

Verbraucher konkret

www.verbraucher.org

Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

5=3
Fünf
Broschüren
bestellen, drei
bezahlen!

Hintergrund
Warum lieben
wir Süßes?

Produktzutaten
Genuss ohne Reue

Gesundheit
In Maßen genießen

Rohstoffe
Raubbau für
den süßen Genuß

Richtig genießen
So viel Süßes ist gut



Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

Süßigkeiten

Hintergrund

Warum lieben wir Süßes? 3

Süß ist eine besonders angenehme Geschmacksrichtung. Das hat viele Gründe, die zum Teil in die Vorgeschichte der Menschheit zurückreichen. Aber es hat auch mit unserem Gehirn zu tun – Zucker regt Regionen im Gehirn an, die mit Belohnung verbunden sind. Darum sind Süßigkeiten bei Kindern wie bei Erwachsenen gleichermaßen beliebt.

Produktzutaten

Genuss ohne Reue 8

Die meisten Süßwaren schmecken nicht nur verboten gut, sondern enthalten auch Bestandteile, die nicht immer gut für die Gesundheit sind. Viele Produkte enthalten Zucker und/oder Fett in Mengen, die den Körper rasch überfordern. Andere Bestandteile greifen die Zähne an, wieder andere können allergische Reaktionen hervorrufen. Die Zutatenlisten auf den Produktpackungen sind oft schwer zu entziffern. Wir geben Hinweise, worauf Sie achten sollten.

Gesundheit

In Maßen genießen 12

Süßigkeiten machen dick und sind schlecht für die Zähne – das haben schon unsere Großeltern immer gesagt (und sich anschließend eine leckere Praline in den Mund geschoben). Und doch ist dieses Urteil natürlich nicht an den Haaren herbeigezogen. Übergewicht, Diabetes und die Volkskrankheit Karies sind gesundheitliche Probleme, die mit dem Konsum von Süßigkeiten verbunden sein können. Wir geben einen Überblick.

Rohstoffe

Raubbau für den süßen Genuss 16

Rund 9,6 Tonnen Schokoladenwaren verzehren die Deutschen pro Jahr. Die Rohwaren für diese Köstlichkeiten – ob Kakao, Palmöl oder andere Zutaten – werden jedoch häufig unter sozial und ökologisch bedenklichen Bedingungen angebaut. Wir beschreiben die wichtigsten Probleme und zeigen, worauf Sie beim Kauf achten können.

Richtig genießen

So viel Süßes ist gut 19

Verbote führen meist dazu, dass das Verbotene immer interessanter wird – das gilt ganz besonders für Süßigkeiten. Dabei sollte es vor allem darum gehen, den Verbrauch von Süßigkeiten bewusster zu gestalten. Wir geben einige Tipps.

Service

Links & Adressen, Mitglied werden 23

Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“ 24

Impressum

Verbraucher konkret, November 2013 • ISSN 1435-3547 • „Süßigkeiten“ - Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Elsenstr. 106, 12435 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org • **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Laura Gross, Johannes Wendland • **Titelfoto:** Shutterstock • **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. • Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. • Die einmalige Anforderung der Themenhefte und Broschüren ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (60,00 Euro/Jahr, ermäßigt 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,50 Euro zzgl. Versand.

Liebe Leserin,
lieber Leser,

bei meinen Großeltern lag immer Schokolade in einem schwarzen Buffet. Auch bei meinen Eltern gab es das Fach für Süßigkeiten im Wohnzimmer-schrank. Die Vergabe der kleinen Leckereien war meist streng rationiert. Ausnahmen gab es anlassbezogen zu Geburtstagen, Weihnachten oder Ostern. Und als Kinder gab es weitere Gelegenheiten an Süßigkeiten zu gelangen: So sammelten wir fleißig Eicheln und Kastanien und tauschten diese bei Haribo gegen Süßes ein. Der Sankt-Martins-Umzug oder Karneval waren weitere Anlässe. Auch heute spielt Süßes in meinem Leben eine Rolle, gerne auch nebenbei in Stressphasen.

Menschen lieben die Geschmacksrichtung „süß“. Sie ist überwiegend mit positiven Assoziationen verbunden. Doch diese Vorliebe wird reichlich ausgebeutet. Die Süßwarenabteilungen quellen über, für die Werbebranche sind Süßwaren ein attraktives Segment. Häufig wendet sich die Werbung direkt an die Kinder.

Bei der Herstellung von Süßwaren liegt manches im Argen: Viele Bestandteile wie etwa Kakao-pulver, Zuckerrohr oder Palmöl werden unter fragwürdigen Bedingungen erzeugt.

In dieser Broschüre informieren wir Sie über diese Themen. Wir geben Tipps, wie Sie mit Ihrem Verhalten auf die sozialen und ökologischen Anbaubedingungen reagieren können. Wir fragen auch, warum wir eigentlich so versessen auf Süßes sind, welche gesundheitlichen Gefahren in manchen Süßwaren schlummern und in welchen Mengen wir bedenkenlos Süßigkeiten konsumieren können. Genuss ohne Reue – so lautet das Motto. Und das geht sogar bei Süßigkeiten.

*Eine erkenntnisreiche Lektüre wünscht Ihnen
Georg Abel, Bundesgeschäftsführer*

PS: Bitte beachten Sie unsere Aktion „Fünf gleich drei“: Wählen Sie fünf Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE und zahlen Sie nur drei Publikationen. Mehr dazu auf Seite 24.

Jeder Euro zählt!

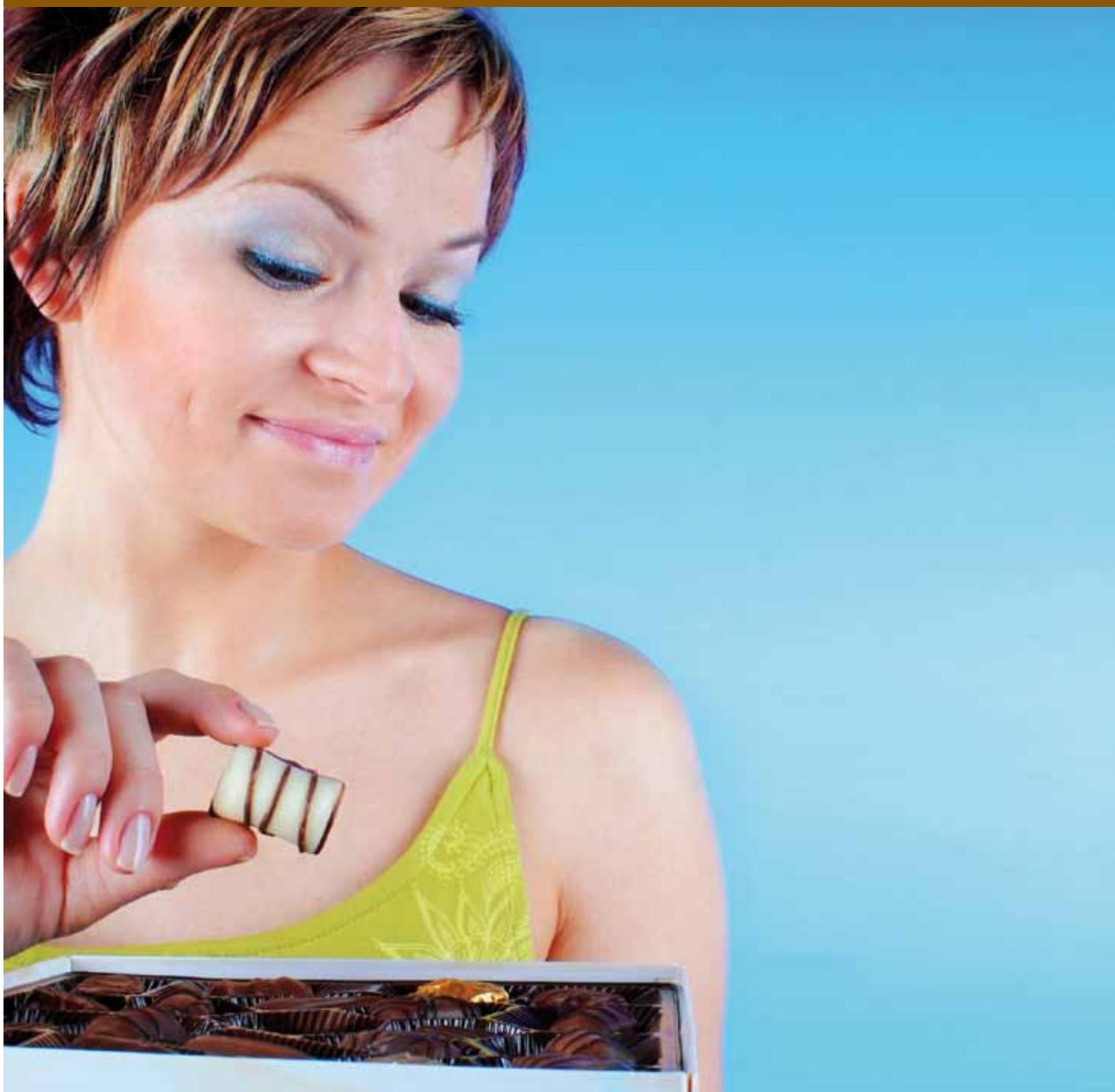
Spendenkonto (steuerlich absetzbar):
Konto 81 33-503
BLZ 370 205 00
Bank für Sozialwirtschaft



Ihre Spende für die Arbeit der
VERBRAUCHER INITIATIVE!

Warum lieben wir Süßes?

Süß ist eine besonders angenehme Geschmacksrichtung. Das hat viele Gründe, die zum Teil in die Vorgeschichte der Menschheit zurückreichen. Aber es hat auch mit unserem Gehirn zu tun – Zucker regt Regionen im Gehirn an, die mit Belohnung verbunden sind. Darum sind Süßigkeiten bei Kindern wie bei Erwachsenen gleichermaßen beliebt.



Süß ist eine besonders angenehme Geschmacksrichtung. Wie die anderen Geschmackswahrnehmungen sauer, salzig und bitter regt der Geschmack von Süßem die Geschmacksknospen auf der Zunge und im Rachen an. Als der Mensch noch in der Wildnis lebte, musste er sich beim Ausprobieren von möglichen Nahrungsmitteln auf seine Zunge verlassen können. Ein bitterer Geschmack konnte auf etwas Giftiges verweisen, Saures auf etwas Verdorbenes. So richtig positive Assoziationen weckte nur ein süßer Geschmack. Was süß war, galt als sicher, nahrhaft und wohltuend – wie Beeren und Obst.

So ticken wir bis heute. Warum Kinder wie Erwachsene (von seltenen Ausnahmen abgesehen) so sehr auf Süßes stehen, dafür gibt es aber auch noch andere Begründungen. Schon Embryos tummeln sich in süßlichem Fruchtwasser und nach der Geburt bekommen Säuglinge süße Muttermilch oder süßliche Milchersatzprodukte. Wenn Kinder wachsen, benötigen sie viel Energie. Schokoriegel oder ein Nutella-Brot liefern viele Kilokalorien (kcal), die rasch umgesetzt werden. Aber auch unsere Biologie fördert die Lust auf Süßes. Forscher haben herausgefunden, dass der Konsum von Süßigkeiten die mit Belohnung und Glück verbundenen Hirnregionen anregt. Schokolade regt die Bildung des Botenstoffs Serotonin an, der für das Wohlbefinden zuständig ist. Und nicht zuletzt spielt auch die Erziehung durch Eltern und Umwelt eine wichtige Rolle: Süßigkeiten werden als Belohnung, Trost, zur Beruhigung oder

zur Bestechung eingesetzt. Und von den Herstellern mit großem Aufwand kräftig beworben.

Was sind Süßigkeiten?

Süßigkeiten lassen sich grob in vier Kategorien einteilen – in Produkte aus Schokolade und Kakao, Produkte aus Zucker, süßes Gebäck und Kuchen sowie Speiseeis. Auf eine lange Tradition blickt die Schokolade zurück, allerdings nicht auf unserem Kontinent. Schon vor dreieinhalb Jahrtausenden wurden in Mexiko die Früchte des Kakaobaums genutzt. Vor etwa anderthalb Jahrtausenden begannen die Maya, Kakao anzubauen. Die spanischen Eroberer brachten den Kakao dann nach Europa. Zum Massenartikel wurden Kakao und Schokolade im 19. Jahrhundert.

Aus Honig gefertigte Süßwaren waren bereits in der Antike bekannt und geschätzt. Im siebten Jahrhundert wurde in Persien erstmals Zucker aus Zuckerrohr gewonnen. Jahrhundertlang war er ein teures Luxusprodukt und galt als „weißes Gold“. Ab dem 18. Jahrhundert wurde Zucker dann auch aus der hierzulande gedeihenden Zuckerrübe gewonnen und wurde rasch zum Massenprodukt. Die Franzosen entdeckten als Erste die besonderen Geschmacksqualitäten, der aus Zucker hergestellten Süßigkeiten – und fanden sie „Bon-bon“.

