

Trendreport Ernährung 2022

Die 10 wichtigsten Ernährungstrends



Prognosen von über 100 Expertinnen und
Experten aus dem Ernährungssektor

TRENDREPORT ERNÄHRUNG 2022

03	Willkommen
05	Wissenschaft bewegt
08	Überblick
09	Trend 1: Klimafreundliche und nachhaltige Ernährung
14	Trend 2: Vegane und pflanzenbasierte Ernährung
17	Trend 3: Digitale Ernährungsberatung in Therapie und Prävention
20	Trend 4: Bewusstsein für gesunde Ernährung
25	Trend 5: Personalisierte Ernährung und Biohacking
29	Trend 6: Convenience Food und gesundes Essen-to-go
31	Trend 7: Ernährung für den Darm und Probiotika
32	Trend 8: Ernährungsmythen und falsche Ernährungsinformationen
34	Trend 9: Betriebliche Gesundheitsförderung
35	Trend 10: Ernährungsbildung in Kita und Schule
36	Datenerhebung
38	Die Herausgeberinnen
40	Die Künstler Kooperation
41	Die Expertinnen und Experten
55	Impressum

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir freuen uns, dieses Jahr den Trendreport Ernährung erstmals gemeinsam herauszugeben. Als Ökotrophologinnen verbindet uns das Thema Ernährung. Gleichzeitig sind wir leidenschaftliche Netzwerkerinnen und überzeugt davon, dass Zusammenarbeit DIE Chance für positive Veränderung ist. Alle drei Aspekte vereint der Trendreport Ernährung 2022: Entstanden aus der gemeinsamen Arbeit mit führenden Expertinnen und Experten beschreibt er die prägenden Entwicklungen im Bereich der Ernährung.

Wie wir essen und trinken, hat sich zu einem Schlüsselthema in Politik und Gesellschaft entwickelt. Ernährung ist nicht nur Teil unserer Alltagskultur. Sie ist der effektivste Hebel, um die menschliche Gesundheit zu verbessern und nachhaltiger zu leben. Der Blick in die sozialen Medien zeigt, dass Beiträge rund um das Thema in der Beliebtheit weit oben stehen. Influencer in den Bereichen Ernährung und Gesundheit erreichen viele Millionen Follower. Und was heißt das, wenn es angesichts dieser „Massen-Selbstkommunikation“ zum Thema scheinbar keine klaren Autoritäten mehr gibt? Für uns ist die Sache klar: Die Profis in Sachen Ernährung müssen zu Wort kommen – heute umso mehr und umso deutlicher.

Für diese dritte Ausgabe des Trendreports Ernährung haben wir – das Netzwerk NUTRITION HUB und das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) – uns zusammengeschlossen: Wir haben über 100 Expertinnen und Experten aus unseren Netzwerken um ihre Einschätzungen zu den wichtigsten Ernährungsrends 2022 gebeten – „Expert Listening“ statt „Social Listening“. Was beobachten sie? Welche Schwerpunkte identifizieren sie? Welche Handlungsoptionen zeigen sie mit dem Blick Richtung Zukunft auf?

Die Ernährungsprofis beleuchten in diesem Report Entwicklungen in Forschung, Ernährungsberatung und -therapie, Lebensmittelproduktion oder Kommunikation. Sie stehen auch als qualifizierte Partnerinnen und Partner für die künftige Ernährungs- und Gesundheitspolitik der neuen Bundesregierung bereit.

Willkommen

So haben sich in der Nutrition Coalition bereits Fachleute aller relevanten Verbände und Organisationen im Bereich Ernährung zusammengeschlossen. Dieser Zusammenschluss und die gemeinsame Arbeit für diesen Trendreport inspirieren uns. Wir sind bereit für eine verheißungsvolle Zukunft!

Viel Freude und aufschlussreiche Erkenntnisse bei der Lektüre des Trendreports Ernährung 2022 wünschen

DR. SIMONE FREY

Gründerin
NUTRITION HUB

DR. MARGARETA BÜNING-FESEL

Leitung Bundeszentrum für Ernährung



Dr. Simone K. Frey ist Gründerin des Netzwerks NUTRITION HUB. Die gebürtige Augsburgerin studierte Ökotrophologie in Gießen, Wien, Potsdam und New York und war Stipendiatin an der renommierten Berliner Business School ESMT. Nach dem Aufbau von BioAnalyt, einem Start-up für Labortechnologie, arbeitete sie für Investoren und gründete 2018 NUTRITION HUB.



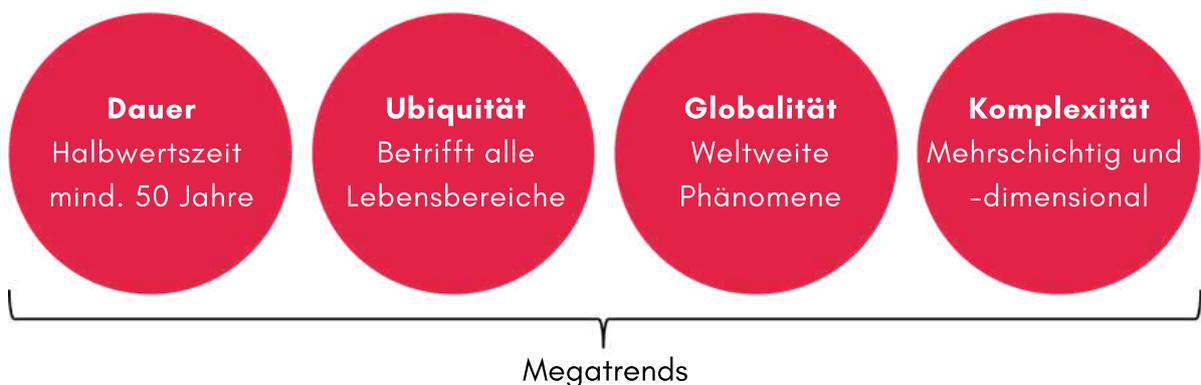
Dr. Margareta Büning-Fesel leitet seit dem 1. Februar 2017 das Bundeszentrum für Ernährung in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. Nach dem Studium der Ernährungswissenschaften war sie von 2001 bis 2017 Geschäftsführende Vorständin beim aid infodienst e.V. Sie hat Lehraufträge an den Hochschulen Niederrhein und Coburg.

AUCH IN DER ERNÄHRUNG GILT: MEGATRENDS FORMEN DIE ZUKUNFT

Ernährung ist, neben dem Klimawandel, eines der wichtigsten Themen für die Gesellschaft und für uns als Verbraucherinnen und Verbraucher. Beeinflusst wird dieses Thema von den großen gesellschaftlichen und technologischen Veränderungen, inmitten derer wir uns befinden: den sogenannten Megatrends. Megatrends finden – laut Definition des *Zukunftsinstituts* – global statt, haben Auswirkungen auf alle gesellschaftlichen Bereiche und dauern 30 bis 50 Jahre an.

Tiefenströmungen des Wandels

Vier zentrale Merkmale von Megatrends



(Quelle: modifiziert nach Zukunftsinstitut)

Insgesamt zwölf Megatrends hat das Zukunftsinstitut identifiziert. Diese sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig: **Gender Shift, Gesundheit, Globalisierung, Konnektivität, Individualisierung, Mobilität, New Work, Neo-Ökologie, Sicherheit, Urbanisierung, Silver Society und Wissenskultur**. Das Bewusstsein für die Megatrends ist hilfreich, um die hier im Trendreport aufgeführten Entwicklungen einordnen und in ihren Auswirkungen bewerten zu können. Denn: Alle Ernährungstrends lassen sich aus den Megatrends ableiten.

Die Zukunft zählt: Wissenschaft bewegt

1979 veröffentlichte der Wissenschaftler Klaus Hasselmann erstmals eine Studie, die das Phänomen der Erderwärmung und die vom Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen in Zusammenhang brachte.

Wissenschaft bewegt

40 Jahre später entstanden die Bewegungen „**Fridays for Future**“ und „**Scientists for Future**“. Sie verliehen dem Kampf gegen den Klimawandel eine neue, bis dato unerreichte Dynamik. Es dauerte lange, bis ausreichend Daten gesammelt und ausgewertet werden konnten; bis das neue Wissen in der Gesellschaft ankam; bis eine junge Generation auf Basis dieser Erkenntnisse Veränderungen forderte. Macht Wissenschaft also Zukunft? Ja – wenn ihre Erkenntnisse einem breiten Publikum zugänglich gemacht werden. Und wenn sie als Chance begriffen wird, unsere Welt besser zu machen. Diesem Ziel hat sich der NUTRITION HUB verschrieben – unter anderem mit dem Trendreport Ernährung.

Doch zeigt nicht nur das Beispiel Klimawandel, wie schwierig es der Wissenschaft oft fällt, gerade mit unpopulären Erkenntnissen in der Öffentlichkeit durchzudringen. So werden in der Corona-Pandemie immer wieder die Fakten aus Virologie und Epidemiologie ignoriert. Populisten versuchen regelmäßig, die Arbeit von Grundlagenforschern zu diskreditieren. Angesichts dieser Ausgangslage stiftet die Tatsache Zuversicht, dass die grundsätzliche Richtung beim Thema Ernährung stimmt. Zahlreiche Ernährungstrends und Geschäftsmodelle basieren heute auf wissenschaftlicher Forschung: So nutzen Start-ups zum Beispiel Erkenntnisse aus der Mikrobiologie über die Fermentierung von Pilzen, um Fleischersatzprodukte zu entwickeln.

Der Rückgriff auf fundiertes Wissen ist im Fachgebiet Ernährung gute Tradition: Vor knapp 220 Jahren, im Jahr 1803, wurde die erste wissenschaftliche Publikation mit dem Schlagwort „Nutrition“ im Titel veröffentlicht. Im Jahr 1930 – es war die große Zeit der Vitaminforschung in der Ernährungswissenschaft – gab es in dieser Kategorie 25 Publikationen. Am Ende dieser Ära, man hatte alle Vitamine entdeckt und deren Funktion im Körper beschrieben, war die Wissenschaft sich einig: Zur Ernährung des Menschen wissen wir alles.

Offenkundig hatte man sich geirrt: Im Jahr 2020 wurden über 15.000 Publikationen mit dem Schlagwort „Nutrition“ veröffentlicht – eine Datenmenge, bei der nur Profis mit einer fundierten ernährungswissenschaftlichen Ausbildung den Über- und Durchblick behalten können.

