



Die 10 wichtigsten Ernährungstrends

TRENDREPORT ERNÄHRUNG 2025

Prognosen von 199 Expertinnen und Experten
aus dem Ernährungssektor

IN KOOPERATION MIT



VORWORT	2	TRENDS VERSTEHEN UND HANDELN	37
EINLEITUNG	3	DATENERHEBUNG	42
DIE 10 TRENDS IM ÜBERBLICK	7	WIRKUNG	43
TREND 1: PFLANZENBETONTE UND FLEXITARISCHE ERNÄHRUNG	8	HERAUSGEBER	44
TREND 2: PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG	12	FÖRDERPARTNER	45
TREND 3: NACHHALTIGE UND KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG	15	DIE EXPERTINNEN UND EXPERTEN	47
TREND 4: FUNKTIONELLE ERNÄHRUNG	20	IMPRESSUM	72
TREND 5: ERNÄHRUNG FÜR DEN DARM	24		
TREND 6: BLUTZUCKERFREUNDLICHE ERNÄHRUNG	26		
TREND 7: ALKOHOLFREIE UND ALKOHOLREDUZIERTE ERNÄHRUNG	28		
TREND 8: „TERRAPY“: NATÜRLICHE ERNÄHRUNG	30		
TREND 9: SNACKING	32		
TREND 10: ACHTSAMKEIT UND BILDUNG	34		

INHALT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

dass sich 199 Ernährungsprofis gemeinsam zu Ernährungstrends äußern, ist besonders und enorm wichtig. **Besonders**, da die Expertinnen und Experten aus den unterschiedlichsten Tätigkeitsbereichen ihre Beobachtungen teilen – von der Beratung über die Lebensmittelproduktion bis hin zur Kommunikation. Was sie alle vereint? Ihr fachlicher Blick. **Wichtig**, da den Ernährungswissenschaften laut Wissenschaftsrat eine bedeutende Rolle für die Transformation des Ernährungssektors zugeschrieben wird. Und der Wandel ist dringlich: Die globale Klimakrise hat längst ein beispielloses Ausmaß erreicht. Das zeigen die aktuellen Nachrichten. Zuletzt haben darauf mehr als hundert weltweit führende Forschende im Wissenschaftsjournal The Lancet hingewiesen. Besonders negativ wirken sich die Klimaveränderungen auf die Gesundheit der Menschen aus. Eine Schlussfolgerung: Beides, Klima und Gesundheit, müssen viel enger zusammengedacht werden. Ernährung ist dabei eines von drei zentralen Handlungsfeldern. Die gute Nachricht: Das Engagement von Einzelpersonen, Behörden, Unternehmen, Forschenden und internationalen Organisationen in diesem Bereich wächst. Und so haben wir uns für diesen Trendreport Ernährung zusammengeschlossen. Der Trendreport macht Zukunftsthemen rund um Ernährung für die Akteurinnen und Akteure des Ernährungssystems zugänglich und möchte damit Begeisterung für das Neue wecken. Gemeinsam können wir Mut machen und zeigen, dass Veränderungen in der Ernährung Chancen für Gesundheit, Klima und persönliche Lebensqualität bieten. So können wir dazu beitragen, eine Welt zu schaffen, in der wir und künftige Generationen sicher und gerne leben. Der Trendreport 2025 zeigt genau diese Entwicklung in Richtung Nachhaltigkeit und Gesundheit – und das mit einem erfreulich pragmatischen Ansatz.

Viel Spaß bei der Lektüre wünschen



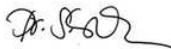
Dr. Simone K. Frey
Nutrition Hub



Eva Zovko
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung



Dr. Barbara Kaiser
Bundeszentrum für Ernährung



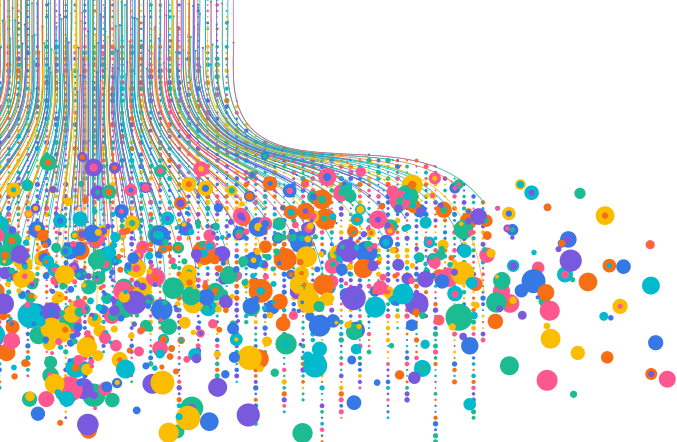
Dr. Silke Lichtenstein
Dr. Rainer Wild-Stiftung