Auch das Speiseeis ist keine Erfindung der Neuzeit. Im alten China kannte man es genauso wie in der griechischen Antike, wo man Eis mit

Früchten oder Honig süßte. Eis aus Zucker, Zitronensaft, Früchten und Schokolade wurde im 17. Jahrhundert in Italien und bald darauf auch in Frankreich populär. Italienische Immigranten verbreiteten das Speiseeis europaweit als Massenartikel, zuerst in Großbritannien, schon ab den 1920er Jahren auch in Deutschland.

Womit süßen wir?

Der Zucker ist der hauptsächliche Süßstoff in Süßwaren, tritt auf den Etiketten allerdings häufig unter anderem Namen auf. Saccharose ist ein Zweifachzucker, der aus den beiden Einfachzuckern Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) besteht, und wird aus Zuckerrohr und Zuckerrüben gewonnen. Zucker enthält viel Energie, unterstützt den Eigengeschmack von Speisen und ist ein sehr gutes Konservierungsmittel.

Lactose, Dextrose, Maltose, Sucrose sind häufig auf Etiketten verwendete Begriffe. Sie bezeichnen Zuckerarten, deren Eigenschaften denen des Haushaltszuckers ähneln: Sie süßen und geben Energie. Auch die beiden Bestandteile des Zweifachzuckers werden vielfach als Einfachzucker verwendet. Glucose wird schnell ins Blut aufgenommen und wird gern für einen raschen Energiestoß genossen. Fructose ist viel süßer als Haushaltszucker, kristallisiert aber nicht aus. Weil der Körper kein Insulin braucht, um Fructose zu verdauen, wurde sie früher vielfach in Diät-Produkten eingesetzt. Heute wird



Fotos: Shutterstock

sie unter anderem deshalb kritisch betrachtet, weil es Hinweise darauf gibt, dass eine fructosereiche Ernährung die Entstehung von Fettleibigkeit und Bluthochdruck fördern könnte.

Nicht ganz so süß wie Kristallzucker, dafür aber mit besonderem Aroma, können auch süßende Lebensmittel in Leckereien verarbeitet werden:

HONIG Die unendliche Geschmacksvielfalt von Honig ergibt sich aus der Fülle unterschiedlicher Blüten, Pflanzen und Verarbeitungsformen. Je nachdem, woraus die Bienen den Honig herstellen, werden Blüten- bzw. Nektar- und Honigtauhonig unterschieden, der als Schleuder-, Tropf-, Press-, Waben-, Back- oder gefilterter Honig auf den Markt kommt. Honig besteht zum überwiegenden Teil aus Glucose, Fructose und einigen anderen Zuckerarten, seine Süßkraft ist etwas geringer als die von Zucker. Bis zu 20 Prozent des Honigs sind Wasser, in geringem Umfang enthält er verschiedene Enzyme, Mineralstoffe, Eiweißbausteine und winzige Spuren von Vitaminen. Das Zusammenspiel dieser Inhaltsstoffe gibt Honig seinen besonderen Charakter und macht ihn beliebt als Süßungsmittel und Brotaufstrich. Weder er selbst noch die honighaltigen Süßigkeiten werden dadurch aber „gesünder“ als Zucker.

SIRUP Werden zuckerhaltige Pflanzenteile sehr lange mit Wasser gekocht, entsteht eine dunkle, zähe und sehr konzentrierte Flüssigkeit. Meist finden sich die verwendeten Pflanzen im Na-

men wieder: Hierzulande bekannt ist sicher Rübensirup (auch Rübenkraut) aber auch Ahorn- und Dattelsirup haben ihre Liebhaber. Sirup enthält etwas mehr als 60 Prozent Zucker und einen verhältnismäßig hohen Gehalt an Mineralstoffen. Als Brotaufstriche, süße Ergänzung zu Kartoffelpuffern oder als Backzutat wird Sirup wegen seiner besonderen Süße geschätzt. Wegen seines kräftigen charakteristischen Aromas und seiner Farbe ist er aber auch zum Würzen und Färben herzhafter Gerichte geeignet.

DICKSAFT Ein dickflüssiger, sehr süßer Saft bleibt übrig, wenn der Saft von Äpfeln, Birnen oder anderen Früchten so lange gekocht wird, bis ein Großteil des Wassers verdampft ist. Vor allem Apfel-, Birnen- und Agavendicksaft werden in vielen Küchen als fruchtige Alternative zum Kristallzucker verwendet. Die Vitamine der Früchte gehen bei der Herstellung von Dicksaft fast gänzlich verloren, übrig bleiben neben dem meist süß-säuerlichen Geschmack und einigen Mineralstoffen vor allem 65 bis 85 Prozent Zucker. Apfel- und die meisten anderen Dicksäfte haben damit eine geringere Süßkraft als Zucker, lediglich von Agavendicksaft reichen schon 70 g, um 100 g Zucker zu ersetzen.

Für Süße ohne Kalorien werden vielfach Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe eingesetzt. Sie gelten rechtlich als Lebensmittelzusatzstoffe und müssen eigens zugelassen und gekennzeichnet werden (siehe Seite 11).



Foto: iStockPhoto

Süßwaren aus dem Bioladen

Die Lust auf Süßes lässt sich auch mit Produkten befriedigen, die biologisch erzeugt wurden. Von Schokolade über Fruchtgummi, kandierte Nüsse bis zu Bio-Marshmallows gibt es in Bioläden längst ein breites Angebot von Süßigkeiten, deren Zutaten aus ökologischer Erzeugung stammen. Nicht nur Zuckerrohr und Zuckerrüben sind danach ökologisch, also ohne chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel, bei schonender Bodenbearbeitung und unter Verbot gentechnischer Verfahren erzeugt. Auch für Kakao, Nüsse, Rosinen und alle anderen landwirtschaftlichen Rohstoffe gelten die Richtlinien des ökologischen Landbaus. Milchprodukte, wie sie sich etwa als Magermilchpulver in Schokoladen wiederfinden, werden aus Bio-Milch gewonnen: Die Tiere werden artgerecht gehalten, das Futter ist frei von gentechnisch veränderten Organismen und der Einsatz von Antibiotika ist streng begrenzt. Auch in Sachen Zusatzstoffe und Aromen gelten für ökologisches Zuckerzeug strenge Regeln: Farb- und Süßstoffe sind verboten, der Einsatz von anderen Zusatzstoffen auf das unbedingt nötige Maß begrenzt und Aromen nur erlaubt, wenn sie tatsächlich aus den namengebenden Früchten gewonnen wurden. So sind Bio-Süßigkeiten vielfach anders zusammengesetzt als konventionelle und warten nicht selten mit besonderen Geschmackserlebnissen auf. Wie alle anderen Naschereien sind sie jedoch sehr energiereich, fördern Karies und tragen ihren Teil zur Entstehung von Übergewicht bei.



Foto: CreativCollectivon

Süchtig nach Süßem?

Nach Angaben des Bundesverbands der Deutschen Süßwarenindustrie lag der Pro-Kopf-Verbrauch von Süßwaren 2012 in der Bundesrepublik bei 31,96 Kilogramm. Im Schnitt nehmen wir pro Tag 31 Teelöffel Zucker zu uns, verteilt auf Süßwaren, Brotaufstriche, Säfte, Softdrinks und so weiter. Es gibt aber Ausreißer, die die Tagesbilanz rasch kippen lassen. Ein Liter Cola enthält rund 100 Gramm Zucker, eine Tafel Schokolade je nach Art zwischen 50 und 60 Gramm, ein einzelnes Gummibärchen schon 1,5 Gramm.

Die negativen Auswirkungen von übermäßigem Konsum von Süßwaren sind bekannt – aber kann man auch richtig süchtig nach Süßem werden?

Zucker ist keine Droge wie Heroin oder Alkohol und erzeugt somit auch keine körperliche Abhängigkeit. Aber Zucker und zuckerhaltige, süße Nahrungsmittel können durchaus suchtähnliche Verhaltensweisen hervorrufen. Dann konsumiert man exzessiv Süßwaren, ohne aufhören zu können, und wird immer wieder rückfällig – auch gegen den eigenen Willen. Solche Essstörungen können schon bei Kindern auftreten. Gesundheitliche Probleme wie Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein.



Foto: CreativCollection

Ein Grund für die Süßwarensucht ist, dass Süßes zuverlässig das Belohnungssystem des Hirns anspricht. Es kann sehr schwer sein, diese Reiz-Reaktions-Kette zu durchschlagen. Zumal die Einflüsse von außen weiter wirken – von der Werbung mit ihren verführerischen Bildern bis zur Gestalt-

tung der Supermärkte, in denen die Süßwaren kurz vor der Kasse förmlich in den Einkaufswagen purzeln.

Bei Kindern kann es bei einem Übermaß an süßen Nahrungsmitteln schnell zu einem Gewöhnungseffekt kommen. Dann weckt der Genuss von Süßem die Lust auf noch mehr Süßes und das Süße verdrängt die anderen Geschmacksrichtungen. Zu empfehlen ist eine Ernährung, in der Süßes vorkommt, aber nicht vorherrscht. Wird dagegen die Lust auf Süßes bloß unterdrückt, bricht sie erfahrungsgemäß irgendwann in umso stärkerer Form wieder hervor.



Die jeweils 16-seitigen Themenhefte „Wie Oma backen“ und „Wie Oma naschen“ können Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder für je 3,55 Euro (inkl. Versand) bei der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. unter www.verbraucher.com bestellen oder dort für 2,05 Euro herunterladen.

„Fair“ ist kein geschützter Begriff. Verbraucher müssen daher bei „fairen“ Produkten, die nicht mit dem Fairtrade-Logo gesiegelt sind, hinterfragen, welche Kriterien dem Begriff jeweils zugrunde liegen.

Wir stellen hier eine Auswahl der häufigsten Siegel vor.

Weitere Informationen zu Gütezeichen finden Sie unter www.label-online.de.



FairTrade

Ein wichtiger Aspekt neben der biologischen Anbauweise ist der Faire Handel, dessen zuverlässiger Nachweis das Fairtrade-Gütesiegel auf der Verpackung ist. Viele Bestandteile von Süßwaren – Kakao, Nüsse, Früchte, Honig, Zucker – stammen aus tropischen Ländern der Südhalbkugel und werden dort häufig unter menschenunwürdigen Bedingungen produziert. Wenn Sie Ausbeutung von Arbeitskräften, Kinderarbeit und Umweltzerstörung durch Ihren Einkauf nicht unterstützen möchten, sollten Sie auf dieses Gütesiegel achten.

Bei der Erzeugung von Fairtrade-Produkten werden Standards eingehalten, die für jede Produktgruppe festgelegt sind. Partner im Fairen Handel sind überwiegend kleinbäuerlich geprägte Genossenschaften, die demokratisch organisiert und politisch unabhängig sein müssen. Sie erhalten für ihre Produkte garantierte Mindestpreise, die die Produktionskosten verlässlich decken und nicht selten über den Weltmarktpreisen liegen. Gehandelt wird direkt, ohne kostentreibende Zwischenhändler. Menschenwürdige Arbeitsbedingungen und der Zugang zu gesundheitlicher Versorgung sind Pflicht, Zwangs- und Kinderarbeit verboten. Der Einsatz von Agrarchemikalien wird beschränkt, Ziel ist eine nachhaltige, ressourcenschonende Landwirtschaft. Die Produzenten werden in der Umstellung auf ökologischen Landbau unterstützt.

Fairtrade unterstützt seine Produzenten darüber hinaus durch Schulungen zu Herstellungstechniken und führt selbst Qualitätskontrollen durch.

www.fairtrade-deutschland.de



Fairglobe

Produkte aus dem Fairen Handel sind längst nicht mehr nur in Weltläden und anderen eher speziellen Geschäften erhältlich. Inzwischen listen auch Discounter entsprechende Waren, einer davon ist Lidl. Mit „Fairglobe“ hat Lidl eine Eigenmarke aufgelegt, die Tee, Saft, Kaffee, Reis, Zucker und Schokolade umfasst. Zu den Standards des Labels gehören unter anderem der direkte Handel mit den Produzentengruppen unter Ausschluss von Zwischenhändlern, Mindestpreise für die Produzenten, Vorfinanzierung der Ernte sowie langfristige Lieferbeziehungen. Alle Produkte tragen außerdem noch das Fairtrade-Siegel.

www.lidl.de/de/Fairglobe



HAND IN HAND

HAND IN HAND ist eine Eigenmarke der Rapunzel Naturkost AG und dient dazu, die Hauptmarke zu stärken. Damit unterscheidet sich HAND IN HAND von den unabhängigen und übergreifenden Siegeln wie Fairtrade, Rainforest Alliance und UTZ CERTIFIED. HAND IN HAND kennzeichnet Produkte aus ökologischem Anbau, deren Zutaten zu mehr als 50 Prozent von HAND IN HAND-zertifizierten Lieferanten stammen und zu besonderen Konditionen bezogen werden.