Wissenschaft bewegt

Im Klartext: Es braucht Fachleute, wie die hier vertretenen Ernährungsexpertinnen und -experten, um die Erkenntnisse aus Forschung und Praxis zusammenzuführen und sie der Öffentlichkeit verständlich zu vermitteln.



Mit diesem Anspruch fasst der **Tendreport Ernährung 2022** zusammen, welche Beobachtungen die mehr als 100 Profis aus verschiedenen Disziplinen und Perspektiven machen: Was essen die Menschen? Warum und wie essen sie? Und was bewegt sie dabei? Eines ist sicher: Viele Entwicklungen sind so tiefgreifend, dass sie uns und unseren Blick auf das Thema Ernährung noch lange prägen werden.

DIE 10 WICHTIGSTEN ERNÄHRUNGSTRENDS



KLIMAFREUNDLICHE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG



Trend 1: Klimafreundliche und nachhaltige Ernährung

1. ESSEN MIT GUTEM GEWISSEN

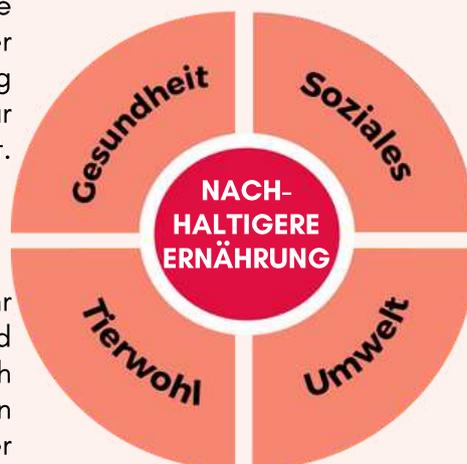
Bei einer **klimafreundlichen und nachhaltigen Ernährung** liegt der Fokus auf Ernährungsweisen, die möglichst wenig Auswirkungen auf die Umwelt haben und die Menschen gesund halten. Dies haben die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation (FAO) und die Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen (WHO) 2019 mit dem Begriff der „Sustainable Healthy Diets“ definiert.

Die vier zentralen Ziele einer nachhaltigeren Ernährung

In Deutschland hat der wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft vier Ziele für eine nachhaltige Ernährung definiert. In diesem Zusammenhang wird sie als nachhaltigere Ernährung bezeichnet und umfasst die sogenannten „Big Four“ – Gesundheit, Soziales, Umwelt und Tierwohl:

Eine gesundheitsfördernde Ernährung, die zu einer höheren Lebenserwartung und mehr Wohlbefinden für alle beiträgt.

Eine Ernährung, die mehr Tierwohl unterstützt und damit den sich wandelnden ethischen Ansprüchen der Gesellschaft gerecht wird.



Eine Ernährung, die soziale Mindeststandards entlang von Wertschöpfungsketten gewährleistet.

Eine umwelt- und klimaschützende Ernährung, die zu den mittel- und langfristigen Nachhaltigkeitszielen Deutschlands passt.

(Quelle: modifiziert nach Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz)

71 Prozent der befragten Ernährungsprofis sehen in der klimafreundlichen und nachhaltigen Ernährung eine der wichtigsten Entwicklungen dieser Dekade. Die hohe Bedeutung des Themas macht sich vor allem in drei Bereichen bemerkbar:

Trend 1: Klimafreundliche und nachhaltige Ernährung

Zum Ersten beobachten **Forschende an Universitäten und wissenschaftlichen Instituten** einen starken Anstieg bei den Anfragen der Studierenden für Abschlussarbeiten in diesem Bereich. Diese können kaum alle bedient werden. Ebenso schlagen Unternehmen **konkrete Forschungsprojekte** vor, um fundierte Daten zu bestimmten zukünftigen Produkten zu erhalten, wie Prof. Sibylle Adam von der *Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg* und der Ökotrophologe Tim Ritzheim vom *Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE)* anführen.

Zum Zweiten bewerten die **Verbraucherinnen und Verbraucher** heute bei Ernährungsentscheidungen die Aspekte Regionalität und Nachhaltigkeit höher als den Aspekt Gesundheit. Das zeigen die Ergebnisse der Forschungsarbeiten um Christine Brombach, Professorin an der *Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften*. Viele Menschen verfügen über gutes Grundwissen in Sachen nachhaltiger und gesunder Ernährung, doch erweist sich die Umsetzung im Alltag nicht selten als schwierig. „Kochbuch- und Zeitschriftenverlage wünschen sich einen größeren Anteil vegetarischer und veganer Rezepte in den Publikationen, da die Leserinnen und Leser hier mehr Input erwarten“, erläutert die Ernährungsexpertin und Journalistin Inga Pfannebecker.

„Kochbuch- und Zeitschriftenverlage wünschen sich einen größeren Anteil vegetarischer und veganer Rezepte in den Publikationen, da die Leserinnen und Leser hier mehr Input erwarten.“

Inga Pfannebecker



Ebenso würde die Nachhaltigkeit von Zutaten und Kochtechniken stärker hinterfragt als früher. „Das geht oft stark ins Detail und dreht sich etwa um die Frage, ob man besser Leinsamen statt Chiasamen verwenden sollte“, so Pfannebecker. „Oder Verbraucher erwarten, dass in Rezepten keine Frischhalte- oder Alufolie mehr verwendet wird.“

Trend 1: Klimafreundliche und nachhaltige Ernährung

Zum Dritten findet in der **Gemeinschaftsverpflegung** ein Umdenken statt, unter anderem bedingt durch politische Vorgaben. Die Ökotrophologin Anna Rechenberger vom *Projekt Kantine Zukunft* beobachtet, dass derzeit in vielen Bundesländern oder auf Bundesebene politische Vorgaben für die Branche formuliert werden. In einigen Bundesländern gibt es bereits ernährungs- politische Strategien und Richtlinien, um den Bio-Anteil in der Gemeinschaftsverpflegung zu erhöhen. Ein Vorreiter bei der Schulverpflegung ist Berlin, wo seit 2021 ein Bio-Anteil von 50 Prozent im Speisenangebot der Grundschulen vorgeschrieben ist. In Bayern sollen bis zum Jahr 2025 alle staatlichen Kantinen einen Warenanteil von mindestens 50 Prozent aus regionaler oder ökologischer Erzeugung anbieten. In Bundeskantinen wird ein Bio-Anteil von 20 Prozent angestrebt. Bremen will in Kitas und Schulen bis 2022 auf einen Bio-Anteil von 100 Prozent kommen.

„Wir sprechen oft mit den Verantwortlichen für Großküchen“, berichten Holger Pfefferle und Susanne Leitzen. Beide beraten Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung bei der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)*. „Dabei – und im Rahmen von Erhebungen – hat sich gezeigt, dass nachhaltige Verpflegungskonzepte in der Gemeinschaftsverpflegung ein Schwerpunkt sein werden. Gerade in Bezug zu nachhaltigen Konzepten nehmen dabei die Fragen zum Einsatz von Alternativen zu Milch- und Milchprodukten zu.“ Auch Anna Rechenberger unterstützt Großküchen bei der nachhaltigen Transformation der Speisepläne, indem etwa saisonaler und regionaler eingekauft wird, mehr pflanzliche Gerichte auf den Speiseplan kommen und verstärkt auf ein solides und kreatives Kochhandwerk gesetzt wird. „Das wirkt sich indirekt auch positiv auf die Klimabilanz der Küchen aus“, so Rechenberger. Auch in Mensen würden vermehrt regional und klimafreundlich erzeugte Lebensmittel nachgefragt.



“ Wir sprechen oft mit den Verantwortlichen für Großküchen. Im Rahmen von Erhebungen hat sich gezeigt, dass nachhaltige Verpflegungskonzepte in der Gemeinschaftsverpflegung ein Schwerpunkt sein werden. ”

Holger Pfefferle

Trend 1: Klimafreundliche und nachhaltige Ernährung

Der Ernährungsmediziner Prof. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im *Immanuel Krankenhaus Berlin*, beobachtet, dass mehr und mehr Krankenhäuser, die früher kein Interesse an gesunder Ernährung zeigten, nun als Beitrag zum Klimaschutz einen höheren Anteil pflanzenbasierter Nahrung durchsetzen möchten. „Auch in meinen täglichen Visiten und Sprechstunden wird das Thema der nachhaltigen Ernährung immer präsenter“, sagt er.

“ In meinen täglichen Visiten und Sprechstunden wird das Thema der nachhaltigen Ernährung immer präsenter. ”



Prof. Dr. Andreas Michalsen

Ähnliche Beobachtungen macht Caroline Ackermann, Ernährungswissenschaftlerin bei *DR. AMBROSIUS – Ernährungsberatung*. „In Ernährungsberatungen und Vorträgen werde ich immer wieder gefragt, welche pflanzlichen Proteinquellen die besten sind – und wie sich eine klimafreundliche Ernährung umsetzen lässt“, so Ackermann.



“ In Ernährungsberatungen und Vorträgen werde ich immer wieder gefragt, welche pflanzlichen Proteinquellen die besten sind – und wie sich eine klimafreundliche Ernährung umsetzen lässt. ”

Caroline Ackermann

VEGANE UND PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG



2. FLORA STATT FAUNA

Keine Frage, der Trend geht weg vom Fleisch: **49 Prozent** der für den Trendreport befragten Fachleute beobachten, dass die Nachfrage nach **veganer und pflanzenbasierter Ernährung** weiterhin stark zunimmt.

Was bedeuten pflanzenbasiert und vegan?

Eine **pflanzenbasierte Ernährungsweise** beinhaltet einen hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen), Nüsse, Samen, Obst und Gemüse. Sie enthält wenige oder keine tierischen Lebensmittel – eine einheitliche Definition gibt es bisher nicht. Bei einer **veganen Ernährungsweise** hingegen werden tierische Lebensmittel komplett vermieden: Neben Fleisch, Käse, Milch gilt das auch für Honig und Produkte mit Gelatine oder ähnlichen tierischen Inhaltsstoffen.

Privater Konsum: Immer mehr Menschen entscheiden sich beim Einkauf für vegetarische oder vegane Lebensmittel. Laut Dr. Robert Schaller, dem Leiter des Referats Ernährungswissenschaft und Ernährungsforschung im *Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)*, sind die sich daraus ergebenden ernährungsphysiologischen Konsequenzen mittlerweile ein wichtiges Forschungsfeld.

