ernaehrungsberatung@gmail.com
Tim Ritzheim	ritzheim@ifpe-giessen.de
Christine Röger	christine.roeger@kern.bayern.de
Carolina Diana Rossi	carolina@carolinadianarossi.com
Dr. Malte Rubach	info@mrexpert.de
Carola Sandkühler	carola.sandkuehler@ml.niedersachsen.de
Sonja Schäche	sonja.schaeche@gmail.com
Katrin Schäfer	katrin.schaefer.x@googlemail.com
Franziska Schiewe	franziska@schiewe-mail.de
Fabian Schlang	pr@air-up.com
Martin Schlatzer	martin.schlatzer@fibl.org
Miriam Schneider	hallo@kochkarussell.com
Meike Schnell-Schintag	mail@meikeschnell.de
Sarah Schocke	redaktion@sarahschocke.de
Alisia Schrieder	alisia.schrieder@t-online.de
Maren Schulze	---
Nils Schumacher	nils.schumacher@e-mail.de
Birgit Schweyer	birgit@nutricuisine.de
Lena Schwind	support@lenatura.de
Claudia Sommer	sommer@tiefkuehlkost.de
Robin Sorg	r.sorg@bioniq.com
Prof. Dr. Melanie Speck	m.speck@hs-osnabrueck.de
Katharina Spitzenberger	hey@plantytoeat.de

Name	E-Mail
Andrea Stallmann	info@praxis-essgenuss.de
Dr. Christina Steinbach	c.steinbach@dr-ambrosius.de
Dr. Madlen Stimming	m.stimming@agilsachsen.de
Heike Suck	heike.suck@hellblau-pr.de
Anja Tanas	mail@anjatanas.de
Madga Tedla	management@magdasfoodprogramme.com
Stavroula Tekidou	stavroula.tekidou@web.de
Sabine Telega	s.telega@dr-ambrosius.de
Sarah Trampisch	s.trampisch@dr-ambrosius.de
Sonja Uhlmann	---
Kristin Vieler	kristin.vieler@charite.de
Dr. Kiran Virmani	virmaniedge.de
Bettina Vogler	bettina.vogler@cleveressen.at
Merle Vollgraf	voll.merle@yahoo.de
Dagmar Von Cramm	kontakt@dagmarvoncramm.de
Dr. Tanja Werner	werner.tanja@protina.de
Julia Wild	julia.wild@fhgooe.ac.at
Klara Wittmer	K-Wittmer@web.de
Alicia Wöhle	---
Kerstin Wriedt	kontakte@initiative-milch.de
Nesrin Yavuz	dytnesrinyavuz@gmail.com
Julia Zichner	julia.zichner@fooducation.de
Simonetta Zieger	hallo@simonettazieger.de
Galina Zima	g.zima@dr-ambrosius.de

Eine Expertin oder ein Experte ist nicht zu erreichen?  
Dann gerne bei NUTRITION HUB unter [hello@nutrition-hub.com](mailto:hello@nutrition-hub.com) melden.

# IMPRESSUM

## HERAUSGEBERINNEN



### **NUTRITION HUB (NuHub GmbH)**

Bergstr. 22

10115 Berlin

[www.nutrition-hub.de](http://www.nutrition-hub.de)



### **Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)**

Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

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

## KONZEPTION, TEXT & GESTALTUNG

Dr. Simone K. Frey

Katharina Knoblich

Dr. Tim Tolsdorff

Henrike Böhme

## FACHLICHE BERATUNG:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Eva Zovko

Harald Seitz

Julia Seeher

alle BZfE in der BLE

## GRAFIK

eigene Grafiken erstellt mit Canva

## FOTOS

S. 3, 40 - © NH; S. 3, 41 - © BLE

Expertinnen und Experten - © privat, sofern Urheber nicht auf S. 42-52 genannt

1. Auflage 2023 - © BLE, NUTRITION HUB 2023

SHARING IS CARING: TEILE DIE INHALTE DIESES REPORTS.

**#trendreport2023**

**#Ernährungstrends23**

**#soessenwir2023**

---