Die HAND IN HAND-Kriterien orientieren sich laut Rapunzel unter anderem an den Leitlinien für soziale Gerechtigkeit des Internationalen Dachverbandes für ökologischen Landbau (IFOAM) und an den Konventionen der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO). Zu diesen Kriterien gehören unter anderem langfristige Lieferbeziehungen, Produktpreise über dem durchschnittlichen Marktniveau, gesunde und sichere Arbeitsbedingungen, das Verbot von Kinderarbeit und das Gebot der Transparenz. HAND IN HAND unterscheidet dabei nach „Minimum“- und „Entwicklungskriterien“, die entweder sofort oder aber in einem Zeitraum von ein bis sieben Jahren erfüllt werden müssen. Ob Produzenten oder Händler diese Kriterien auch wirklich erfüllen, überprüfen alle zwei Jahre unabhängige Inspektoren vor Ort.

Ein Prozent der Summe des Umsatzes mit HAND IN HAND-Produkten inves-

tiert Rapunzel jährlich in einen Fonds. Daraus werden öko-soziale Projekte in den Ländern des Südens unterstützt, die aber nicht notwendigerweise den eigenen Produzenten zugutekommen müssen.

Anders als bei den unabhängigen Zertifizierungsorganisationen müssen Produzenten, Hersteller und Importeure nicht für das Label zahlen. Die Kosten übernimmt das Unternehmen Rapunzel. www.rapunzel.de/hand-in-hand.html



Naturland Fair

Naturland ist ein internationaler Öko-Verband, der seit 1982 Naturland Öko-Produkte nach Standards zertifiziert, die über denen der EU-Bioverordnung liegen. 2010 führte Naturland eine zusätzliche Fair Zertifizierung und das Naturland Fair Siegel ein. Es steht für verlässliche Handelsbeziehungen und faire Preise für die Produzenten. Kinderarbeit ist verboten.

Anders als viele andere Label gelten die Grundsätze nicht nur für die Produzenten in den Ländern des Südens, sondern auch in den Industriestaaten. Dadurch sollen unter anderem auch Milchhersteller, die unter einem allgemeinen Preisverfall leiden, besser entlohnt werden.

www.naturland.de/fairzertifizierung.html



Rainforest Alliance

Die Wurzeln von Rainforest Alliance, gegründet 1987, liegen im Engagement für den Erhalt der Artenvielfalt. Wie der Name schon sagt, setzt sich die Umweltorganisation vor allem für Wälder und den Schutz von Wildtieren ein. Das Siegel der Rainforest Alliance wird an landwirtschaftliche Betriebe vergeben. Betriebe, die zertifiziert werden, erhalten die Erlaubnis, das Siegel für die Dauer von drei Jahren zu verwenden. Zudem sind unangekündigte Kontrollen vorgesehen. Bei Verstößen gegen die Kriterien – wie beispielsweise das Verbot Wildtiere zu jagen oder zu verkaufen – werden Korrekturmaßnahmen angemahnt. Schlimmstenfalls wird das Siegel entzogen.

Weil der Schutz von Wäldern und Tieren nur funktioniert, wenn diejenigen, die bislang von ihrer Ausbeutung lebten, mehr über ökologische Zusammenhänge wissen und neue Verdienstmöglichkeiten angeboten bekommen, engagiert sich Rainforest Alliance für bessere Bildung, Einkommen und Teilhabe der Bevölkerung vor Ort. Der Ansatz, nach dem Rainforest Alliance verfährt, ist also umgekehrt dem von Fairtrade International (FLO): Nicht der Gedanke an einen gerechteren Handel und bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen für die Menschen in den Ländern des Südens stehen im Mittelpunkt, sondern der Schutz der Natur. Die sozialen Forderungen dienen dazu, dieses Anliegen zu untermauern. Das zeigt sich unter anderem daran, dass Rainforest Alliance keinen „Mindestpreis“ für die zertifizierten Produkte fordert, sondern nur einen „Mindestlohn“ für die Arbeiter, der je nach Region unterschiedlich ausfällt.

www.rainforest-alliance.org



UTZ CERTIFIED

UTZ CERTIFIED ist ein in den 1990er Jahren gegründetes Programm zunächst für nachhaltigen Kaffee, später kamen Kakao und Tee hinzu. Inzwischen engagiert sich UTZ CERTIFIED auch für Transparenz bei der Herstellung von Palmöl. Der Schwerpunkt der Arbeit von UTZ CERTIFIED liegt in der Einführung eines weltweiten Standards für umwelt- und sozialverträgliche Produktion. Es ist damit eine Art Qualitätssiegel. Während Fairtrade Wert auf einen stabilen und angemessenen Mindestpreis legt, der die Existenz der Bauern sichert, will UTZ CERTIFIED diese so schulen, dass sie am Markt bestehen können und mit der Dynamik von Angebot und Nachfrage besser zurecht kommen. Anders als Fairtrade zielt das UTZ CERTIFIED-Programm nicht nur auf Produzenten in kleinen und mittleren Betrieben, sondern bezieht auch große Betriebe und Händler mit ein.

Die Kriterien von UTZ CERTIFIED orientieren sich an der guten landwirtschaftlichen Praxis in Europa und gehen zum Teil noch darüber hinaus. Die zertifizierten Betriebe müssen unter anderem den Einsatz von Düngemitteln und Chemikalien dokumentieren und Kindern den Zugang zu Bildung ermöglichen. Bei der Entlohnung und den Arbeitsbedingungen orientiert sich UTZ CERTIFIED an den Konventionen der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO).

www.utzcertified.org

Genuss ohne Reue

Die meisten Süßwaren schmecken nicht nur verboten gut, sondern enthalten auch Bestandteile, die nicht immer gut für die Gesundheit sind. Viele Produkte enthalten Zucker und/oder Fett in Mengen, die den Körper rasch überfordern. Andere Bestandteile greifen die Zähne an, wieder andere können allergische Reaktionen hervorrufen. Die Zutatenlisten auf den Produktpackungen sind oft schwer zu entziffern. Wir geben Hinweise, worauf Sie achten sollten.





Bonbons

Bonbons, Lutscher und Kaubonbons werden durch Einkochen einer Zuckerpulverlösung zusammen mit Aroma- und Farbstoffen hergestellt. Sie sind im Allgemeinen fettfrei, aber dennoch energiereich. Der Zucker, den sie zusätzlich zur normalen Ernährung in den Körper einbringen, wird einfach in Form von Fett für schlechte Zeiten eingelagert.

Alternativ werden im Handel zuckerfreie Bonbons angeboten, die mit Zuckeraustauschstoffen oder Süßstoffen hergestellt werden (siehe Seite 11).

Viele Bonbons werden mit synthetischen Farbstoffen gefärbt. Da es aus der Forschung Hinweise darauf gibt, dass sogenannte Azofarbstoffe an der Entstehung von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom) beteiligt sein könnten, müssen einige von ihnen auf Verpackungen nun besonders hervorgehoben werden. Die Farbstoffe E 102 (Tartrazin), E 104 (Chinolingelb), E 110 (Gelborange), E 122 (Azorubin), E 124 (Cochenillerot) und E 129 (Allurarot) werden seither von folgendem Warnhinweis begleitet: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“. Azofarbstoffe sind darüber hinaus bekannt dafür, bei Menschen mit entsprechender Veranlagung und Astmatikern allergieähnliche Symptome auslösen zu können. Der verpflichtende Warnhinweis und die anhaltende Kritik an ihrer Verwendung führen dazu, dass Azofarbstoffe langsam aus dem Sortiment verschwinden. Die Hersteller suchen nach unkritischeren Alternativen.

Zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe sollen aus dem süßen Bonbon einen „gesunden Genuss“ machen oder gar „einen Beitrag zu Ihrer Gesundheit“ leisten und gerade Eltern und Großeltern greifen dabei gern zu, um Kindern etwas Gutes zu tun. Doch das ist nichts als Werbung. Mit einer durchschnittlichen Ernährungsweise ist hierzulande kein Mangel an jenen Vitaminen zu befürchten, die üblicherweise in Süßwaren zugesetzt werden, zusätzlich Aufgenommenes wird einfach wieder ausgeschieden. Der enthaltene Zucker allerdings bleibt im Körper. Wer sich und seinen Lieben in Sachen Nährstoffe Gutes tun will, setzt am besten auf abwechslungsreiches Essen mit viel Gemüse und Obst. Bonbons bleiben Süßigkeiten und sind nicht dazu geeignet Ernährungsmängel auszugleichen.

Schokolade und Kakaoprodukte

Ein schönes Stück Schokolade ist ein Stück Genuss im Alltag. Ob Schokolade tatsächlich „Nervennahrung“ oder ein „Stimmungsaufheller“ ist, ist umstritten. Klar ist: Das für die Schokoladenherstellung verwendete Kakaopulver enthält Theobromin, das eine koffeinähnliche Wirkung haben kann. Außerdem enthält Schokolade Tryptophan, eine Aminosäure, die im Körper zu Serotonin umgewandelt wird, das tatsächlich stimmungsaufhellend wirkt. Der Biss in eine Tafel Milkschokolade mag daher gegen ein kleines akutes Stimmungstief helfen, ein Arzneimittel gegen Depressionen ist sie aber nicht.

Schokolade hat einen gleichermaßen hohen Gehalt an Zucker und Fett. So deckt eine Tafel Milkschokolade glatt ein Viertel des täglichen Energiebedarfs eines Erwachsenen. Jugendliche und junge Erwachsene, die zu Akne neigen, sollten auf Schokolade verzichten, da bestimmte Inhaltsstoffe die Entzündungsreaktionen auf der Haut verstärken können.

Alarm hat 2012 die Stiftung Warentest bei Schokolade in Adventskalendern gegeben. Die Prüfer fanden in der Schokolade von vielen getesteten Kalendern Rückstände von Mineralöl, das sich aus der Verpackung auf die Schokolade übertragen und dort angereichert hat – mitunter in so hohen Konzentrationen, dass die Stiftung Kinder vor dem Verzehr warnte. Während einige Hersteller ihre Kalender aus dem Verkehr zogen, gab das Bundesinstitut für Risikobewertung vorsichtig Entwarnung. Um sicher zu gehen, sollten Kinder sich aber auf den Verzehr von einem Stück Kalender-Schokolade pro Tag beschränken.

Wer ein Haustier besitzt, sollte seinem Hund oder seiner Katze etwas Gutes tun, indem er dem Tier keine Schokolade zum Fressen gibt – für Hunde und Katzen ist gerade der Bestandteil Theobromin in der Schokolade, der beim Menschen stimmungsfördernd wirken kann, sehr giftig.



An einem genussreichen Konsum von Süßigkeiten ist überhaupt nichts auszusetzen. Süßigkeiten gehören zum Leben dazu und „versüßen“ so manch einen Augenblick. Und doch gibt es bei allen Produktarten bestimmte Aspekte, die Sie bei Ihrer Produktauswahl und dem Verzehr beachten sollten. Im Folgenden erläutern wir die Wichtigsten.

Wein- und Fruchtgummi, Lakritze

Zucker, Gelatine, Farbstoffe, Aromen und Säuerungsmittel sind die Hauptzutaten für Wein- und Fruchtgummi. Der Gebrauch von Gelatine ist seit der Tierkrankheit BSE für viele Verbraucher fragwürdig geworden und auch Vegetarier lehnen das tierische Verdickungsmittel ab. Inzwischen gibt es daher viele gelatinefreie Produkte, bei denen pflanzliche Geliermittel wie beispielsweise Agar-Agar oder Pektin zum Eindicken oder Gelieren verwendet werden.

Wein- und Fruchtgummi enthalten zwar kein Fett, aber dafür viel Zucker. Sie sind damit letztlich genauso energiereich wie andere Süßigkeiten auch. 100 Gramm Gummibärchen liefern Kindern und Jugendlichen schon gut ein Fünftel der Energie, die sie durchschnittlich an einem Tag brauchen. Zum Abnehmen sind solche Produkte also nicht geeignet.

Auch der vielversprechende Hinweis „Fruchtgummi aus Fruchtsaft“ macht es nicht besser. Der Saftanteil ist in der Regel sehr gering. Zudem ist auch Fruchtsaft stark zuckerhaltig, Fruchtsaftgummi enthält also nicht weniger Zucker als andere Produkte. So beworbene Süßwaren sind auch nicht vitaminhaltiger als die herkömmlichen. Diese werden nicht selten eigens mit Vitaminen angereichert – eine Praxis, die vielfach kritisiert wird. Neben der Sorge um eine mögliche Überdosierung durch zielloses Anreichern zahlreicher Lebensmittel mit einigen Vitaminen und Mineralstoffen treibt Experten vor allem die Sorge um, dass ungünstige Naschgewohnheiten so als sinnvoll erscheinen. Doch Fruchtgummis bleiben Süßigkeiten, egal was sonst noch auf der Verpackung steht.