Viele Eltern möchten ihre Kinder vegetarisch oder vegan ernähren und suchen verlässliche Informationen bei Expertinnen und Experten. Dabei spielt die Frage nach der Umsetzung im Alltag eine große Rolle. „Eltern möchten sicher sein, ihre Kinder dabei ausreichend mit essenziellen Nährstoffen zu versorgen und mögliche Mängel zu vermeiden“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Verena Dickson, Gründerin von *KinderNutrition*. Eltern kaufen generell vermehrt pflanzliche Alternativen, es sind aber vor allem Mütter und Väter aus der Generation Y und Z, die bewusst nach pflanzenbasierten und nährstoffreichen Produkten suchen. „Dabei kommt der Produktzusammensetzung und den verwendeten Inhaltsstoffe große Bedeutung zu. Eltern erwarten hier Transparenz und Nachhaltigkeit“, so die Ernährungswissenschaftlerin Katrin Meyer vom Startup *Mia&Ben*.

Trend 2: Vegane und pflanzenbasierte Ernährung



“ Beim Kauf von pflanzlichen Alternativen kommt der Produktzusammensetzung und den verwendeten Inhaltsstoffen große Bedeutung zu. Eltern erwarten hier Transparenz und Nachhaltigkeit. ”

Katrin Meyer

Die Ernährungsexpertin und Foodbloggerin Lisa Nentwich (@dinkel_und_beeren) wandelt für ihre Follower und ihre Leserschaft regelmäßig Rezepte in vegane Alternativen um oder konzipiert von Grund auf vegane Gerichte. Insgesamt nimmt die Zahl der Anfragen für Vorträge oder Bücher zu pflanzenbasierter Ernährung bei den befragten Fachleuten rasant zu.

Gemeinschaftsverpflegung: Die befragten Expertinnen und Experten beobachten im Rahmen von Forschungsprojekten und Tischgast-Befragungen, dass auch in der Großgastronomie an innovativen Verpflegungskonzepten gearbeitet wird. Ziel sei es, mehr vegane und biodiverse Gerichte anzubieten. Gleichzeitig würden diese Entwicklungen durch starre Strukturen der Großhändler, zu kleine Verpackungseinheiten und den Fachkräftemangel verlangsamt, wie die Nachhaltigkeitsforscherin Prof. Melanie Speck von der *Hochschule Osnabrück* betont. „Auch schreitet die Integration von Milch- und Fleischalternativen in den Speiseplänen voran. Vegane Gerichte werden vor allem in Mensen vermehrt gewünscht“, erläutert die Ernährungswissenschaftlerin und Ökotrophologin Prof. Anja Carlsohn von der *HAW Hamburg*.

“ Auch schreitet die Integration von Milch- und Fleischalternativen in den Speiseplänen voran. Vegane Gerichte werden vor allem in Mensen vermehrt gewünscht. ”



Prof. Dr. Anja Carlsohn

DIGITALE ERNÄHRUNGSBERATUNG IN THERAPIE UND PRÄVENTION



3. NÄHRWERT IM NETZ

30 Prozent der für den Trendreport befragten Ernährungsprofis beobachten eine Zunahme der **digitalen Angebote in der ernährungspräventiven und ernährungstherapeutischen Beratung**. Beschleunigt wird diese Entwicklung von der Corona-Pandemie, die viele Menschen aufgeschlossener gegenüber digitalen Lösungen gemacht hat. Langfristig wird die steigende Akzeptanz der digitalen Ernährungsberatung vom Megatrend Konnektivität und den damit verbundenen Subthemen wie Sozialen Netzwerken, Playfulness, Omni-Channeling, digitaler Achtsamkeit und künstlicher Intelligenz vorangetrieben.

Ernährungstherapie und Ernährungsberatung – was ist der Unterschied?

Die **Ernährungstherapie** richtet sich an Kranke und erfolgt in enger Kooperation mit den behandelnden Ärztinnen oder Ärzten, um ernährungsmitbedingte Erkrankungen oder krankheitsbedingte Ernährungsprobleme zu behandeln. Im Fokus steht die Wiederherstellung der Gesundheit. Die **Ernährungsberatung** richtet sich an Gesunde und versteht sich als ganzheitlicher Ansatz zur Primärprävention und Gesundheitsförderung. Weitere Informationen finden sich in der [Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und Ernährungsbildung](#) in Deutschland.

Zahlreiche Fachleute nutzen bei der Arbeit mit ihren Klientinnen und Klienten Apps, etwa um Nährwertprofile zu erfassen oder das Erlernen eines neuen Verhaltens zu unterstützen. Die digitalen Lösungen vereinfachen den Zugang zu zertifizierten Angeboten von Ernährungsexpertinnen und -experten und ermöglichen eine unkomplizierte, engmaschige Betreuung der Patienten- und Verbraucherschaft. Diese Erfahrung macht auch die Diätassistentin und Ernährungswissenschaftlerin Hande Gagali, Mitgründerin der Podcasts *Heiss&Rettich*, im Rahmen ihrer Arbeit. Eltern wiederum möchten in den Bereichen Familienernährung, Ernährung in der Schwangerschaft und erste 1000 Tage optimal vorbereitet sein. Dazu nutzen sie vermehrt Coaching-Angebote, wie die Food-Journalistin und Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm beobachtet.

Die Expertinnen und Experten berichten zudem, dass auch Hausärzte und Hausärztinnen immer öfter digitale Anwendungen wie Apps empfehlen und diese seit dem Jahr 2020 auch als „Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs)“ verschreiben können.

Trend 3: Digitale Ernährungsberatung in Therapie und Prävention

„Ich beobachte das vor allem in der Adipositas-therapie sowie in der Typ-2-Diabetes-Therapie zur Ernährungsumstellung“, sagt die Ernährungsberaterin Anne Graßmann. Grundsätzlich kann man konstatieren: Die Aufgeschlossenheit gegenüber digitalen Behandlungsmöglichkeiten im Feld der ernährungsmitbedingten Erkrankungen nimmt nicht nur auf Seiten der Patientinnen und Patienten zu, sondern auch bei den Behandelnden. „Allein an der Anzahl der ausgeschriebenen Stellen für Diätassistentinnen und Diätassistenten im Bereich der digitalen Ernährungsberatung wird klar, dass hier ein großer Umbruch stattfindet“, sagt Dr. Daniel Buchholz, Leiter der *Schule für Diätassistenten an der Universitätsmedizin Mainz*.

Digitale Gesundheitsanwendungen

Seit Ende 2020 können ausgewählte Apps, sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs), von Ärztinnen und Ärzten verschrieben werden. Bei DiGAs handelt es sich um „Apps auf Rezept“, die den hohen Qualitätsprüfungen des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte unterliegen. Patientinnen und Patienten haben bei vorliegenden Indikationen einen Anspruch auf diese Leistung. Alle zugelassenen DiGAs werden in einem zentralen DiGA-Verzeichnis gelistet. „DiGAs werden den Zugang zu Ernährungsberatung in Therapie und Prävention vereinfachen und Transparenz in den Markt bringen“, ergänzt Uta Köpcke, Präsidentin des *Verbandes der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)*.

Im Rahmen des vermehrten Einsatzes digitaler Lösungen beobachten die Ernährungsprofis auch, dass Ernährungsberatungen vermehrt Teil des sogenannten „Life Coachings“ werden: „Die Faktoren, die nicht direkt mit der Ernährung verbunden sind, erweisen sich oft als zentrale Stellschrauben, um zu einer Verhaltensänderung zu gelangen. Die ganzheitliche Betrachtung des Wohlbefindens, physisch und psychisch, rückt in den Vordergrund“, sagt Juliane Isbrecht von der *Akademie für Sport und Gesundheit*. Auch Dr. Ann-Kristin Dorn, Ernährungswissenschaftlerin und Gründerin des *FreeFrom Hero Festival*, beobachtet dies insbesondere bei Patientinnen und Patienten mit Lebensmittelintoleranzen, bei denen die Reflektion des subjektiv wahrgenommenen Leidenswegs auf Basis einfach aufbereiteter Informationen zu selbstwirksamen Verhaltensänderungen führe.

BEWUSSTSEIN FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG



4. ERLEBNIS ESSEN

27 Prozent der befragten Expertinnen und Experten nannten das **Bewusstsein für gesunde Ernährung** an vierter Stelle der zehn wichtigsten Entwicklungen der nächsten Dekade. Klar ist: Heute wird Ernährung als ein zentraler Baustein wahrgenommen, um nicht nur lange, sondern lange gesund zu leben. Gleichzeitig ist Gesundheit einer der zwölf vom *Zukunftsinstitut* definierten Megatrends. Zu diesem Megatrend gehören auch die Trendbegriffe Achtsamkeit, Frauengesundheit, Ganzheitliche Gesundheit, Gesund Altern, Selbstoptimierung und Selbstfürsorge. Die eigene Gesundheit zu erhalten und Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen ist das, wonach Menschen vermehrt streben.

Salutogenese

Hier gewinnt auch der Begriff der „Salutogenese“ an Bedeutung: Dieser beschreibt die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Ihr Begründer, der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky, entwickelte das Konzept der Salutogenese als Gegenstück zur Pathogenese. Gesundheit wird hier nicht als Zustand, sondern viel mehr als Prozess verstanden und ist stets angetrieben von der Frage, was den Menschen gesund hält. Mehr dazu im BZfE-Artikel zur [Salutogene Ernährungskommunikation](#).

All diese Entwicklungen spiegeln sich in den Beobachtungen der Expertinnen und Experten wider: Viele Menschen wollen sich nicht zuletzt gesünder ernähren, um im Alltag fitter und leistungsfähiger zu sein. Sie reflektieren ihren Lebensstil, setzen ihn mit der Ernährung in Verbindung und erkennen den Einfluss der Ernährungsweise auf die eigene Gesundheit. Dies führt zu einer intensiven Auseinandersetzung mit Daten zur Ernährung. Der allgemeine Wissensstand in der Bevölkerung zum Thema Ernährung ist im Vergleich zur letzten Dekade wesentlich fundierter und bewegt sich teilweise auf sehr hohem Niveau. Dabei stehen die Fragen im Fokus, woher das eigene Essen kommt und wie es die eigene Leistung positiv beeinflussen kann. „Darüber hinaus hat die Corona-Pandemie gezeigt, dass die eigene Ernährung ein Gefühl der Sicherheit gibt, da sie selbst gesteuert werden kann. Die Pandemie dagegen fühlt sich für die meisten Menschen unkontrollierbar an“, erklärt Dr. Kai-Brit Bechtold, Senior Consumer Research Scientist bei *ProVeg International*.