Lakritze wird aus Süßholz und Zucker hergestellt, wobei der Süßholzanteil schwankt. Sie enthält den Extrakt der Süßholzwurzel und mit ihm Glycyrrhizin. Der Stoff greift in das Natrium-Kalium-Gleichgewicht des Körpers ein und wirkt auf diese Weise blutdrucksteigernd. Beim Genuss größerer Mengen kann es darüber hinaus zu Wassereinlagerungen in den Geweben (Ödemen) und zu Muskelschwäche kommen. Wie viel Glycyrrhizin ein einzelnes Lakritzprodukt enthält, muss nicht gekennzeichnet werden. In den recht sanften Lakritzen aus dem Süßigkeitenregal hiesiger Supermärkte ist vergleichsweise wenig Süßholzwurzel verarbeitet. Mit mindestens 200 Milligramm pro 100 Gramm Lakritz-Produkt ist der Glycyrrhizin-Gehalt des sogenannten Stark-Lakritz dagegen so hoch, dass es nur in Apotheken verkauft werden darf. Vorsicht vor den oft sehr hohen Gehalten ist darüber hinaus bei Lakritz aus Dänemark oder den Niederlanden geboten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt, nicht mehr als 50 g Lakritz am Tag zu essen. Kinder, Schwangere, Diabetiker sowie Menschen mit Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten vom Lakritzgenuss ganz absehen. Auch Kräutertees mit Süßholz sind nicht für Kinder geeignet.



Speiseeis

7,7 Liter Eis pro Jahr verzehren die Deutschen im Durchschnitt (die US-Amerikaner etwa das Doppelte) – die Menge ist zwar seit Jahren rückläufig, doch Eis ist immer noch eine der beliebtesten süßen Leckereien überhaupt. Sie besteht aus Wasser, Milch, Sahne, Zucker, dazu Schokolade oder Vanille oder bestimmte Aroma- und Farbstoffe. Die Zutaten sagen es schon aus: Eis kann eine Kalorienbombe sein, wobei der Energiegehalt je nach Zusammensetzung schwankt. Wassereis hat weniger Kalorien als Milcheis. Doch auch das gehört mit verhältnismäßig wenig Fett und viel Luft, trotz des cremigen Gefühls im Mund, noch zu den vertretbaren Schleckereien. Wenn aber, wie in vielen Produkten aus der Tiefkühltruhe, auch noch Schokolade und Sahne prominent vertreten sind, können 100 Gramm Eis rasch mit 500 Kilokalorien zu Buche schlagen. Das ist etwa ein Fünftel des empfohlenen Energiebedarfs für einen Erwachsenen.

Wenn Sie Eis zu Hause aus der Tiefkühltruhe holen und verzehren, beachten Sie bitte, aufgetautes Eis nicht wieder einzufrieren. Eis ist wegen der rohen Zutaten ein guter Nährboden für Salmonellen, die sich rasch vermehren, wenn die Temperatur der Speise ansteigt.

Früher galt Softeis aus hygienischen Gründen als problematisch. Wenn die Softeisautomaten regelmäßig und gründlich gereinigt werden, können solche Probleme heute aber ausgeschlossen werden. Laut dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit führt die Untersuchung von Softeis sogar zu weniger Beanstandungen, als die von Speiseeis aus Eisdiele und Cafés.



Kekse und Süßgebäck

Die Mischung aus Fett und Zucker macht leckere Kekse zu kleinen Energiepaketen. Da kommen leicht 500 Kilokalorien pro 100 Gramm zusammen – die man mit einigen Keksen rasch zusammen hat. Das ist ein Fünftel des gesamten Tagesbedarfs.

Im Überzug und in den Füllungen von Keksen und Gebäck sind zudem oftmals eine Reihe von Zusatzstoffen enthalten, neben Emulgatoren, Säuerungsmitteln und Stabilisatoren auch Farbstoffe sowie Aromen.

Die Süßen unter den Zusatzstoffen

Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe sind als Lebensmittelzusatzstoffe eigens zugelassen und müssen auf Verpackungen besonders gekennzeichnet werden. Nach ihrer Funktion „Süßungsmittel“ taucht daher in den Zutatenlisten verpackter Lebensmittel eine E-Nummer oder der Name des Süßmachers auf. Als Zuckeraustauschstoffe werden dabei all jene bezeichnet, die einen Energiegehalt haben, süß schmecken aber kein Insulin brauchen, um verdaut zu werden. Bis auf Fructose, die nicht als Zusatzstoff gilt, gehören die Zuckeraustauschstoffe in die Gruppe der Zuckeralkohole. Anders die Süßstoffe: Sie sind überwiegend synthetisch hergestellt und haben praktisch keinen Energiegehalt. Weil es immer wieder Hinweise darauf gibt, dass sie gesundheitlich bedenklich sein könnten, dürfen Süß- und Zuckeraustauschstoffe nicht unbegrenzt eingesetzt werden. Stattdessen ist genau geregelt, welcher Stoff in welcher Lebensmittelgruppe in welcher Menge zugesetzt werden darf. Weil die verschiedenen Süßstoffe sich in ihren Eigenschaften unterscheiden und nicht mit jedem anderen Geschmack harmonieren, werden häufig Kombinationen eingesetzt.

Mehr Informationen unter www.zusatzstoffe-online.de

Die Zuckeraustauschstoffe

E 420 Sorbit findet sich in natürlicher Form in einheimischen Obstsorten. Für Menschen mit Fructoseintoleranz ist Sorbit problematisch. Zu viel davon wirkt abführend. Zu finden in Kaugummi, Schokoladen- und Pralinenfüllungen.

E 421 Mannit kommt in Pilzen und Algen vor und wird industriell aus fructosereichem Zuckersirup gewonnen. Zu viel davon wirkt abführend. Es wird zum Beispiel bei Brausetabletten verwendet.

E 953 Isomalt hat ähnliche Süßungseigenschaften wie Zucker, schont aber die Zähne und ist für Diabetiker geeignet. Daher wird es in Süßwaren verwendet, die als kalorienreduziert oder zuckerfrei vertrieben werden. Übermäßige Mengen können abführend wirken.

E 965 Maltit wird aus Mais- und Weizenstärke gewonnen und in ener-

giereduzierten Süßigkeiten wie Bonbons, Marzipan, Kaugummi verwendet. In größeren Mengen kann der Stoff Blähungen verursachen und abführend wirken.

E 966 Lactit wird aus Milchzucker gewonnen. Seine Süßkraft beträgt etwa nur ein Drittel dem von Zucker, es erzeugt einen kühlenden Effekt auf der Zunge. Der Stoff wirkt abführend.

E 967 Xylit ist ein natürlicher Zuckeralkohol, der in vielen Pflanzen und vor allem in der Rinde von verschiedenen Baumarten vorkommt. Xylit wirkt nachweislich Karies entgegen, weshalb der Stoff vielfach in Kaugummis verwendet wird. Zu viel davon wirkt abführend.

E 968 Erythrit gilt als besonders gut verträglich. In der Natur kommt es in Trauben, Birnen und Pilzen vor, für die Verwendung als Lebensmittelzusatzstoff wird es jedoch biotechnologisch hergestellt.

Die Süßstoffe

E 950 Acesulfam-K ist hitzebeständig und wird daher auch in Obstkonserven und Getränken verwendet. Wie bei allen synthetischen Süßstoffen gilt für Acesulfam ein ADI-Wert (abgekürzt für acceptable daily intake). Er wird von den Wissenschaftlern der Europäischen Kommission und der Weltgesundheitsorganisation WHO bestimmt und gibt an, wie viel von einem Stoff ein Erwachsener nach heutigem Wissensstand ein Leben lang täglich höchstens zu sich nehmen kann, ohne mit gesundheitlichen Schäden rechnen zu müssen.

E 951 Aspartam ist auch als Tafelsüße unter der Bezeichnung „NutraSweet“ im Handel und wird in Softdrinks, Eis und anderen Süßwaren verwendet. Wer unter der angeborenen Stoffwechselerkrankung Phenylketonurie leidet, darf Aspartam nicht zu sich nehmen. Daher sind entsprechende Produkte in der EU mit „enthält eine Phenylalaninquelle“ gekennzeichnet.

E 952 Cyclamat wird in der Lebensmittelherstellung gern verwendet, weil sein Geschmack dem von normalem Zucker besonders ähnelt. In den USA ist Cyclamat seit 1970 verboten, weil es in Verdacht stand, krebserregend zu sein. In der EU ist die Substanz zugelassen, darf jedoch wegen des vergleichsweise niedrigen ADI-Wertes nicht mehr in Lebensmitteln mit höherem Süßstoffgehalt wie Bonbons, Eis oder Kaugummis verwendet werden.



Das 24-seitige Themenheft „Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme“ können Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder für 4,00 Euro (inkl. Versand) bei der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. unter www.verbraucher.com bestellen oder dort für 2,50 Euro herunterladen.

E 954 Saccharin ist der älteste synthetische Süßstoff und wird unter anderem in Marmelade verwendet. Saccharin wurde immer wieder mit der Bildung von Blasenkrebs in Verbindung gebracht. Die Ergebnisse aus den Tierversuchen ließen sich jedoch bislang für den Menschen nicht bestätigen. In Kanada ist der Süßstoff verboten.

E 955 Sucralose süßt etwa 600 Mal stärker als Haushaltszucker. Sie wird aus Zucker selbst gewonnen und ist erst seit 2004 in der EU zugelassen. Gesundheitlich gilt Sucralose als ungefährlich, in der Umwelt bauen sich die Sucralose-Ausscheidungen des Menschen aber nur langsam ab und reichern sich in den Gewässern an.

E 957 Thaumatin wird aus der afrikanischen Katamfe-Staude gewonnen und ist 3.000 Mal so süß wie Zucker. Die Süße geht beim Erhitzen jedoch verloren. Der Süßstoff gilt als gesundheitlich unbedenklich.

E 959 Neohesperidin hat eine um das 400- bis 600-fache Süßkraft als Zucker. Es wird aus einem Stoff aus der Schale von Zitrusfrüchten hergestellt. Er gilt als gesundheitlich unbedenklich.

E 960 Steviolglycosid wird aus der Stevia-Pflanze gewonnen. Die Geschmackseigenschaften ähneln dem von Zucker, bei höherer Dosierung schmeckt es unangenehm bitter. Der Stoff ist jahrelang wissenschaftlich auf eine krebserzeugende Wirkung untersucht worden, die aber heute weitestgehend ausgeschlossen wird. Die Stevia-Pflanze (Süß- oder Honigkraut) galt lange Zeit als kalorienfreier Geheimtipp mit besonders hoher Süßkraft (300 bis 400 Mal süßer als Haushaltszucker). Anders als E 960 ist sie selbst nicht als Lebensmittel zugelassen.

E 961 Neotam wird unter anderem aus Aspartam hergestellt und hat eine enorme Süßkraft (7.000 bis 13.000 Mal süßer als Zucker). Daher wird der Stoff nur in kleinen Mengen verwendet und kann auch von Menschen mit Phenylketonurie vertragen werden.

E 962 Aspartam-Acesulfamsalz wird aus zwei Süßstoffen synthetisiert und unter dem Markennamen Twinsweet vertrieben. Er wird in energiereduzierten oder zuckerfreien Süßwaren eingesetzt und ist nicht für Menschen geeignet, die unter Phenylketonurie leiden.

In Maßen genießen

Süßigkeiten machen dick und sind schlecht für die Zähne – das haben schon unsere Großeltern immer gesagt (und sich anschließend eine leckere Praline in den Mund geschoben). Und doch ist dieses Urteil natürlich nicht an den Haaren herbeigezogen. Übergewicht, Diabetes und die Volkskrankheit Karies sind gesundheitliche Probleme, die mit dem Konsum von Süßigkeiten verbunden sein können. Wir geben einen Überblick.



Übergewicht

Wir ernähren uns ausgewogen, wenn wir mit unserer Nahrung alle wichtigen Nährstoffe, aber nicht mehr Energie als nötig zu uns nehmen. Wenn wir unserem Körper mehr Energie zuführen als wir verbrauchen, dann kann das mit der Zeit zu Übergewicht oder sogar zu Fettleibigkeit (Adipositas) führen – ein Problem, mit dem in Deutschland etwa ein Fünftel der Bevölkerung zu kämpfen hat. Nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts haben 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren Übergewicht. Und alle diese Zahlen steigen weiter rasch an.

Süßigkeiten genießen wir in der Regel nicht, um unseren Hunger zu stillen. Das heißt, dass alle die Kalorien aus den Zucker- und Fettanteilen der Süßigkeiten „oben drauf“ kommen. Es geht nicht um Ballaststoffe, Vitamine oder Mineralstoffe, sondern um den süßen Genuss. Besonders üppig sind hierbei Schokolade und Kuchen, denn da sind der Zucker- und Fettgehalt gleichermaßen hoch.

Experten raten daher ab, Süßigkeiten als Zwischenmahlzeit zu wählen. „Milchschnitten“, Schokoriegel oder Fitnessriegel enthalten sehr viel Zucker. Der wird sehr schnell verdaut und vom Blut aufgenommen. Nach kurzem Genuss kommt der Hunger daher bald wieder – das ist viel Energie für wenig Sättigung.

Dass auch Kinder und Jugendliche zunehmend mit Übergewicht zu kämpfen haben, ist natürlich nicht nur auf zu hohen Konsum von Süßem zurückzuführen. Bewegungsmangel, allgemein unausgewogene Ernährung, oft aber auch seelische Belastungen wie Stress oder schulische Probleme sind ebenfalls Gründe. Außerdem sind die Eltern mit ihrer Ernährungsweise immer ein Vorbild – im Guten wie im Schlechten.

Wer gegen Übergewicht vorgehen möchte, hat im Grunde zwei Stellschrauben: die Energiezufuhr und den Energieverbrauch. Eine bewusste, ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind der Mix, der hilft. Wer dies beherzigt, kann auch mit ruhigem Gewissen Süßes zu sich nehmen. Schlankheitskuren sind dagegen fragwürdig, weil auf eine Phase der Askese nur allzu häufig eine Heißhungerphase folgt – das gilt auch für den Konsum von Süßigkeiten.

Diabetes

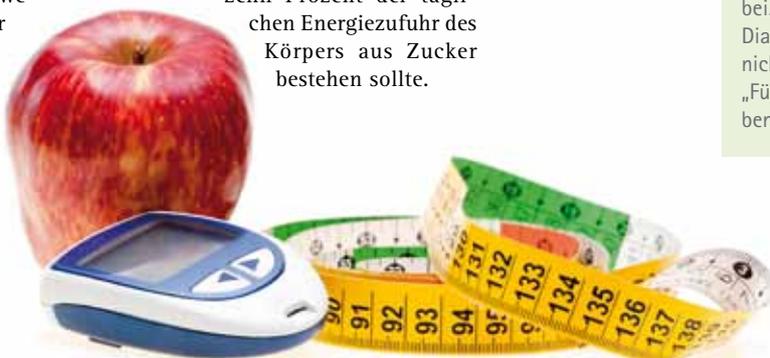
Übergewicht und eine dauerhaft unausgewogene Ernährung mit einem hohen Fett- und Zuckeranteil können ein Auslöser von Diabetes sein. Es handelt sich dann in der Regel um Typ-2-Diabetes. Der entsteht, wenn die Körperzellen das Insulin nicht (mehr) erkennen. Normalerweise ebnet das Insulin dem Zucker den Weg aus dem Blut in die Zellen. Bei Typ-2-Diabetes reagieren die Zellen jedoch nicht mehr auf das Insulin. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt, während die Zellen nicht an den dringend nötigen Nährstoff kommen. Unterdessen produziert die Bauchspeicheldrüse immer mehr Insulin, weil sie den Missstand auszugleichen versucht – bis sie es irgendwann schlicht nicht mehr kann.

Typ-1-Diabetes hingegen ist eine genetisch bedingte Stoffwechselerkrankung, die häufig im Alter zwischen acht und zwölf Jahren zum ersten Mal in Erscheinung tritt. Sie sorgt dafür, dass die Bauchspeicheldrüse der Erkrankten zu wenig oder gar kein Insulin erzeugt. Rund 90 Prozent der Diabetes-Kranken in Deutschland haben Typ 2 – als Folge von Fehlernährung über einen langen Zeitraum.

Der wichtigste Risikofaktor für die Entwicklung eines Diabetes Typ 2 ist nicht der Verzehr von Zucker, sondern vielmehr Übergewicht, das aber durchaus auch durch zu viele Süßigkeiten entstanden sein kann. Je mehr Körpergewebe vorhanden ist, desto größer ist die Gefahr, dass das gebildete Insulin nicht mehr ausreicht, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Besteht bereits starkes Übergewicht, kann übermäßiger Süßigkeitengenuss die Entwicklung der Krankheit zusätzlich begünstigen. Doch auch Diabetiker brauchen nicht ganz auf zuckerhaltige Nahrungsmittel verzichten. Für sie gilt ebenso wie für alle anderen die Faustregel, dass nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr des Körpers aus Zucker bestehen sollte.

Diabetiker-Produkte sind vom Tisch

Zuckerkrankheit wird Diabetes auch oft genannt und lange Zeit galt die Devise „Zuckerkrankte dürfen keinen Zucker essen“. Das ist heute längst überholt. Zwar stimmt es, dass Diabetiker ihren Blutzuckerspiegel genau im Auge behalten müssen. Doch der wird durch mehr bestimmt, als durch den reinen Zucker im Essen. Entscheidend ist vielmehr der sogenannte Glykämische Index (Glyx). Er ist ein Maß dafür, wie schnell und wie stark der Blutzuckerspiegel nach dem Essen kohlenhydratreicher Lebensmittel ansteigt. Danach nämlich richtet sich, wie viel Insulin der Körper braucht, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu befördern. Süßigkeiten, deren Zucker sehr schnell ins Blut geht, haben naturgemäß einen hohen Glyx – Diabetiker müssen also sehr genau planen, was, wann und wie viel sie naschen. Aus Stärke, in der die Zuckerbausteine in sehr langen Ketten vorliegen, kann der Zucker dagegen nur langsam aufgenommen werden, stärke- und ballaststoffreiche Lebensmittel lassen daher den Blutzuckerspiegel nur gemächlich ansteigen. Ein Vollkornbrot mit Schokoladen-Aufstrich ist demnach für den Blutzuckerspiegel (und die Figur) besser als ein Schokoriegel. In Fachkreisen ist man sich daher längst einig, dass Diabetiker vor allem eine ausgewogene, vollwertige Ernährung und Bewegung brauchen. Übergewicht begünstigt nämlich nicht nur die Entstehung eines Typ-2-Diabetes, sondern erschwert auch die Therapie. Die althergebrachten „Diabetiker-Produkte“ passten nicht zu diesen Erkenntnissen: Sie enthielten zwar keinen Zucker, sondern stattdessen Fructose oder Zuckeraustauschstoffe. Das brachte für den Blutzuckerspiegel insgesamt wenig, belastete aber den Körper, weil diese Zuckeraustauschstoffe schnell abführend wirken. Zudem waren diese Produkte oftmals auch sehr fett- und energiereich. So unterstützten sie ungünstige Ernährungsgewohnheiten und trugen sogar zu zusätzlichem Übergewicht bei. Aus diesem Grund dürfen spezielle Diabetiker-Produkte seit dem Jahr 2012 nicht mehr verkauft werden, der Hinweis „Für Diabetiker geeignet“ auf anderen Lebensmitteln ist ebenfalls verboten.



Kinderzähne schützen

Karies entsteht schon an Milchzähnen und schädigt damit zugleich die zweiten Zähne. Zuckerhaltige Getränke gehören daher nicht in die Nuckelflaschen von Kleinkindern. Sie sollten auch für die „Radfahrer-Flaschen“ der größeren Geschwister tabu sein. Das gilt für gesüßte Kindertees ebenso wie Fruchtsäfte, Cola, Limonaden, Eistees oder süße Milchmixgetränke. Zum Schutz ihrer Zähne sollten Kinder solche Getränke nur selten und ausschließlich aus einem Glas oder einem Becher ohne Strohhalm trinken. Überlassen Sie Kindern Süßigkeiten nicht zur freien Einteilung. Vor allem Kaugonbons, Lutscher oder Karamell bleiben besonders lange am Zahn und sollten daher die Ausnahme bleiben.

Wann putzen?

Die Zeit putzt mit.

Wenn die Bakterien unserer Mundhöhle Kohlenhydrate verdauen, entstehen Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Wer sofort nach dem Essen die Zähne putzt, unterstützt also das Bakterienwerk, in dem der angegriffene Zahnschmelz abgeschrubbelt wird. Lassen Sie daher zwischen Essen und Putzen eine halbe Stunde vergehen.

Vor dem Frühstück.

Wer direkt nach dem Aufstehen die Zähne putzt, rückt den Bakterien direkt zu Leibe. Sie konnten sich in der Nacht in aller Ruhe vermehren und warten nun aufs Frühstück. Es ist daher sinnvoll, sie gleich morgens zu entfernen. Und wer hat schon die Zeit, nach dem Frühstück noch einmal 30 Minuten vergehen zu lassen bis er zur Zahnbürste greift?

Von Anfang an.

Je früher Kinder lernen, dass Zähneputzen zum Tag gehört, desto leichter übernehmen sie die Mundhygiene in ihren Tagesablauf. Das tägliche Zähneputzen gehört daher ab dem ersten Zahn dazu. Ungefähr bis zur zweiten Klasse sollten die Eltern (wenigstens nach-) putzen. Geschichten, Lachen, Überredung und Tricks sind selbstverständlich erlaubt, damit kleine Putz-Verweigerer den Mund öffnen. Dass das Zähneputzen selbst aber nicht verhandelt oder erlassen wird, sollten Eltern von Anfang an deutlich machen.



Foto: CreativCollection



Foto: Shutterstock

Zahngesundheit und Karies

Dass Süßes schlecht für die Zähne ist, ist eine Binsenweisheit. Karies ist eine Volkskrankheit, die bereits im Kleinkindalter auftreten kann.

Die Bakterien, die sich auf den Speiseresten auf und zwischen den Zähnen ansiedeln ernähren sich von Kohlenhydraten. Im Zuge ihres Stoffwechsels bilden Kariesbakterien Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und so wieder neue Angriffsflächen für weitere Bakterien entstehen lassen. Nach und nach wird so die Zahnschmelz aufgelöst, bis ein Loch entstanden ist, das nur noch der Zahnarzt auffüllen kann. Im schlimmsten Fall kann Karies den Zahn völlig abtöten. Die kurzen Ketten des Haushaltszuckers und die Einfachzucker Fructose, Glucose oder Maltose aus Süßigkeiten, Obst und süßen Milcherzeugnissen machen es den Kariesbakterien besonders leicht: Auch die Bakterien können den Zucker schneller verdauen als langkettige Kohlenhydrate. Wie stark ein Lebensmittel zur Entstehung von Karies beitragen kann, wie kariogen es also ist, hängt von mehreren Faktoren ab. Entscheidend ist, wie viel Zucker es enthält, wie lange dieser Zucker mit den Zähnen in Kontakt bleibt und wie oft ein solches Lebensmittel gegessen wird. Klebrige, zähflüssige Zuckermassen, wie sie oft in Süßigkeiten zu finden sind, haften gut am Zahn und sind daher besonders kariogen. Um Karies zu verhindern hilft nur: Zähne putzen. Zahnärzte empfehlen, lieber zwei Mal am Tag sorgfältig und ausreichend lange zu putzen, als häufiger und dafür kurz. Den Mund mit Mundspülungen auszuspülen allein reicht nicht. Genießen Sie Ihre Süßigkeiten also am besten im Rahmen der Mahlzeiten, nach denen



Foto: CreativCollection

Sie sich auf jeden Fall die Zähne putzen. Vermeiden Sie hingegen häufiges Naschen zwischen den Mahlzeiten, um den „Zuckerdruck“ auf den Zahnschmelz möglichst gering zu halten. Auch Brote mit süßen Aufstrichen gehören unter dem Gesichtspunkt der Zahngesundheit zu den Mahlzeiten, nach denen Sie zur Zahnbürste greifen können.

Saure Süßigkeiten und zuckerhaltige Erfrischungsgetränke spielen bei der Kariesentstehung eine oft unterschätzte Rolle. Sie liefern den Kariesbakterien reichlich „Futter“ und unterstützen zugleich ihr zerstörerisches Werk durch zusätzliche Säure: In dieser Hinsicht sind sich Cola, Fruchtsäfte und Limonaden erschreckend ähnlich. Achten Sie daher darauf, zuckerreiche, säurehaltige Getränke in Maßen zu genießen. Sorgen Sie zudem dafür, dass die ungünstige Mischung nicht zu lange die Zähne umspült, in dem Sie zum Beispiel auf Strohhalm und auch sogenannte Sportlerflaschen mit Saugventilen verzichten.

Weil die Zitronensäure aus diesen Getränken und Süßigkeiten den Zahnschmelz angreift, sollte zwischen dem Genuss und dem Zähneputzen einige Zeit vergehen: Durch das Schleifen mit der Zahnbürste kann der Zahnschmelz leicht abgetragen werden, wodurch die Zähne noch empfindlicher für Angriffe von außen werden. Spülen Sie den Mund lieber mit Wasser aus, um die Säure zu verdünnen. Günstig ist das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi. Durch das Kauen wird der Speichelfluss angeregt. Speichel enthält von Natur aus neutralisierende Stoffe und spült die Zähne regelrecht ab. Zusammen mit dem mechanischen Reiben des Kaugummi werden die Zähne so auch vor dem nächsten Zähneputzen gereinigt. Ein Kaugummi kann daher durchaus als Ersatz für das Zähneputzen nach dem Mittagessen gelten.