Trend 4: Bewusstsein für gesunde Ernährung



“ Die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass die eigene Ernährung ein Gefühl der Sicherheit gibt, da sie selbst gesteuert werden kann. ”

Dr. Kai-Brit Bechtold

Das Bewusstsein bei jungen Erwachsenen (15 bis 29 Jahre): Die Ökotrophologin Maren Schulze weist darauf hin, dass sich laut Jugendreport zur Zukunft nachhaltige Ernährung der *Universität Göttingen* knapp 90 Prozent der jungen Erwachsenen für Lebensmittel und Ernährung interessieren; Food ist ein Trendthema in der Jugend.

Das Bewusstsein bei Frauen und Männern: Vor allem Frauen sehen Ernährung als zentrales Element, um die eigene Gesundheit selbstwirksam zu beeinflussen. Männer hingegen – vor allem ab den mittleren Lebensjahren – tun sich schwer anzuerkennen, dass die eigenen Essgewohnheiten ihre Lebensqualität beeinflussen könnten. Die befragten Fachleute beobachten zudem, dass Männer dieses Alters Veränderungen, insbesondere in Hinblick auf ihren Fleischkonsum, blockieren.

Bei den Frauen, vor allem in der Altersgruppe ab 40 Jahren, ist dagegen fundiertes Wissen zur Ernährung vorhanden. Die größte Herausforderung, so Susanne Lindenthal von der Ernährungsberatung *essenbelebt*, liege nicht in der Wissensvermittlung, sondern in der Unterstützung im Alltag, zum Beispiel durch Ideen für mehr Gemüseverzehr oder hilfreiche Rezeptbeispiele. Hintergrund für das Interesse an der Ernährung in dieser Bevölkerungsgruppe sind die (bevorstehenden) Wechseljahre. Sie lenken den Fokus der Frauen auf den eigenen Körper und verstärken den Wunsch, den weiblichen Zyklus über die Ernährung zu unterstützen und für mehr Wohlbefinden zu sorgen.

Die **Achtsamkeit** beim Essen nimmt durch das gestiegene Bewusstsein ebenso zu: „Die Möglichkeit des achtsamen oder auch intuitiven Essens nach Körpergefühl – genussvoll und ohne Verbote – wird von den Verbraucherinnen und Verbrauchern vermehrt gesucht“, beobachtet der Redner und Autor für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie Frédéric Letzner. „Menschen möchten bewusst essen, möchten entschleunigen.“

Trend 4: Bewusstsein für gesunde Ernährung

“ Die Möglichkeit des achtsamen oder auch intuitiven Essens nach Körpergefühl - genussvoll und ohne Verbote - wird von den Verbraucherinnen und Verbrauchern vermehrt gesucht. ”

Frédéric Letzner



Die freiberufliche Diätassistentin Misava Macamo berichtet aus ihren Online-Ernährungsberatungen, dass bei rund 80 Prozent ihrer Patientinnen und Patienten der Aspekt „Mental Health“ im Vordergrund stehe. Das Streben danach, Glaubenssätze zu lösen, den Umgang mit Stress zu erlernen, innere Antriebsfedern zu finden und den eigenen Selbstwert zu stärken, führe so letztlich zu einer intuitiven, gesünderen Ernährung.

Viele Erwachsene möchten ihre eigene Beziehung zum Essen „heilen“ und sagen Diäten den Kampf an. „Bis vor kurzem schien es undenkbar, dass ein Diabetes Typ 2 gewichtsneutral behandelt werden könnte. Dass das Hauptziel nicht lautet, Gewicht zu verlieren, sondern sich darauf konzentrieren zu dürfen, gesunde Verhaltensweisen in das eigene Leben zu holen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Antonie Post, Expertin für HAES®.

HAES® und Intuitives Essen

HAES® (Health At Every Size®) ist eine medizinisch erprobte, gewichtsneutrale Anleitung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Die drei Säulen von HAES® sind Selbstakzeptanz, intuitive Ernährung und Bewegung aus Freude. Der Fokus auf das Körpergewicht tritt in den Hintergrund, Wohlbefinden in den Vordergrund.

Intuitives Essen hat das Ziel, eine positive Beziehung zu Nahrung und zum Vorgang des Essens zu schaffen. Es geht bei diesem Prozess darum, nach Hunger- und Sättigungsgefühl zu essen und externales, emotionales und gezügeltes Essen zu vermeiden.

Außerdem sei es diesen Verbraucherinnen und Verbrauchern wichtig, dass die eigenen Kinder mit einem gesunden Essverhalten und Körperbewusstsein aufwachsen, um nicht in den Teufelskreis der Diäten zu geraten.

Trend 4: Bewusstsein für gesunde Ernährung



“ Bis vor kurzem schien es undenkbar, dass ein Diabetes Typ 2 gewichtsneutral behandelt werden könnte. ”

Dr. Antonie Post

Die Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungspsychologin und Podcasterin Bastienne Neumann nimmt vor allem die Generationen Y und Z als sehr feinfühlig wahr, wenn es um mentale Erkrankungen geht: „Depressionen und Essstörungen sind weit verbreitet, doch inzwischen weniger stigmatisiert als noch vor einigen Jahren“, sagt Neumann. „Durch diesen offenen Umgang wird auch immer stärker thematisiert, was Betroffenen in schweren Zeiten geholfen hat.“

“ Depressionen und Essstörungen sind weit verbreitet, doch inzwischen weniger stigmatisiert als noch vor einigen Jahren. ”



Bastienne Neumann

Die **Lebensmittelproduktion**: Das gesteigerte Bewusstsein rund um die Ernährung führt auch dazu, dass detaillierte Informationen zu Wertschöpfungsketten sowie zu Produkten und Inhaltsstoffen nachgefragt werden. Für eine wachsende Zahl von Menschen wird es also immer wichtiger zu wissen, wie Produkte hergestellt werden, wie die Arbeitsbedingungen in der Produktion aussehen und welche Auswirkungen der Herstellungsprozess auf das Klima hat. Zudem werden Produkte mit Zusatzstoffen, Farbstoffen oder gehärteten Fetten immer weniger nachgefragt.

PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG UND BIOHACKING



5. ESSEN NACH MASS

25 Prozent der für den Trendreport Ernährung befragten Fachleute sehen die **personalisierte Ernährung** als fünftwichtigste Entwicklung dieser Dekade an. Verbraucherinnen und Verbraucher verbinden dieses Thema oft mit DNA-Analysen. So berichtet die Ernährungsmedizinerin Rebecca Steiner (*DR. AMBROSIUS - Ernährungsberatung*), dass die Nachfragen zu einer an die genetischen Grundlagen angepassten Ernährung eindeutig zunehmen. Gleichwohl sind die Erwartungen der Konsumentinnen und Konsumenten derzeit noch deutlich höher als das, was wissenschaftlich belegt und technisch machbar ist. Um hier fundierte Empfehlungen geben zu können, hat die *DGE* die Arbeitsgruppe „Personalisierte Ernährung“ unter der Leitung von Prof. Hannelore Daniel eingerichtet.

Personalisierte Ernährung kann beim Einkaufen, bei der Zubereitung, beim Verzehr, bei der Beratung und beim Coaching für jede Person individuelle Lösungen bieten. Die Forschungsgruppe "Personalisierte Ernährung" unter der wissenschaftlichen Leitung von Dr. Cornelia Klug an der *Dualen Hochschule Baden-Württemberg (DHBW)* hat dazu folgende Definition entwickelt:

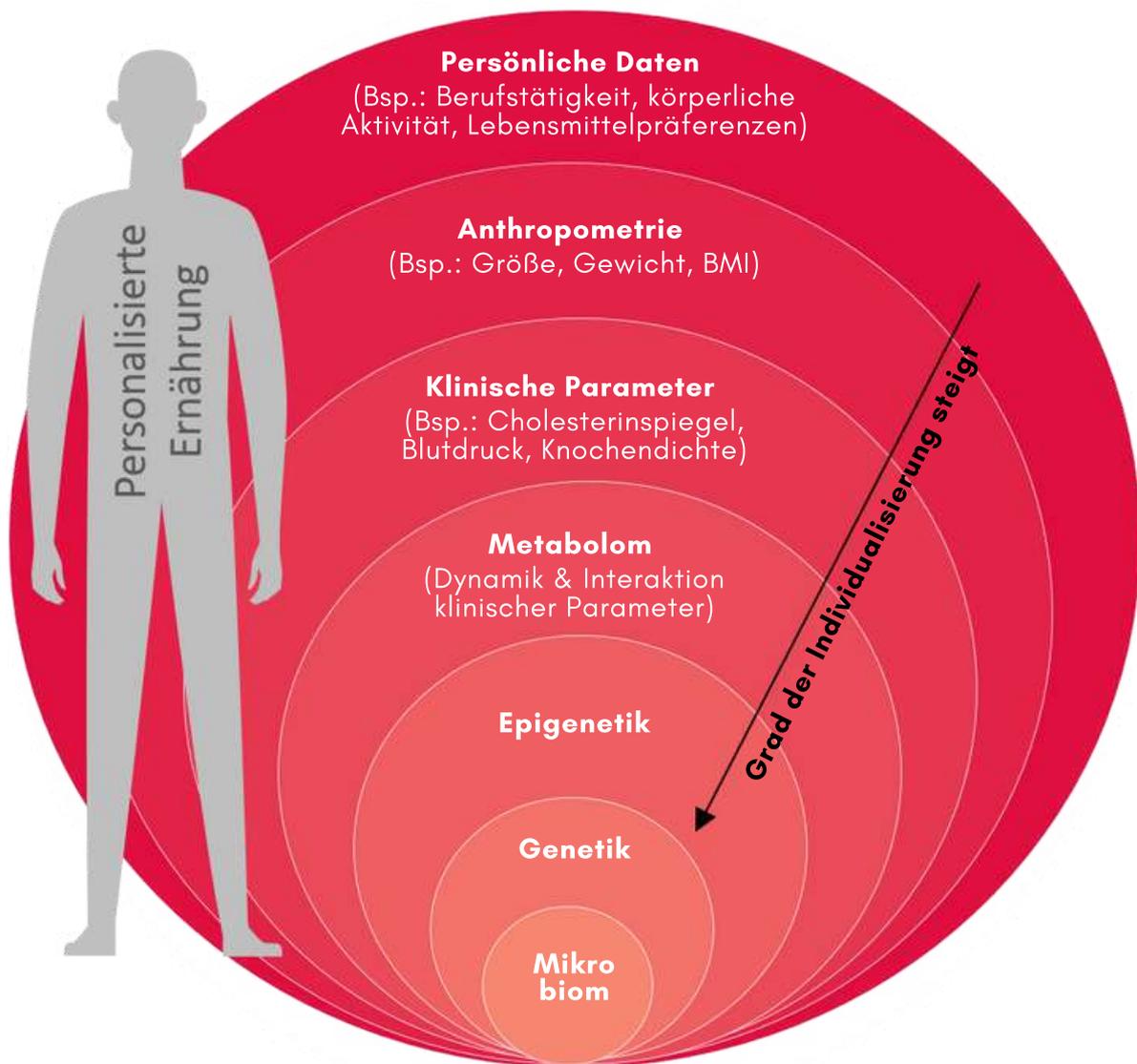
Personalisierte Ernährung

„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.“

Im Begriff „Biohacking“ hingegen ist das englische Wort aus der Computersprache „hack“ (deutsch: eindringen) und „bio“ für den menschlichen Organismus kombiniert. Gemeint ist damit, über Daten von Selbstvermessungsverfahren die Zusammenhänge der eigenen biologischen Systeme besser zu verstehen, um leistungsfähiger, fitter und gesünder zu werden. Die Alleinstellungsmerkmale wie Alter, Geschlecht, klinische Indikatoren, genetischer und metabolischer Hintergrund sowie die Interaktion des Körpers mit der individuellen Darmflora sind gleichzeitig ein Indikator für den Individualisierungsgrad der Empfehlung.

Trend 5: Personalisierte Ernährung und Biohacking

Übergreifend ist hier die individuell definierte Lebensqualität eine entscheidende Komponente, um erfolgreich den Einzelnen zu erreichen. Dies zeigt anschaulich die folgende, von der Forschungsgruppe entwickelte Grafik:



Visualisierung des Individualisierungsgrades der Personalisierten Ernährung in Form eines Schalen-Modells (Quelle: modifiziert nach Forschungsgruppe Personalisierte Ernährung, DHBW Heilbronn)

Prof. Katja Lotz, Forschungsprojektleiterin und Studiengangleiterin BWL-Food-Management an der DHBW, ergänzt, dass künstliche Intelligenz und digitale Anwendungen das Thema wesentlich vorantreiben. Jedoch zeige sich, dass eine individuelle Beratung die Anwendung technologiegestützter personalisierter Ernährung erhöht. Vor allem in der Adipositas-Therapie, so berichten die Expertinnen und Experten der Forschungsgruppe, wird man ohne die personalisierte Ernährungstherapie nicht auskommen:

Trend 5: Personalisierte Ernährung und Biohacking

Es gibt erste Hinweise, dass Selbstvermessungsverfahren und Eigenkontrolle speziell bei chronischen Erkrankungen zusätzliche Motivation liefern können. Personalisierte Daten helfen den Patientinnen und Patienten so, ihren Körper und ihr Verhalten besser zu verstehen.

„**Tech rules:** Es wird immer normaler, seinen Körper zu überwachen, egal ob mit Blutzuckersensoren im Arm oder mit Hilfe der smarten Trinkflasche, die via Smartphone-App weiß, wie viel man schon getrunken hat“, sagt Fabian Schlang, Koch, Ernährungswissenschaftler, Lebensmitteltechnologe und Gründer von *Air Up GmbH*.



“Tech rules: Es wird immer normaler, seinen Körper zu überwachen, egal ob mit Blutzuckersensoren im Arm oder mit Hilfe der smarten Trinkflasche, die via Smartphone-App weiß, wie viel man schon getrunken hat.”

Fabian Schlang

Der Markt für personalisierte Ernährung erreichte im Jahr 2020 ein Volumen von 8,1 Milliarden US-Dollar. Analysten gehen von einem schnellen Wachstum aus und schätzen, dass bereits 2027 ein Marktvolumen von 19,7 Milliarden US-Dollar erreicht werden wird.

Damit personalisierte Ernährung funktioniert, müssen Daten, Produkte und Dienstleistungen aus bisher unterschiedlichen Bereichen ineinandergreifen: Lebensmittelbranche, Gesundheit, Technologie und Wissenschaft. Auch wenn es nachhaltig erfolgreiche Geschäftsmodelle noch nicht in den Massenmarkt geschafft haben: Personalisierung in der Ernährung ist ein Trend, der bleiben wird.

6. AUF DIE SCHNELLE

„Wir alle wollen schnelles Essen: bequem und ohne Aufwand. Denn auch im Homeoffice ist das Leben durchgetaktet und hektisch“, sagt Prof. Nanette Ströbele-Benschop vom *Institut für Ernährungsmedizin der Universität Hohenheim*. Mit dieser Aussage steht sie nicht allein: **22 Prozent** der für den Trendreport Ernährung 2022 befragten Expertinnen und Experten sehen **Convenience Food und gesundes Essen-to-go** als sechstwichtigste Entwicklung dieser Dekade an.

Für **Privathaushalte** gibt es daher zwei Möglichkeiten: „Mealprepping“ oder Lieferdienste. Gibt es nicht ausreichend gesunde Angebote in der Außer-Haus-Verpflegung, werden Speisen zuhause vorbereitet und für unterwegs mitgenommen. Mealprepping wird für viele Menschen zur einzigen Selbstversorgungsmöglichkeit, der sie vertrauen können und die zu mehr Wohlbefinden führt.

Im Bereich der **Außer-Haus-Verpflegung** wird die Kombination aus Nachhaltigkeit, Gesundheit und Genuss immer wichtiger. Essen-to-go hat durch die COVID-19-Pandemie eine starke Nachfrage erfahren: In vielen Großstädten haben Lieferdienste wie *KoRo kocht* gezeigt, dass Essen auf die schnelle Tour auch gesund sein kann. „Immer mehr Menschen können nicht kochen oder haben keine Zeit dafür, wollen aber gleichzeitig gesund essen. Sie sind daher auf Convenience Food angewiesen“, sagt Jutta Dierkes, Professorin für Clinical Nutrition an der *Universität Bergen*. „Das Angebot an diesen Produkten ist zwar vielfältig, aber noch nicht überall modern und gesund.“ Von Kennzeichnungsmodellen wie dem Nutri-Score wird erwartet, dass sie den Trend zu Convenience-Produkten mit besseren Nährwertprofilen verstärken.

„Immer mehr Menschen können nicht kochen oder haben keine Zeit dafür, wollen aber gleichzeitig gesund essen. Sie sind daher auf Convenience Food angewiesen.“

Prof. Dr. Jutta Dierkes



Trend 6: Convenience Food und gesundes Essen-to-go

Mittlerweile sind diese Produkte und Dienstleistungen aus unserem modernen Lebensstil kaum mehr wegzudenken. „Da Verbraucherinnen und Verbraucher kritische Inhaltsstoffe beachten, ist schon jetzt eine Optimierung dieser Produkte zu beobachten“, sagt die Food-Journalistin und Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm. Frédéric Letzner wiederum konstatiert, dass Essen-to-go auch die Gesundheitsorientierten als kaufkräftige Zielgruppe erkennen wird.



“Da Verbraucherinnen und Verbraucher auf kritische Inhaltsstoffe achten, ist schon jetzt eine Optimierung dieser Produkte zu beobachten.”

Dagmar von Cramm

Ein Bericht der Unternehmensberatung Deloitte bestätigt, dass der Markt für Convenience-Produkte in Deutschland im Vergleich zu China oder den USA noch relativ wenig entwickelt ist. Es wird von einem Marktwachstum von 13 Prozent in den kommenden drei Jahren ausgegangen, so dass der Markt 5,3 Milliarden Euro umfassen wird. In den USA nutzen bereits 62 Prozent der sogenannten Millennials, geboren zwischen 1980 und 1999, Convenience-Angebote mindestens einmal pro Woche. Neben dem Zeitmangel der Menschen treiben auch der Trend hin zu kleineren Haushaltsgrößen, die Urbanisierung und das Altern unserer Gesellschaft die Entwicklung voran.

7. DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN

17 Prozent der befragten Fachleute sehen die **Ernährung für den Darm und Probiotika** als siebtwichtigste Entwicklung dieser Dekade an. Verdauungsprobleme sind nicht länger ein Tabu-Thema, es entsteht mehr Bewusstsein für Darmgesundheit. „Viele meiner Klientinnen und Klienten sehen den Zusammenhang zwischen dem, was sie essen und wie es ihnen geht“, sagt Peggy Dathe, Diätassistentin und Inhaberin der Ernährungsberatung *Neue Essthetik*.

Probiotika und Präbiotika

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die dem Menschen einen gesundheitlichen Vorteil bringen, wenn sie in ausreichender Menge in den Darm gelangen. **Präbiotika** sind Ballaststoffe, wie Inulin oder Fructose-Oligosaccharide, die das Wachstum der sich im Darm befindenden Mikroorganismen anregen.

Im Jahr 2000 wurde die erste Publikation mit dem Begriff „Gut Microbiome“ auf PubMed gelistet; 2010 waren es 95 Veröffentlichungen und 2020 bereits 2.693 Publikationen zu diesem Thema. Die Relevanz des Darms und der Darmbakterien im Zusammenhang mit Psyche und Ernährung, der sogenannten Darm-Hirn-Achse, nimmt rasant zu. „Mehr noch: Das Mikrobiom wird auch im Kontext vieler Erkrankungen diskutiert“, sagt Dr. Daniel Buchholz. Über das Thema wird auch kontinuierlich in den Medien geschrieben, so dass die für den Trendreport befragten Fachleute häufig für Interviews angefragt werden.