Allergien

Wenn nach dem Genuss von Süßigkeiten regelmäßig ein Kribbeln im Mund zu spüren ist, die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen anschwellen, Husten, Bauchschmerzen oder starke Blähungen und Durchfall auftreten, liegt der Verdacht nahe, dass es sich um eine allergische Reaktion handeln könnte. Allergien und Unverträglichkeiten können gegen eigentlich alles entstehen – leider auch gegen Süßigkeiten. Dabei sind es nur einzelne Inhaltsstoffe, die den Betroffenen den Genuss verleiden. Neben den „klassischen Allergenen“ wie etwa Eiern, Milchprodukten oder Nüssen können das auch Lebensmittelzusatzstoffe sein. Für die meisten Menschen sind diese Verbindungen völlig unbedenklich. Bei Menschen, die unter speziellen Allergien leiden oder besonders sensibel sind, können aber einige Farbstoffe und Verdickungsmittel allergische Symptome auslösen. Die folgenden sind dafür bekannt: Kurkumin (E 100), Tartrazin (E 102), Chinolingelb (E 104), Gelborange S (E 110), Echtes Karmin (E 120), Azorubin (E 122), Amaranth (E 123), Cochenillerot (E 124), Erythrosin (E 127), Brillantschwarz BN (E 151), Braun HT (E 155), Annatto (E 160 b) und Litholrubin (E 180) sowie Carragen (E 407), Verarbeitete Eucheuma-Algen (E 407a), Johannisbrotkernmehl (E 410), Guarkernmehl (E 412), Tragant (E 413), Gummi arabicum (E 414) und Karaya (E 416). Nahrungsmittelallergien lassen sich durch klassische Allergietests nur schwer ermitteln. Experten empfehlen Menschen, die auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren, zunächst selbst mit Hilfe eines Ernährungstagebuchs oder einer sogenannten Suchdiät die Auslöser zu ermitteln. Dabei sollen gezielt bestimmte Nahrungsmittel verzehrt und anschließend ausgelassen und die Reaktionen aufgezeichnet werden. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass alternative Diagnoseverfahren wie das Auspendeln von Allergenen nur nach dem Zufallsprinzip funktionieren. Eine Desensibilisierung, wie sie etwa bei Heuschnupfen zu guten Ergebnissen führen kann, greift bei Nahrungsmittelallergien nicht. Bislang bleibt nur die Empfehlung, auf den Verzehr der erkannten auslösenden Lebensmittel ganz zu verzichten. Das ist besonders bei Kindern eine aufwändige Sache. Wichtig ist dabei, sehr offen mit der Allergie des Kindes umzugehen und

das Umfeld zum Beispiel im Kindergarten oder in der Schule zu informieren. Wer an einer Nahrungsmittelallergie leidet, muss beim Einkauf sorgfältig die Packungsangaben studieren. Laut Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung müssen die 14 häufigsten Auslöser einer Lebensmittel-Allergie oder -Unverträglichkeit immer auf dem Etikett eines verpackten Lebensmittels stehen, auch wenn nur kleinste Mengen eingesetzt werden. Hinweise wie „Kann Spuren von Nüssen enthalten“ sind dagegen freiwillige Angaben der Hersteller.

Problemkandidat Candida

Wir sind nicht allein in uns. Im Darm und auf der Haut des Menschen leben Mikroorganismen in Hülle und Fülle, in aller Regel in unauffälligem Gleichgewicht. Erst wenn dieses Gleichgewicht gestört wird, kommt es zu unangenehmen Erscheinungen. So werden etwa Symptome wie Blähungen, Hautausschläge, auffällige Müdigkeit und eine allgemeine Abwehrschwäche mit zahlreichen Infektionen immer wieder darauf zurückgeführt, dass sich der Hefepilz *Candida albicans* in ungebühlicher Zahl im Darm verbreitet hat. Die Fachwelt ist sich uneins. Viele Mediziner halten die Diagnose „Pilzbefall“ für Humbug und weisen darauf hin, dass sich eine sogenannte Candidose vor allem auf der Haut abwehrschwächer Menschen zeige, die Hefen also Hautfalten, Mundbereich oder den Genitalbereich befallen. Sie bestreiten auch den viel diskutierten Zusammenhang zu einer zuckerreichen Ernährung. Andere Ärzte und Heilpraktiker ziehen jedoch die Möglichkeit des „Darmpilzes“ durchaus in Betracht und empfehlen ihren Patienten, auf Zucker und andere

kurzkettige Kohlenhydrate zu verzichten. Manchmal wird diese „Pilz-Diät“ auch zusätzlich zu einer Behandlung mit Antimycotika empfohlen. Zur Begründung heißt es, die Hefen würden sich von Kohlenhydraten ernähren, Zucker aus Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und süßenden Lebensmitteln würden sie also gleichsam füttern. Eine zuckerfreie Diät würde daher den *Candida*-Zellen die Nahrung entziehen. So eine Pilz-Diät verlangt von den Betroffenen, für mindestens vier Wochen auf Süßigkeiten, süße Lebensmittel und Brotaufstriche, Weißmehl und Obst zu verzichten. Ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Gemüse und gesäuerte Milchprodukte (Kefir, Joghurt usw.) sollen dagegen günstig wirken. Was an der These vom Pilzbefall auch dran sein mag, eine ballaststoffreiche, süßigkeitenarme Ernährung mit viel Gemüse und Obst bringt nicht nur den Darm in Schwung, sondern liefert dem Körper auch Vitamine und Mineralstoffe satt und kann das Wohlbefinden fraglos steigern.

Alkohol

In Pralinen, Marzipan und immer wieder auch Kuchen wird oft Alkohol eingesetzt. Lesen Sie daher die Zutatenliste genau, vor allem wenn die Süßigkeiten in Kinderhände gelangen könnten. Wird Alkohol (auch: Ethanol) als Feuchthaltemittel oder Konservierungsstoff eingesetzt, muss er in der Zutatenliste aufgeführt sein. Als Lösungsmittel für Aromen gilt er jedoch rechtlich als technischer Hilfsstoff, der nicht gekennzeichnet werden muss. Im Zweifel sollten Sie Ihrem Geruchseindruck vertrauen und Süßes, das beim Öffnen der Verpackung nach Alkohol riecht, auch dann von Kindern fern halten, wenn die Zutatenliste keinen Alkohol ausweist.



Fotos: CreativCollection



Raubbau für den süßen Genuss

Rund 9,6 Tonnen Schokoladenwaren verzehren die Deutschen pro Jahr. Die Rohwaren für diese Köstlichkeiten – ob Kakao, Palmöl oder andere Zutaten – werden jedoch häufig unter sozial und ökologisch bedenklichen Bedingungen angebaut. Wir beschreiben die wichtigsten Probleme und zeigen, worauf Sie beim Kauf achten können.





Fotos: iStockPhoto, TransFair, TransFair e. V./Christian Nusch

Die Kakaofrucht stammt eigentlich aus Süd- und Mittelamerika und wurde zur Kolonialzeit nach Afrika exportiert. Heute wird hier der mit Abstand größte Anteil an Kakao geerntet, allein die Elfenbeinküste produziert rund ein Drittel des weltweit angebauten Kakaos. War Schokolade ursprünglich ein Luxusprodukt, das sich nur die gut verdienende Oberschicht leisten konnte, ist sie inzwischen längst Massenware – vor allem in Deutschland. Laut dem kirchennahen Südwind-Institut ist Schokolade nirgends so billig wie hier.

Ausbeutung der Arbeiter

Der Preisdruck hat natürlich auch Auswirkungen auf die Produzenten. Laut Südwind bauen rund 5,5 Millionen Bauern Kakao an, häufig auf sehr kleinen Parzellen, die kaum ausreichen, ihre Familien zu ernähren. Hinzu kommt ein ständig schwankender Weltmarktpreis. So lag der Preis für eine Tonne Kakao Mitte 2008 bei 3.000 US-Dollar, stürzte ein halbes Jahr später um ein Drittel ab und stieg dann bis Ende 2009 auf ein Rekordhoch von 3.500 Dollar. Danach bewegte er sich in einem ähnlichen Zickzack auf und ab, im Oktober 2013 lag er bei rund 2.800 Dollar.

Für viele Produzenten sind solche Schwankungen kaum aufzufangen. Ihre Ernte wird in der Regel von großen Unternehmen aufgekauft, die die Preise diktieren. Die Folge sind eine schlechte Bezahlung der Arbeitskräfte und der Einsatz von Kinderarbeit. Laut dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, Unicef, arbeiten weltweit rund 200.000 Kinder in der Kakaoproduktion, viele von ihnen unter sklavenähnlichen Bedingungen. Der Film „Schmutzige Schokolade“, der in zwei Folgen 2008 und 2013 erschien, zeigt Kinder, die mit schweren Macheten Kakaofrüchte ernten müssen und Pestiziden schutzlos ausgesetzt sind.

Der Film führte zu einer verstärkten Diskussion um die Hintergründe der Kakaoproduktion. Konzerne wie Mars und Nestlé stellten ökologische und soziale Vorhaben für eine nachhaltigere Kakaoherstellung vor. 2012 gründete sich das Forum nachhaltiger Kakao, in dem Vertreter der Bundesregierung, der Zivilgesellschaft und der deutschen Wirtschaft sitzen. Ziel des Forums ist, die Lebensbedingungen der Kakaobauern zu verbessern. Das geschieht durchaus auch aus Eigennutz der kakaoverarbeitenden Unternehmen. Denn, so der damalige Bundesentwicklungsminister Dirk Niebel: „Die Nachfrage nach hochwertigem Kakao steigt, für die Süßwarenindustrie geht es also auch darum, ihre Rohstoffversorgung zu sichern und mangelnde Erträge, schlechte Produktionsmethoden oder hohe Nachernteverluste zu verhindern.“

Label geben Orientierung

Verbraucher, die darauf achten möchten, dass die Schokolade, die sie kaufen, Kakao enthält, der unter besseren sozialen Bedingungen produziert wurde, können verschiedene Label nutzen. Zu ihnen gehört das Fairtrade-Label. Es garantiert den Arbeitern und Bauern feste Mindestpreise und verlässliche Handelsbeziehungen. Hinzu kommt eine Prämie, die in Projekte investiert werden soll, die die soziale und wirtschaftliche Situation der Bauern verbessern, also beispielsweise in den Bau von Schulen oder Krankenstationen.

Daneben stehen andere Label: UTZ CERTIFIED legt sein Hauptaugenmerk darauf, die Bauern so zu schulen, dass sie am Markt bestehen können. Das Label Rainforest Alliance hat sich vor allem dem Schutz von Wäldern und Tieren verschrieben. Die Handelsorganisation GEPA vertreibt ebenfalls Schokolade mit Kakao aus Fairem Handel.

Palmöl und die Folgen

Margarine, Schokocreme, Fertigpizza, Eis – das aus den Früchten der Ölpalme gewonnene Palmöl steckt in vielen Lebensmitteln, übrigens auch in Bio-Produkten. Die Lebensmittelindustrie verwendet Palmöl gerne, weil es Lebensmitteln zu verschiedenen Eigenschaften verhilft. So bringt es Schokolade zum Schmelzen und sorgt dafür, dass Margarine fest und orange wird.

Insgesamt wurden 2011 laut dem Verband der ölsaatenverarbeitenden Industrie in Deutschland (OVID) weltweit 50,5 Millionen Tonnen Palmöl und Palmkernöl produziert. Gut 70 Prozent des Öls werden laut der Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe (FNR) für die Herstellung von Nahrungsmitteln verwendet, rund 24 Prozent in der Industrie für Reinigungs- und Waschmittel und beispielsweise die Herstellung von Kerzen und knapp 5 Prozent für die Energiegewinnung.

Zu den Hauptimporteuren von Palmöl gehören Indien, China und die Europäische Union. Nach Deutschland wurden 2011 insgesamt 1,2 Millionen Tonnen Palmöl und 0,4 Millionen Tonnen Palmkernöl importiert. Das sind rund zwei Prozent der weltweiten Produktion.

Die gute Verwertbarkeit des Palmöls und die wachsende Nachfrage aus den Schwellenländern führt dazu, dass die Anbaugelände für die Ölpalmen immer stärker ausgeweitet werden. 70 Prozent der Plantagen wurden allein zwischen 2000 und 2009 auf zuvor anderweitig bewaldeten Flächen – häufig Regenwaldgebieten – angepflanzt. Entsprechend dramatisch geht die Regenwaldfläche zurück und mit ihm eine angesichts des Klimawandels wichtige Kohlendioxid-Senke. Die ansässige Bevölkerung wird vertrieben oder gezwungen, als Tagelöhner auf dem Land zu arbeiten, das ihr vorher einmal gehört hat. Hinzu kommt, dass der Lebensraum für viele Tiere, wie beispielsweise den Orang-Utan, schwindet.



Foto: iStockPhoto

Die harsche Kritik von Umwelt-, Hilfs- und Menschenrechtsorganisationen an den katastrophalen ökologischen und sozialen Auswirkungen des Ölpalmen-Anbaus führte 2004 zur Gründung des „Runden Tisches für nachhaltiges Palmöl“ (Roundtable on Sustainable Palm Oil, RSPO) durch den World Wide Fund for Nature (WWF). Ziel war, nachhaltigere Methoden für den Ölpalmenanbau durchzusetzen. Zu den Mitgliedern des Runden Tisches gehören vor allem Unternehmen wie Unilever, BASF, Lidl, Kaufland, REWE, Henkel und die Beiersdorf AG, aber auch die Hilfsorganisation Oxfam.

Der RSPO geriet in den folgenden Jahren immer stärker in die Diskussion. Umweltorganisationen wie Greenpeace, Rettet den Regenwald und Robin Wood kritisieren zu schwache Kriterien und mangelnde Kontrollen. Der RSPO betreibe „Greenwashing“ für große Unternehmen, so der Vorwurf. Andere Stimmen verweisen allerdings darauf, dass vor allem die lokalen Regierungen der Anbauländer für die katastrophalen Zustände vor Ort verantwortlich sind. Indonesien beispielsweise, das Hauptanbaugebiet der Ölpalme, gehört laut der Organisation Transparency International zu den korruptesten Ländern der Welt.

Für Verbraucher, die auf Produkte mit einem derart umstrittenen Inhaltstoff verzichten wollen, ist es gar nicht leicht zu erkennen, ob nun im Schokoladenhasen oder in der Praline Palmöl enthalten ist. Bislang bleibt dieses meist hinter Bezeichnungen wie „Pflanzenöl“ oder „pflanzliche Fette“ versteckt. Ab Ende 2014 muss Palmöl allerdings laut einer EU-Verordnung auch als solches gekennzeichnet sein.



Foto: Shutterstock

Gentechnik in Süßigkeiten?

Lebensmittel und Lebensmittelzutaten, die selbst gentechnisch verändert sind, aus gentechnisch veränderten Organismen (GVO) bestehen oder GVO enthalten, müssen einen besonderen Hinweis auf der Verpackung tragen. Unter den vielen verschiedenen Zutaten, aus denen Süßigkeiten hergestellt werden können, könnten das vor allem Sojaöl, Maismehl, Maisstärke, Glucose-Fructose-Sirup aus Mais, modifizierte Stärke aus Mais sowie Sojalecithin (E 322) und Tocopherole aus Soja (E 306 - 309) sein. Doch die deutschen Verbraucher lehnen Gentechnik im Essen in der Mehrzahl ab. Das haben sich auch die Süßwarenhersteller zu

Herzen genommen und Rohstoffe aus gentechnisch veränderten Organismen oftmals aus ihren Rezepturen verbannt. Eine GVO-Kennzeichnung werden Sie daher im Handel kaum finden können. Die Lebensmittelüberwachung der Länder prüft regelmäßig, ob diese (Nicht-)Kennzeichnung zuverlässig ist und kommt überwiegend zu dem Schluss, dass dem so ist. Doch gibt es Ausnahmen. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass Produkte aus Soja (bis zu 25 Prozent der Produkte) und Mais (bis zu 6 Prozent) immer wieder GVO enthalten. Ob dies an unbeabsichtigten Vermischungen oder planmäßigem Betrug liegt, kann nicht gesagt werden. Viele andere Zutaten können zudem mit Gentechnik in Berührung gekommen sein, ohne dass Sie je etwas davon erfahren könnten: Tierische Produkte wie Eier oder Milch sind von dieser Kennzeichnungspflicht gänzlich ausgenommen. Ob die Tiere, von denen diese Rohstoffe stammen, also gentechnisch veränderte Pflanzen gefressen haben, bleibt im Dunkeln. Eine ganze Reihe von Zusatzstoffen wird darüber hinaus mit Hilfe von Mikroorganismen hergestellt – nicht immer, aber oftmals sind diese kleinen Helfer gentechnisch verändert, ohne dass sich dies auf der Zutatenliste der Lebensmittel wiederfinden müsste. Das gleiche gilt für Aromen und Enzyme, die ebenfalls breite Anwendung in der Lebensmittelindustrie finden. Nur Bio-Produzenten und jene, die die Kriterien des staatlichen Siegels „ohne Gentechnik“ erfüllen, verpflichten sich dazu, soweit wie es heute technisch möglich ist, auf GVO in der Produktionskette zu verzichten.

Was heißt hier gerecht?

Wasser, Boden und Energie sind Güter, die höchst ungleich verteilt sind. Die einen haben davon zu wenig, die anderen verbrauchen mehr als nötig. Auf www.oeko-fair.de informiert die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., woran das liegt. Außerdem können Verbraucher errechnen, welche Ressourcen sie täglich in welchem Maße nutzen und finden Tipps und Tricks, die Sparen helfen.



Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e. V.

www.oeko-fair.de
www.facebook.com/oeko.fair

Richtig genießen

So viel Süßes ist gut

Verbote führen meist dazu, dass das Verbotene immer interessanter wird – das gilt ganz besonders für Süßigkeiten. Dabei sollte es vor allem darum gehen, den Verbrauch von Süßigkeiten bewusster zu gestalten. Wir geben Ihnen einige Tipps.



Wie viel Süßes ist gut – das ist nicht zuletzt eine Gewissensfrage. Süßigkeiten tun gut und schmeicheln der Seele. Manchmal braucht es im Alltag Belohnungen und gerade Süßes ist dafür wegen seiner physiologischen Wirkungen geradezu prädestiniert. Aber beim Konsum von Süßigkeiten sollte man das Maß nicht dauerhaft verlieren und immer auch bewusst genießen.

Wie viel Süßes ist gut für Kinder?

Süßigkeiten sind keine Grundnahrungsmittel und sollten eher als i-Tüpfelchen auf einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und vielfältigen Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Getreideprodukten und möglichst weniger Fett gesetzt werden. Generell gilt als Faustregel, dass man nicht mehr als ein Zehntel des täglichen Kalorienbedarfs (etwa 2.200 bis 2.700 Kilokalorien bei Erwachsenen und zwischen 1.000 und 2.000 Kilokalorien bei Kindern, je nach Alter) durch Süßigkeiten abdecken sollte. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund hält einen Süßigkeiten-Konsum von 150 Kilokalorien pro Tag bei 4- bis 6-Jährigen, 180 bei 7- bis 10-Jährigen und 220 bei 11- bis 12-Jährigen für angemessen. Als Richtschnur: 150 Kilokalorien sind zum Beispiel fünf Stück Vollmilchschokolade, eine Kugel Sahneis oder acht Fruchtbonbons (siehe Seite 22). Weil Kinder so verschieden sind, hilft die Faust als Regel: Was in die Hand des Kindes passt, ist seine Süßigkeitenration für einen Tag.

Bei Kindern, die zu Übergewicht neigen, kann auch die Auswahl der Süßigkeiten von Belang sein. Kalorienarme Süßigkeiten sind zu bevorzugen, wobei darauf zu achten ist, dass Fett und Zucker gleichermaßen Kalorienlieferanten sind. Dennoch sind Gummibärchen in solchen Fällen geeigneter als zum Beispiel Schokoriegel, die sowohl Fett als auch Zucker in beträchtlichen Mengen enthalten.

Wichtig ist, dass die Eltern auch beim Konsum von Süßigkeiten Vorbilder sind. Wenn Sie Süßes bewusst und genussvoll essen, werden das auch Ihre Kinder tun. Wenn sie aber Zeuge von hemmungslosen Heißhungerattacken werden, die ebenso hemmungslos gestillt werden müssen, dann werden sie kein vernünftiges Maß beim Verzehr von Süßem entwickeln können.

Kinder haben bekanntlich viele Mittel, um ihren Willen durchzusetzen. Und um Süßigkeiten können harte Kämpfe ausgefochten werden. Eine reine Verbotspolitik ist da nicht zu empfehlen. Schaffen Sie stattdessen feste Zeitpunkte, an denen Süßes erlaubt ist – etwa nach dem Mittagessen, wenn der Bauch schon gefüllt ist und die Süßigkeit ein kleines Extra darstellt. Auch können Süßigkeiten an einem bestimmten Ort in einer Naschdose aufbewahrt sein, die nur einmal am Tag angerührt werden darf – aber dann mit entsprechendem Genuss. Versuchen Sie, Alternativen möglichst schmackhaft anzubieten – ein Joghurt mit frischem Obst oder ein wenig Honig kann die Lust auf Süßes befriedigen und ist eine viel bessere Zwischenmahlzeit, als die viel beworbenen „Snacks“, die vor allem Kalorienbomben sind.



Das 20-seitige Themenheft „Familienratgeber: Ernährung und Bewegung“ können Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder für 4,00 Euro (inkl. Versand) bei der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. unter www.verbraucher.com bestellen oder dort für 2,50 Euro herunterladen.

Dürfen Sie Süßes essen, wenn Sie abnehmen möchten?

Ja. Wenn man sich bestimmte gute Vorsätze bei seiner Ernährung gesetzt hat, sollte man nicht zu radikal vorgehen – weil sonst Rückfälle (häufig der schlimmeren Art) vorprogrammiert sind. Alle seriösen Ernährungsexperten sind sich einig, dass eine langfristige Reduzierung des Körpergewichts durch kurzfristige Aktionen wie bestimmte zeitlich befristete Diäten („8 Kilogramm weg in 4 Wochen“) ohnehin nicht zu erreichen ist. Stattdessen ist eine dauerhafte Veränderung des Speiseplans vielversprechender. Der sollte möglichst abwechslungsreich und vielfältig sein und darf somit durchaus eine süße Komponente haben.

Genießen Sie dieses süße Extra dann aber umso bewusster. Das darf einmal am Tag oder zu bestimmten Augenblicken in der Woche sein. Es geht darum, diese Augenblicke zu genießen, aber nicht, um etwa ein Hungergefühl zu befriedigen oder gar um satt zu werden.

Zu beachten sind bestimmte kritische Zeiträume, die durch den Biorhythmus bedingt sind. So hat der Körper am frühen Nachmittag bekanntlich ein Leistungstief, oft verbunden mit einem leichten Hungergefühl. Statt dies durch ein Stück Kuchen oder einen Schokoriegel zu bekämpfen, sollten Sie vorbereitet sein – etwa indem Sie einen bunten Obstteller griffbereit halten oder bestimmte Tees trinken, die das Hungergefühl vertreiben können.

Gleiches gilt für die Abende. Gefährlich ist das unbewusste Naschen vor dem Fernseher. Auch hier sollten Sie sich vorbereiten – stellen Sie Alternativen bereit. Außerdem können natürlich nur Süßigkeiten verzehrt werden, die auch im Haus vorhanden sind.

Süßigkeiten sind natürlich auch eine beliebte Kummernahrung. Dann ist der Konsum von Naschereien eine Art Ersatzbefriedigung, die sich verselbst-



Foto: Photodisc



Foto: iStockPhoto

ständigen kann. Das wahre Problem liegt dann in der Regel anderswo – etwa bei beruflichen oder privaten Sorgen. Süßigkeiten bieten eine momentane Befriedigung, es besteht indes die Gefahr, dass die Süßigkeiten selbst zum Problem werden können.

Wie bekämpfen Sie den Heißhunger?

Heißhunger auf Süßes kann mehrere Ursachen haben. Wenn Sie versuchen, Süßigkeiten radikal und vollständig aus Ihrem Leben oder dem Ihrer Familie zu verbannen, können Sie eine genau gegenteilige Reaktion erzielen. Das hat dann vor allem psychologische Gründe. Aber auch die Ernährungsphysiologen haben eine Erklärung für die sich selbst verstärkende Lust auf Süßes: Wenn der Blutzuckerspiegel sinkt, bekommen wir Lust auf Süßes, weil Zucker besonders rasch vom Blut aufgenommen wird. Doch ebenso rasch sinkt der Blutzuckerspiegel wieder, weil keine nachhaltige Wirkung erzielt wird. Und so kommt sehr bald die nächste Hungerattacke.

Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen. Trinken Sie regelmäßig viel Wasser und ungesüßten Tee, um Hungergefühle zu verringern. Essen Sie frisches Obst und Gemüse wie zum Beispiel geschälte Karotten – Experten empfehlen fünf Rationen, die über den Tag verteilt werden. Auch Nüsse, wenn Sie sie vertragen, können eine Alternative zu kleinen Zucker-Fett-Bomben sein. Und wenn Sie ab und zu einen zuckerfreien Kaugummi kauen, können Sie damit den einen oder anderen Tiefpunkt überstehen.

Nach einiger Zeit tritt ein Entwöhnungseffekt ein. Der Drang nach Süßem lässt nach und erscheint beherrschbar. Aber mit Süßem ist es nicht wie mit Alkohol oder Zigaretten – wenn Sie sich entwöhnen wollen, sollten Sie dennoch ab und zu der Lust nach Süßem nachgeben. Wie gesagt: Null-Diäten sind meistens kontraproduktiv.

Nüsse und Trockenfrüchte – Gesunder Genuss?

Nüsse und Trockenfrüchte haben den klassischen Naschereien Eines voraus: Sie sind nicht nur süß, sondern liefern auch eine ganze Menge hochwertiger Nährstoffe. Für alle Naschkatzen können sie daher durchaus eine Alternative zu klassischen Süßigkeiten sein. Doch Vorsicht: Der vermeintlich gesunde Knabberkram bringt eine ganze Menge Kalorien mit.