Durch die breite Berichterstattung in den Medien interessieren sich Ernährungsbewusste vermehrt für Darmgesundheit und reagieren sensibler auf Warnzeichen und Unstimmigkeiten. Julia Damrau, Ernährungswissenschaftlerin bei *DR. AMBROSIUS - Ernährungsberatung*, wird vermehrt auf das Thema angesprochen und nach Tipps gefragt. Auch die Diätologin Petra Eberharter berät und therapiert in ihrer gleichnamigen Praxis mehr und mehr Personen mit Verdauungsbeschwerden und Darmerkrankungen. Sie ist überzeugt, dass ein ganzheitlicher Ansatz zur Ursachenbehandlung unumgänglich ist. In die Praxis von Susanne Lindenthal kommen viele Klientinnen, die neben ihren Wechseljahresbeschwerden Verdauungsprobleme plagen. „Viele haben zumindest einmal, meist jedoch schon öfter Probiotika eingenommen, um die Beschwerden zu lindern“, so Lindenthal.

8. FUTTER FÜR FAKE NEWS?

15 Prozent der befragten Expertinnen und Experten nannten **Ernährungsmythen, Falschaussagen und Widersprüchlichkeiten in Ernährungsinformationen** an achter Stelle der zehn wichtigsten Trends in ihrem Tätigkeitsbereich. „Essen wird in der Öffentlichkeit breit diskutiert; die Unsicherheit, was ich essen kann, darf oder soll, wird mindestens genauso breit diskutiert“, sagt Prof. Christine Brombach von der ZHAW. Ihre Forschungsarbeiten zeigen, dass die Flut an Ernährungsinformationen und Produkten ein Grundrauschen verursacht, das viele Menschen schlicht überfordert und unsicher macht.

“ Essen wird in der Öffentlichkeit breit diskutiert; die Unsicherheit, was ich essen kann, darf oder soll, wird mindestens genauso breit diskutiert. ”

Prof. Christine Brombach



Soziale Medien sind eine der maßgeblichen Informationsquellen geworden – mit allen Vor- und Nachteilen. Mit ihrem Wissen aus dem Internet und den sozialen Medien fokussieren sich viele Menschen zunehmend auf Detailfragen bezüglich ihrer Ernährung. Konfrontiert mit einer Vielzahl von Informationen, verlieren sie den Blick für das Wesentliche. Die Ernährungsprofis beobachten allerdings, dass auch in den sozialen Medien seriöse Quellen verstärkt nachgefragt werden. Gesucht werden aktiv Orientierung und verlässliche Ernährungsinformationen: „Ich berate viele Personen, die sehr gut informiert sind und den Wunsch haben, ihre Ernährung zu verstehen, statt nur stumpf Empfehlungen oder Diäten zu folgen“, berichtet die Ernährungsmedizinerin Dr. Marie Ahluwalia.



“ Ich berate viele Personen, die sehr gut informiert sind und den Wunsch haben, ihre Ernährung zu verstehen, statt nur stumpf Empfehlungen oder Diäten zu folgen. ”

Dr. Marie Ahluwalia

Trend 8: Ernährungsmythen und falsche Ernährungsinformationen

Gerade im Internet und in den sozialen Medien sind viele Ernährungsmythen im Umlauf. „Entsprechend nimmt die Unsicherheit darüber zu, was gesunde Ernährung genau bedeutet“, sagt die Ökotrophologin Sarah Dietrich. Die Foodbloggerin Lisa Nentwich wiederum erreichen viele Fragen von Followern zu Ernährungsmythen. „Bei ihnen herrscht schlichtweg Unklarheit darüber, was überhaupt noch ‚gesund‘ sein soll“, so Nentwich. In dieser Phase der Unsicherheit steige der Bedarf nach verlässlicher Beratung. Auch Prof. Jasmin Godemann, Expertin für Ernährungskommunikation an der *Universität Giessen*, beobachtet, dass Anfragen nach „guter“ Ernährungskommunikation zunehmen.

“Anfragen nach „guter“ Ernährungskommunikation nehmen zu. ”



Prof. Jasmin Godemann

Analog dazu registriert Jan Rein, Mit-Gründer des Blogs *Satte Sache* und Head of Content & Communications bei *KoRo*, einen Anstieg der Nachfrage nach wissenschaftlich fundierten Inhalten aus der *KoRo*-Community: „Von uns erwarten die User, dass Wissen rund um Gesundheit, Nachhaltigkeit oder Free-From unterhaltsam vermittelt wird“, so Rein. „Plumpes Influencer-Marketing funktioniert nur noch bedingt.“ Food Brands würden seiner Beobachtung nach Wissensvermittler und betrieben vermehrt Ernährungsbildung. Denn: „Nur“ gute Produkte zu verkaufen, reiche nicht mehr aus.



“Von uns erwarten die User, dass Wissen rund um Gesundheit, Nachhaltigkeit oder Free-From unterhaltsam vermittelt wird. ”

Jan Rein

9. WORK-FOOD-BALANCE

Zwölf Prozent der befragten Expertinnen und Experten nannten die **betriebliche Gesundheitsförderung** (BGF) an neunter Stelle der zehn wichtigsten Entwicklungen dieser Dekade.

BGF

Entsprechend der Definition des Bundesgesundheitsministerium ist die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ein wesentlicher Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Neben der Prävention arbeitsbedingter körperlicher Belastungen sind Ernährung und Betriebsverpflegung von den gesetzlichen Krankenkassen geförderte Handlungsfelder.

„Unternehmen wird immer bewusster, dass sie durch BGF die eigene Attraktivität für potenzielle Bewerberinnen und Bewerber sowie für die Mitarbeiter steigern können“, sagt Katharina Kühtreiber, Diätologin und Inhaberin der Ernährungsberatung *Female Food Freedom*. „Bei mir macht sich das in vermehrten Anfragen von Betrieben für Workshops bemerkbar.“ Insgesamt gilt: Der Markt für BGF entwickelt sich. Damit nehmen die Angebote von qualifizierten Fachleuten zu, auch auf digitaler Ebene.

“ Unternehmen wird immer bewusster, dass sie durch BGF die eigene Attraktivität für potenzielle Bewerberinnen und Bewerber sowie für die Mitarbeiter steigern können. ”

Katharina Kühtreiber



Auch in der BGF geht es vermehrt um das Thema pflanzliche Proteinquellen: „Welche pflanzlichen alternativen Proteinquellen können sie empfehlen? Müssen wir wirklich Fleisch und Fisch verzehren, um uns gesund zu ernähren? Dies sind Fragen, die mir sehr häufig gestellt werden“, sagt Caroline Ackermann.

10. KINDER AN DIE MACHT

Elf Prozent der für den Trendreport Ernährung befragten Expertinnen und Experten beobachten, dass das Thema **Ernährungsbildung in Kitas und Schulen** immer wichtiger wird. Mit der ganztägigen Betreuung in Kindergärten und Schulen wächst der Stellenwert der Kita- und Schulverpflegung. Kinder bekommen dort häufig die einzige warme Mahlzeit am Tag. Das Verpflegungskonzept sowie die Maßnahmen zur Ernährungsbildung werden damit zentrales Element für die Ernährungsvorlieben der Kinder im Erwachsenenalter. Immer mehr Behörden und Einrichtungsträger sind sich dessen bewusst, zeigen mehr Interesse an gutem Essen und sind offen dafür, verpflichtende Qualitätsstandards einzuführen. Auch wenn Ernährungsbildung in der Hoheit der Bundesländer liegt, gibt es hier eine immer mehr vernetzte Zusammenarbeit mit Einrichtungen des Bundes wie dem Nationalen Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NOZ) im BZfE.

„Die Bundesregierung unterstützt immer mehr Aktionen, um bereits im Kindergarten und in der Schule den Zugang zu Wissen über gesunde Ernährung zu ermöglichen“, sagt Julia Damrau. Laut Dr. Robert Schaller unterstütze der Einsatz von Ernährungs-Apps und digitalen Angeboten zunehmend die Ernährungsbildung in Kitas und Schulen.



“Der Einsatz von Ernährungs-Apps und digitalen Angeboten unterstützt zunehmend die Ernährungsbildung in Kitas und Schulen.”

Dr. Robert Schaller

Getrieben werde diese Entwicklung auch davon, dass bei vielen Eltern zunehmend Verunsicherung und Nicht-Wissen zur adäquaten Kinderernährung herrsche. Kindergärten und Schulen wiederum kommen so auch im Bereich Ernährung ihrem Bildungsauftrag nach, führt die Ökotrophologin und Expertin für Kinderernährung Sarah Schocke an.

WER WAR DABEI?

Im Zeitraum vom 27. Oktober bis 12. November 2021 konnten Ernährungsexpertinnen und -experten aus den Netzwerken von NUTRITION HUB und BZfE an der Befragung zum Trendreport Ernährung 2022 teilnehmen. Mit Hilfe eines Online-Fragebogens konnte auf offene und halboffene Fragen zu Entwicklungen im Ernährungssektor, die in der täglichen Arbeit wahrgenommen werden, geantwortet werden.

107

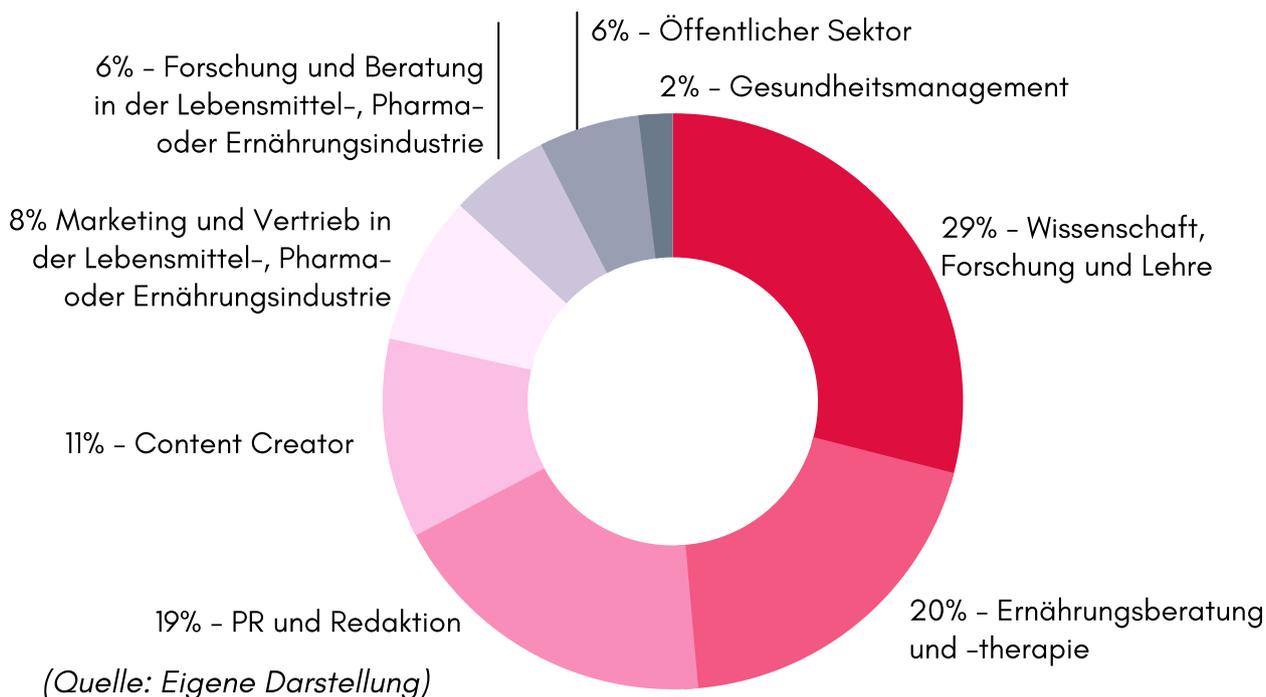
*Expertinnen und
Experten*

56%

*> 10 Jahre
Berufserfahrung*

Die Antworten wurden nach Häufigkeit gewichtet und ausgewertet. Alle teilnehmenden Expertinnen und Experten haben der Veröffentlichung ihrer Zitate zugestimmt.

An der Befragung nahmen 107 Fachleute aus verschiedenen Bereichen des Ernährungssektors teil: Ernährungstherapie, Industrie und Start-ups, öffentlicher Sektor sowie Universitäten. Die Berufsfelder der Befragten stellen sich wie folgt dar:



Datenerhebung

56 Prozent der Befragten haben mindestens zehn Jahre Berufserfahrung, 23 Prozent haben fünf bis neun Jahre Berufserfahrung und 21 Prozent weniger als fünf 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 (also z.B. Lehrstuhlinhaberin oder -inhaber in einem dieser Fachbereiche).

NUTRITION HUB

NUTRITION HUB ist Deutschlands größtes Netzwerk für Ernährungsexpertinnen und -experten. Das Netzwerk 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 20.000 Professionals und unterstützt mit ihrem Team von Ernährungsexpertinnen und -experten Organisationen, um gesunde und nachhaltige Ernährungsstrategien zu entwickeln und umzusetzen.

Das Netzwerk möchte zur Erreichung der globalen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen beitragen, insbesondere:



Anfragen & Pressekontakt

Dr. Simone K. Frey

Dr. Simone K. Frey
Gründerin und Geschäftsführerin
hello@nutrition-hub.com

www.nutrition-hub.de
www.nutrition-hub.com



BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

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 gehören beispielsweise die Verbesserung des Essens in der Kita- und Schulverpflegung, die Ernährungsbildung oder die Vermeidung von Lebensmittelabfällen.

Ziel des BZfE ist es, zentrale Anlaufstelle 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



Eva Zovko

Stv. Leitung BZfE in der BLE und Leitung der Gruppe „Ernährungskommunikation“
Eva.Zovko@ble.de



Harald Seitz

Leitung Referat Medien und Kommunikation im BZfE
Harald.Seitz@ble.de



TABEA MATHERN

Für diesen Trendreport haben wir uns mit der Fotografin Tabea Mathern zusammengetan. Das Ergebnis: Eine wunderschöne Fotostrecke, die Ernährungstrends mit Humor und Zeitgeist visuell darstellt.

Tabea Mathern, Fotografin und visuelle Künstlerin, hat eine große Liebe zu Gemüse und Lifestyle. Ihre Kamera und wilde Ideen begleiten sie schon seit ihrer Kindheit. Seit Jahren arbeitet sie selbstständig für verschiedene Auftraggeber und an eigenen Projekten – viele davon zu sozialen und ökologischen Themen. So hat sie bereits eine Ausstellung über Lebensmittelverschwendung oder die „Gelateria Distopia“, eine interdisziplinäre Ausstellung über die Auswirkungen des Klimawandels, realisiert.

Tabea Mathern lebt und arbeitet in Berlin, ist aber mindestens genauso gerne unterwegs.

Mehr Informationen über sie und ihre Arbeit unter

Tabea Mathern

hello@tabeamathern.com

www.tabeamathern.com

[@tabea.mathern](https://www.instagram.com/tabea.mathern)



SCHON GEWUSST?

Bei unseren Fachleuten laufen in Sachen Ernährung häufig die Fäden **unterschiedlichster Disziplinen** zusammen: Sie haben fundiertes Wissen in Physiologie, Zoologie, Mikrobiologie, Psychologie, Kommunikationswissenschaften, Soziologie und Lebensmittelherstellung. Viele unserer Expertinnen und Experten leiten Forschungsprojekte, interpretieren wissenschaftliche Daten, kommunizieren neueste Evidenzen zur Ernährung des Menschen oder arbeiten in der Ernährungsberatung oder -therapie.

WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND LEHRE



Dr. Georg Abel,
Deutsche Klinik für
Prävention



**Prof. Dr. Sibylle
Adam,**
Hochschule für
Angewandte
Wissenschaften
Hamburg



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



**Prof. Dr. Christine
Brombach,**
Zürcher Hochschule für
Angewandte Wissen-
schaften, Wädenswil,
Schweiz



Foto: Peter Pulkowski

**Dr. Daniel Buchholz
MPH,**
Universitätsmedizin
Mainz – Staatlich
anerkannte Schule
für Diätassistenten



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



**Prof. Dr. Jutta
Dierkes,**
Universität Bergen,
Norwegen



Eva-Maria Endres,
APEK-Consult

WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND LEHRE



Pinar Erdogan,
Deutsche Sport-
hochschule Köln



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



**Prof. Dr. Jasmin
Godemann,**
Justus-Liebig-
Universität Gießen



**Prof. Dr. Wencke
Gwozdz,**
Justus-Liebig-
Universität Gießen



Dr. Julia Hoffmann,
EFCNI, TUM



**Dr. Christina
Holzapfel,**
Institut für
Ernährungsmedizin,
Technische
Universität München



**Prof. Dr. Ulrike
Johannsen,**
Europa-Universität
Flensburg



Prof. Dr. Katja Lotz,
DHBW Heilbronn



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



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



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



Anna Rechenberger,
Speiseräume F+B

WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND LEHRE



Prof. Dr. Guido Ritter,
Institut für Nachhaltige
Ernährung, FH Münster



Tim Ritzheim,
Forschungsinstitut für
pflanzenbasierte
Ernährung (IFPE)



**Prof. Dr. Martin
Smollich,**
Institut für Ernährungs-
medizin, Universitäts-
klinikum Schleswig-
Holstein, Lübeck



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



**Prof. Dr. Nanette
Ströbele-Benschop,**
Universität Hohenheim,
Institut für Ernährungs-
medizin



Kristin Vieler,
Charité - Universitäts-
medizin Berlin

ERNÄHRUNGSBERATUNG UND -THERAPIE



Caroline Ackermann,
DR. AMBROSIOUS -
Ernährungsberatung



Dr. Marie Ahluwalia,
THE FOOD DOC -
Ernährungsberatung &
-therapie



Foto: Christian Schraner

Monika Bischoff,
ZEP am Krankenhaus
Barmherzige Brüder



Birgit Blumenschein,
blumenschein -
Ernährung Beratung
Therapie



Julia Damrau,
DR. AMBROSIOUS -
Ernährungsberatung



Peggy Dathe,
essthetik - Diät- &
Ernährungsberatung



Verena Dickson,
Kinder Nutrition



Dr. Ann-Kristin Dorn,
Ernährungsberatung
THE FOOD TALKS



Petra Eberharter,
Diaetologie Eberharter



Kevin Eze,
DR. AMBROSIOUS -
Ernährungsberatung



Nadine Golsong,
Ernährungscoach



Anne Graßmann,
Ernährungsberatung
Anne Graßmann

ERNÄHRUNGSBERATUNG UND -THERAPIE



Denise Hellmann,
Klinik Fallingbostal,
Fachklinik für
Rehabilitation



Hanna Helmig,
Hanna eatbetter



Katharina Kühtreiber,
Female Food Freedom



**Dr. Claudia Laupert-
Deick,**
Praxis für Ernährungs-
therapie und Beratung



Susanne Lindenthal,
essenbelebt
Ernährungsberatung
e.U.



Misava Macamo,
Richtig Essen Institut &
Ernährung &
Gesundheit - Misava
Macamo



Dr. Antonie Post,
Praxis für gewichts-
neutrale Ernährungs-
beratung und -therapie



Eva Schmidt-Zöllner,
DR. AMBROSIUS -
Ernährungsberatung



Rebecca Steiner,
DR. AMBROSIUS -
Ernährungsberatung



Klara Maria Wittmer,
UKGM, Standort
Marburg

PR UND REDAKTION



Dr. Gunda Backes,
Nutricomm - nutrition
and communication



Christiane Binkhoff,
MGH Gutes aus Hessen www.verenafranke.com



Verena Franke,
www.verenafranke.com



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



Stella Glogowski,
Ernährungs Umschau



**Dr. Yvonne
Heilemann,**
Klett Group



Dr. Alexa Iwan,
Freiberufliche
Moderatorin



**Melanie Kirk-
Mechtel,**
Ernährungskommuni-
kation & mehr
(Freiberuflerin)



Inga Pfannebecker,
Food-Journalistin und
Bestseller-Autorin



Brigitte Raab,
wdv Gesellschaft für
Medien & Kommunika-
tion mbH & Co. OHG



Franziska Schiewe,
WPR Communication



Sarah Schocke,
Alex & Sarah GbR -
familien-essen.de

PR UND REDAKTION



Maren Schulze,
Zentrum für Ernährung
und Hauswirtschaft
Niedersachsen



Candy Sierks,
kommunikation.pur
GmbH



Heike Suck,
hellblau PR



Anja Tanas,
Freiberufliche Food-
Journalistin



Dagmar von Cramm,
Redaktionsbüro Dagmar
von Cramm



Kerstin Wriedt,
Initiative Milch 2.0
GmbH



Simonetta Zieger,
Freiberufliche Food-
Journalistin

Die Expertinnen und Experten

CONTENT CREATOR



Hande Gagali,
Masterstudentin Justus-
Liebig Universität
Gießen, Heiß&Rettich



Dr. Anne Gürtler,
@dermahealthnutrition



Laura Junge,
@Lustesser



Katharina Kiowski,
Sei DA!