Nüsse aller Art liefern Kalium und Vitamin E sowie die Vitamine B 1, B 2 und B 6, die Nerven und Gehirn zugutekommen. Auch für Magnesium, Zink, Calcium, Phosphor und einige Spurenelemente sind Nüsse eine gute Quelle. Zugleich sind sie jedoch ungeheuer energiereich: Eine kleine Tüte Walnusskerne – das sind etwa 100 g – liefert allein rund 600 Kilokalorien und damit etwa ein Viertel der Energie, die ein Erwachsener täglich braucht, Mandeln bestehen zu rund 50 Prozent aus Fett, in 100 g Macadamianüssen verbergen sich sogar ganze 74 g Fett.

Werden Äpfel, Aprikosen und Co. schonend professionell getrocknet, bleibt sozusagen ein „Best of“ übrig. Ohne Wasser enthalten 100 g Trockenfrüchte mehr Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als ihre frischen Pendanten. Aber auch der in den Früchten enthaltene Zucker wird in Trockenobst konzentriert – eine Handvoll Rosinen bringt daher etwa fünfmal so viel Energie und Zucker mit wie die gleiche Menge Weintrauben. Zugleich machen die enthaltenen Ballaststoffe satt und größere Mengen Fruchtzucker wirken abführend – da fällt es leicht, nicht allzuoft zuzugreifen.

Wer Nüsse liebt und Trockenfrüchte Schokoladenriegeln vorzieht, tut also gut daran, sich selbst vor übermäßiger Energieaufnahme zu schützen. Auch

wenn eine große Packung verhältnismäßig preiswerter ist, empfehlen sich kleinere Tüten und Dosen für alle, die beim Knabbern stets die ganze Packung leer essen wollen. Würzige Teigmäntel um Nüsse oder ein Schokoladenüberzug auf Trockenobst geben nichts weiter als zusätzliche Energie. Für Freunde des Studentenfutters empfiehlt sich ebenfalls die kleinere Tüte: Je nach Mischung und Anbieter können 100 g der Knabberlei leicht über 500 Kilokalorien liefern. Da die Tütchen meist mit 175 oder 200 g gefüllt sind, ist es sinnvoll, sich stets nur einen kleinen Teil abzufüllen und den Rest für ein späteres Naschen wegzuräumen.

Fasten

Viele Menschen üben sich für bestimmte Zeiträume im Verzicht auf bestimmte Bestandteile des Alltags, die wir normalerweise beinahe unbewusst konsumieren – Fernsehen, Alkohol, Zigaretten, aber auch Süßigkeiten. Auf christliche Traditionen greift die 40-tägige Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und der Osternacht zurück. In dieser Zeit des Vorfrühlings versprechen sich die Fastenden durch den bewussten Verzicht eine Form der seelischen und körperlichen Reinigung.

Wer fasten möchte, sollte dies nicht für sich allein im stillen Kämmerlein tun. Sonst kann die Begegnung mit Kollegen in der Kantine oder Freunden beim Abendessen zum Spießbratenlauf voller Verführungen werden. Teilen Sie Ihren Freunden und Angehörigen mit, dass Sie fasten und fasten Sie am besten mit der ganzen Familie. Dann können Sie auch ganz einfach alle Süßigkeiten aus dem Haus verbannen, bis der Genuss davon wieder erlaubt ist.

Auch beim Fasten merken Sie nach einiger Zeit einen Entwöhnungseffekt, der eine Bereicherung sein kann. Süßes genießen Sie danach intensiver – und in einem verträglichen Maß.



So viel Süßes ist erlaubt

Ernährungswissenschaftler vertreten die Ansicht, dass wir nicht mehr als zehn Prozent unseres täglichen Energiebedarfs durch Süßigkeiten decken sollten. Bei Erwachsenen sind das zwischen 220 und 300 Kilokalorien. Wie viel ist das bei ausgewählten Süßwaren? Hier eine Übersicht darüber, wie viel das „richtige Maß“ bei Süßigkeiten bedeuten könnte:

	Menge	Energie in kcal (Nährungswert)	Tagesration für einen Erwachsenen
Milchschokolade	100-g-Tafel	530	Etwa ein Drittel der Tafel
Bitterschokolade	100-g-Tafel	400	Eine halbe Tafel
Marmorkuchen	100 g	430	Ein kleines Stück (50 g)
Milcheis	1 Kugel	75	2-3 Kugeln (ohne Sahne)
Wassereis/Sorbet	1 Kugel	60	2-3 Kugeln
Gummibärchen	100 g	340	75 g
Lakritze	100 g	380	75 g
Schaumküsse	100 g	430	2 große (50 g)
Schokoriegel	100 g	450	50 g
Marshmallows	100 g	400	50 g



Foto: CreativCollection



Foto: iStockPhoto

Für Kinder, deren Energiebedarf je nach Alter sehr unterschiedlich ist, gibt die Hand die Menge vor: Ein Kind darf pro Tag so viel essen, wie in seine Hand passt.

Links & Adressen

- Was sind Feine Backwaren, gehört Brausepulver zu den Zuckerwaren und welche Arten von süßem Gebäck bietet der Handel? Wer mehr über süße und andere Lebensmittel wissen will, kann auf www.was-wir-essen.de stöbern.
- Informationen und einen Überblick über regionale Projekte zum Thema „Gesunder Lebensstil“ bietet www.in-form.de – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.
- Das Forschungsinstitut für Kinderernährung gibt Auskunft darüber, welche Rolle Süßigkeiten in einer ausgewogenen Kinder-Ernährung spielen können. www.fke-do.de.
- Was die Zähne angreift und wie Sie sich und Ihren Lieben die Zahngesundheit lange erhalten können, erfahren Sie auf www.zahnmaennchen.de, der Homepage des Vereins Zahnfreundlich e. V.
- Wer mehr über den Fairen Handel mit den Rohstoffen für Süßigkeiten erfahren will, wird auf www.fairtrade-deutschland.de fündig.
- Zucker, Kakao, Honig und Nüsse gibt es auch aus ökologischer Erzeugung und Fairem Handel. www.oeko-fair.de stellt diese Alternativen vor.
- Ausführliche Informationen über alle Formen des Diabetes mellitus sowie die Möglichkeit, selbst Fragen zu stellen, bieten das Deutsche Diabetes Zentrum (DDZ) der Universität Düsseldorf unter www.diabetes-heute.de sowie der Diabetesinformationsdienst unter www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de.
- Einen Überblick über alle, die derzeit zum Thema Diabetes arbeiten sowie die aktuell laufenden wissenschaftlichen Studien zum Thema (mit der Möglichkeit, selbst daran teilzunehmen) bietet das Kompetenznetz Diabetes mellitus des Bundesministeriums für Bildung und Forschung

www.kompetenznetz-diabetes-mellitus.net.

- Bei der Herstellung von Zuckerarten, Zuckeraustauschstoffen und Süßstoffen kommen zunehmend gentechnische Verfahren zum Einsatz. Informationen über diese Anwendungen und die Kennzeichnung der Produkte finden Sie unter www.transgen.de.
- Mehr Informationen über die Herstellung, Anwendung und gesundheitliche Bewertung von Lebensmittelzusatzstoffen finden alle Interessierten unter www.zusatzstoffe-online.de.
- Wer wissen will, was hinter Labels wie dem Zahnmännchen oder Naturland Fair steckt, findet auf www.label-online.de Antworten.



ab 3,33 Euro
im Monat

Mitglied werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Auch Sie können Mitglied werden und unsere vielfältigen Leistungen nutzen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass Verbraucher unterschiedliche Ansprüche an einen Verbraucherverband stellen. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

- Die klassische Vollmitgliedschaft umfasst u. a. persönliche Beratung durch Fachreferenten und Rechtsanwälte, den regelmäßigen Bezug unserer Mitgliederzeitschrift, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit über 90 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.
- Bei der Förder-Mitgliedschaft (online) läuft der Kontakt nur auf elektronischem Wege ab. Sie erhalten u. a. eine Beratung per E-Mail, regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift und einmalig die rund 90 Broschüren als PDF-Datei.

Details zu den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Jahresmitgliedschaft in der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

Vollmitgliedschaft (mindestens: 60,00 Euro, ermäßigt: 50,00 Euro)

Fördermitgliedschaft (online, mindestens: 40,00 Euro)

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt _____ Euro im Jahr.

Vorname/Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum/Unterschrift _____

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**

Aktion „Fünf gleich drei“

Sie können die Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE einzeln zum angegebenen Preis plus Versandkosten bestellen. Außerdem bieten wir Ihnen unsere Publikationen zum Sonderpreis an. Und so funktioniert unsere Aktion „Fünf gleich drei“:

- Wählen Sie fünf Broschüren aus, Sie bezahlen lediglich die drei teuersten Exemplare. Zusätzlich berechnen wir eine einmalige Versandkostenpauschale von 2,00 Euro (Inland).
- Faxen oder senden Sie uns diese Liste zu. Sie erhalten dann zeitnah die gewünschten Titel.



Essen und Trinken

<input type="checkbox"/>	Alternative Ernährungsformen (TH, 12/2006, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever preiswert kochen (TH, mit Rezepten, 05/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 2 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 3 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 06/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Diäten (TH, 11/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Essen macht Laune (TH, mit Rezepten, 10/2012, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Fleisch genießen! (TH, 08/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fisch & Co. (TH mit Einkaufsführer und Wörterbuch, 08/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Genießen statt wegwerfen (TH, 11/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund essen (TH mit Ernährungs-Check, 05/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich essen (TH, 04/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter (TH, Übersicht zum Aufhängen, 02/2009, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmitteleinkauf (TH mit Liste der E-Nummern zum Ausschneiden, 05/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelvorräte (TH mit Tipps gegen Schädlinge im Haushalt, 07/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (TH, 07/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzenöle (TH, 09/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzlich genießen (TH, 03/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Saisonkalender für Obst und Gemüse (12/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Vitamine & Co. (10/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wasser & Co. (TH, 09/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma backen (TH, mit Rezepten, 11/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma kochen (TH, mit Rezepten, 08/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma naschen (TH, mit Rezepten, 08/2012, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wild & Wildpflanzen (TH, 07/2007)	2,50 Euro

Bauen, Wohnen, Umwelt

<input type="checkbox"/>	Abfall vermeiden & entsorgen (TH, 01/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Alternative Kraftstoffe (TH, 01/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Blauer Engel (TH, 04/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energiesparende Haushaltsgeräte (TH, 02/2013, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energieeffizientes Sanieren (TH 4/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Furnier (TH, 01/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gas-Fahrzeuge (TH, 10/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund Wohnen (TH mit Umweltanalysen, 08/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Green IT (TH, 10/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Holz & Holzprodukte (02/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich einkaufen (TH, 01/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Label & Gütezeichen (TH, 06/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Leihen, teilen, gebraucht kaufen (TH, 11/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Strom sparen (TH, 05/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Teppich und Teppichboden (TH, 10/2006, 16 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma gärtnern (TH, 04/2012)	2,50 Euro

Gesund leben

<input type="checkbox"/>	Allergien (TH, 12/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Babykost & -pflege (TH, 02/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Erkältung (TH, 04/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (TH, 03/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (TH, 10/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fitness & Gesundheit (TH mit Gutschein „Ernährungscheck“, 06/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Frauen & Gesundheit (TH, 12/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Für immer jung (TH, 01/2008, 20 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund älter werden (TH, 09/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund im Büro (TH, 02/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund schlafen (TH, 05/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Homöopathie (TH mit Tabelle zur Mittelfindung, 10/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kinder & Gesundheit (TH, 06/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kindersicherheit (TH mit Checkliste „Kindersicherer Haushalt, 07/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klein- und Schulkinder (TH, 09/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kosmetik (TH, 09/2013, 32 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Männer & Gesundheit (TH, 02/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Naturheilverfahren (TH, 08/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Omas Hausmittel (TH, 05/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Patientenrechte (TH, 08/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflege (TH, 06/2013, 32 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Prävention und Erste Hilfe (TH, 10/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rad fahren (TH, 07/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rückengesundheit (TH, 12/2010, 28 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sauberer Haushalt (TH, 06/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sehen und Hören (TH, 09/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Selbstmedikation (TH, 12/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Textilien (TH, 02/07) plus Ratgeber „Textilien & Allergien“ (10/2008)	4,00 Euro

Sonstige Themen

<input type="checkbox"/>	Clever haushalten 1 (TH, 09/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever selbst machen! (TH 07/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fairer Handel (TH, 12/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (TH, 07/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig einkaufen (TH, 05/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Mobilität (TH, 07/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Unternehmen (TH, 11/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig leben (TH, 02/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig reisen (TH, 05/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nanotechnologien im Alltag (03/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ratgeber Eltern (TH, 06/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Richtig helfen (TH, 04/2013, 20 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ruhestand gestalten (TH, 04/2011)	2,50 Euro

TH = 24-seitiges Themenheft; soweit nicht anders angegeben. Alle Preise plus Versandkosten. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) unter www.verbraucher.com.

Liefer-/Rechnungsadresse

Name/Vorname _____

Anschrift _____

Datum _____ Unterschrift _____

Weitere Broschüren unter
www.verbraucher.com

B u n d e s v e r b a n d

Die Verbraucher Initiative e.V.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Fax: 030/ 53 60 73 - 45