Frédéric Letzner,
Redner & Autor



Laura Merten,
Satte Sache



Lisa Nentwich,
Dinkel & Beeren



Bastienne Neumann,
Ernährungspsychologie
leicht gemacht



Dr. Malte Rubach,
Autor &
Ernährungswissen-
schaftler



Katrin Schäfer,
beVegt - vegan leben
und laufen



Merle Vollgraf,
Diet your Brain

Die Expertinnen und Experten

FORSCHUNG UND BERATUNG

in der Lebensmittel-, Pharma- oder Ernährungsindustrie



Dr. Eugenia Alfina,
Baze Labs



PD Dr. Stephan Barth,
Dr. Willmar Schwabe
Pharmaceuticals



Steffen Dörr,
aidhere GmbH



Hannah Geupel,
Alpro / Danone



Katrin Meyer,
Mia & Ben GmbH



Meike Schnell,
Meike Schnell
Consulting



Matthias Zöpke,
PFM Medical

GESUNDHEITSMANAGEMENT



Juliane Isbrecht,
I-Balance



Birgit Schweyer,
Nutricuisine

MARKETING UND VERTRIEB

in der Lebensmittel-, Pharma- oder Ernährungsindustrie



Frederike Baus,
Co-Founder Makua
GmbH



Birgit Becker,
Nestlé SA, Nutrition
BU



Marina Conrad,
Nestlé Deutschland AG



Sarah Dietrich,
Dussmann Service
Deutschland GmbH



Jan Rein,
KoRo Handels GmbH



Robin Sorg,
air up GmbH



Fabian Schlang,
LOEWI GmbH



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



Sonja Uhlmann,
Döhler GmbH

ÖFFENTLICHER SEKTOR



Dr. Kai-Brit Bechtold,
ProVeg International



Uta Köpcke,
Verband der
Diätassistenten -
Deutscher Bundes-
verband e.V. (VDD)



Dr. Andrea Lambeck,
Berufsverband
Oecotrophologie e. V.
(VDOE)



Susanne Leitzen,
Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
(DGE)



Dr. Silke Lichtenstein,
Dr. Rainer Wild-
Stiftung



Maren Meyer,
Zentrum für Ernährung
und Hauswirtschaft
Niedersachsen (ZEHN)



Holger Pfefferle,
Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
(DGE)



Monika Radke,
Ministerium für
Ernährung, Ländlichen
Raum und Verbrauch-
erschutz Baden-
Württemberg



Carola Sandkühler,
Niedersächsisches
Ministerium für
Ernährung, Landwirt-
schaft und Verbrauch-
erschutz



Dr. Robert Schaller,
Bundesministerium für
Ernährung und
Landwirtschaft (BMEL)



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

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

Name	E-Mail
Dr. Georg Abel	info@georg-abel.com
Caroline Ackermann	c.ackermann@dr-ambrosius.de
Prof. Dr. Sibylle Adam	sibylle.adam@haw-hamburg.de
Dr. med. Marie Ahluwalia	ahluwalia.marie@gmail.com
Dr. Eugenia Alfine	eugenia@baze.com
Dr. Gunda Backes	info@nutricomm.de
PD Dr. Stephan Barth	stephan.barth@schwabe.de
Helen Bauhaus	-
Frederike Baus	frederike.bause@gmail.com
Dr. Kai-Brit Bechtold	-
Birgit Becker	birgit.becker@nestle.com
Christiane Binkhoff	cbinkhoff@gutes-aus-hessen.de
Monika Bischoff	monika.bischoff@barmherzige-muenchen.de
Birgit Blumenschein	mail@et-blumenschein.de
Prof. Dr. Christine Brombach	christine.brombach@zhaw.ch
Dr. Daniel Buchholz MPH	daniel.buchholz@unimedizin-mainz.de
Prof. Dr. Anja Carlsohn	anja.carlsohn@haw-hamburg.de
Marina Conrad	marina.conrad@de.nestle.com
Julia Damrau	j.damrau@dr-ambrosius.de
Peggy Dathe	info@neue-essthetik.de
Verena Dickson	Verena@kinder-nutrition.com
Prof. Dr. Jutta Dierkes	-
Sarah Dietrich	-
Dr. Ann-Kristin Dorn	info@thefoodtalks.de
Steffen Dörr	steffen.doerr@outlook.de
Petra Eberharter	office@diaetologie-eberharter.at
Eva-Maria Endres	endres@apek-consult.de
Pinar Erdogan	p.erdogan@dshs-koeln.de
Kevin Eze	k.eze@dr-ambrosius.de
Prof. Dr. Anne Flothow	annegret.flothow@haw-hamburg.de
Verena Franke	verena@verenafranke.com
Gabriela Freitag-Ziegler	freitag-ziegler@t-online.de

Die Expertinnen und Experten

Name

E-Mail

Hande Gagali	hande_gagali@posteo.de
Hannah Geupel	-
Stella Glogowski	stella.glogowski@gmx.de
Prof. Dr. Jasmin Godemann	jasmin.godemann@fb09.uni-giessen.de
Nadine Golsong	nadinegolsong@gmail.com
Anne Graßmann	-
Dr. med. Anne Gürtler	-
Prof. Dr. Wencke Gwozdz	wencke.gwozdz@fb09.uni-giessen.de
Dr. Yvonne Heilemann	yvonne.heilemann@aol.com
Denise Hellmann	hellmann@klinik-fallingbostel.de
Hanna Helmig	info@hanna-eatbetter.de
Dr. Julia Hoffmann	Julia@hoffmann-utting.de
Dr. Christina Holzapfel	christina.holzapfel@tum.de
Juliane Isbrecht	my-i-balance@web.de
Dr. Alexa Iwan	kontakt@alexaiwan.de
Profn. Dr. Ulrike Johannsen	ujohannsen@uni-flensburg.de
Laura Junge	Lustesser@outlook.de
Katharina Kiowski	katha@sei-da.de
Melanie Kirk-Mechtel	info@melaniekirkmechtel.de
Uta Köpcke	Uta.Koepcke@vdd.de
Katharina Kühtreiber	katharina@femalefoodfreedom.at
Dr. Andrea Lambeck	a.lambeck@vdoe.de
Dr. Claudia Laupert Deick	info@ernaehrungcheck.de
Susanne Leitzen	leitzen@dge.de
Frédéric Letzner	info@letz-go.de
Dr. Silke Lichtenstein	Lichtenstein@gesunde-ernaehrung.org
Susanne Lindenthal	info@essenbelebt.at
Prof. Dr. Katja Lotz	katja.lotz@heilbronn.dhbw.de
Prof. Dr. Petra Lührmann	petra.luehrmann@ph-gmuend.de
Misava Macamo	gesundheit@misava-macamo.de
Laura Merten	laura@sattesache.de
Katrin Meyer	katrin@mia-ben.com
Maren Meyer	maren.meyer@zehn-niedersachsen.de
Prof. Dr. Andreas Michalsen	naturheilkunde@immanuel.de
Lisa Nentwich	lisa@dinkel-und-beeren.de
Bastienne Neumann	mail@bastienne-neumann.de
Inga Pfannebecker	kontakt@ingapfannebecker.com
Holger Pfefferle	pfefferle@dge.de
Prof. Dorothea Portius	dorothea.portius@srh.de

Die Expertinnen und Experten

Name

E-Mail

Dr. Antonie Post	kontakt@antoniepost.de
Brigitte Raab	b.raab@wdv.de
Monika Radke	monika.radke@mlr.bwl.de
Anna Rechenberger	ar@speiseraeume.com
Jan Rein	hallo@janrein.de
Prof. Dr. Guido Ritter	rittere@fh-muenster.de
Tim Ritzheim	ritzheim@ifpe-giessen.de
Dr. Malte Rubach	info@mrexpert.de
Carola Sandkühler	carola.sandkuehler@ml.niedersachsen.de
Katrin Schäfer	kontakt@bevegt.de
Dr. Robert Schaller	robert.schaller@bmel.bund.de
Franziska Schiewe	franziska@schiewe-mail.de
Fabian Schlang	pre@air-up.com
Eva Schmidt-Zöllner	Eva.Schmidt-Zoellner@kabelmail.de
Meike Schnell	mail@meikeschnell.de
Sarah Schocke	hallo@alexundsarah.de
Maren Schulze	Maren.schulze@zehn-niedersachsen.de
Birgit Schweyer	birgit@nutricuisine.de
Candy Sierks	sierks@kommunikationpur.com
Prof. Dr. Martin Smollich	martin.smolliche@uksh.de
Robin Sorg	robin.sorg@loewi.com
Prof. Dr. Melanie Speck	m.specke@hs-osnabrueck.de
Dr. Christina Steinbach	c.steinbach@dr-ambrosius.de
Rebecca Steiner	-
Prof. Dr. Nanette Ströbele-Benschop	-
Heike Suck	heike.suck@hellblau-pr.de
Anja Tanas	mail@anjatanas.de
Sonja Uhlmann	sonja.uhlmann@gmx.net
Kristin Vieler	kristin.vielere@charite.de
Dr. Kiran Virmani	virmani@dge.de
Merle Vollgraf	voll.merle@yahoo.de
Dagmar von Cramm	kontakt@dagmarvoncramm.de
Klara Maria Wittmer	K-Wittmer@web.de
Kerstin Wriedt	k.wriedt@initiative-milch.de
Simonetta Zieger	hallo@simonettazieger.de
Matthias Zöpke	matthias.zoepke@pfmmedical.com

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

SHARING IS CARING: TEILT DIE INHALTE DIESES REPORTS.

#Ernährungstrends22

#NutritionHub

#BZfE

Impressum

HERAUSGEBER

NUTRITION HUB (NuHub GmbH)

Bergstr. 22

10115 Berlin

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



TEXT & GESTALTUNG

Dr. Simone K. Frey

Katharina Knoblich

FACHLICHE BERATUNG:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Eva Zovko

beide BZfE in der BLE

GRAFIK

S. 7, 9, 14, 17, 20, 25 - © Tabea Mathern

FOTOS

S. 4, 38 - © NH

S. 4, 39 - © BLE

Expertinnen und Experten - © privat, sofern Urheber nicht auf S. 41-51 genannt

1. Auflage 2022 - © BLE, NUTRITION HUB 2022