Prof. Dr. Carolyn Hutter
Duale Hochschule Baden-Württemberg



Gulsah Uysal
EIT Food Region West



ERNÄHRUNG IM WANDEL

Die Kräfte hinter den Ernährungstrends 2025

Texte von Henrike Böhme

Wie Trends unsere Ernährungsweisen verändern

Ernährung ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – was und wie wir essen, spiegelt gesellschaftliche Entwicklungen, persönliche Werte und globale Herausforderungen wider. Zehn der bedeutendsten Trends, die 2025 unser Ernährungsverhalten und unsere Essgewohnheiten prägen werden, haben wir uns für diesen Trendreport näher angeschaut.

Doch was macht einen Ernährungstrend aus? Laut dem Lexikon der Ernährung handelt es sich dabei um Veränderungen im Ernährungsverhalten einer größeren Gruppe von Menschen, die über einen bestimmten Zeitraum an Popularität gewinnen. Diese können beeinflusst werden – zum Beispiel von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, Medienberichten, gesellschaftlichen Bewegungen oder kulturellen Strömungen. Ernährungstrends umfassen häufig bestimmte Diäten, Lebensmittel oder Ernährungsweisen, die als gesund, nachhaltig oder innovativ gelten. Die renommierte Foodtrendforscherin Hanni Rützler beschreibt es so: Anders als Foodtrends greifen Ernährungstrends übergeordnete Entwicklungen auf und haben eine längere Lebensdauer.

Wir haben 199 Ernährungsexpertinnen und -experten gefragt, welche Veränderungen sie aktuell in ihrem Arbeitsalltag beobachten. Was ist ihnen besonders aufgefallen?

Das große Bild: Warum Ernährung heute mehr bedeutet

Die Zukunft der Ernährung wird maßgeblich von einer Vielzahl gesellschaftlicher Entwicklungen und Treiber beeinflusst. Diese Veränderungen in Bereichen wie Gesundheit, Umweltbewusstsein, Technologie und Soziales prägen nicht nur, was wir essen, sondern auch, wie wir über Ernährung denken. Bevor wir in die zehn Ernährungstrends eintauchen, werfen wir einen Blick auf die Kräfte, die diese Trends antreiben.

Künstliche Intelligenz: Die Ernährung der Zukunft im digitalen Zeitalter

Laut der Expertinnen und Experten ist Künstliche Intelligenz (KI) längst fester Bestandteil unserer Food-Welt. Nicht als Roboterkoch, sondern als unsichtbarer Taktgeber hinter den Kulissen: „KI und Datenanalyse spielen eine immer größere Rolle, wenn neue Produkte entwickelt und personalisierte Ernährungspläne erstellt werden“, bestätigt Nils Schumacher, Berater im Bereich Pflege-Management bei der S&F-Consulting. KI-Chatbots verändern, wie wir über Ernährung sprechen, lernen – und forschen. Denn: Auch in der Wissenschaft verändern sich dadurch Arbeitsweisen. „Wir müssen neue Methoden für Abschlussarbeiten entwickeln. Reine Literaturarbeiten haben wir bereits abgeschafft“, so Prof. Dr. Kurt Gedrich, Professor für Public Health Nutrition an der TU München. Auch das altherwürdige Peer-Review-System komme dabei auf den Prüfstand.

Soziale Medien: Zwischen Inspiration und Orientierung

Plattformen, die einst nur für Tanzvideos und Selfies standen, sind längst Schaufenster für Ernährungs- und Food-Trends, Rezeptideen und Hacks für Meal Prep geworden: „In den sozialen Medien wird Ernährungswissen besonders nachgefragt, oft ausgelöst durch konkrete Nachfragen der Verbraucherinnen und Verbraucher“, sagt Dagmar von Cramm, Autorin und Content Creator. Dabei zählt „Snackable Content“ – kurz, einprägsam und perfekt zum Scrollen nebenbei. Aber: Mit großer Reichweite ist auch große Verantwortung verbunden. Eine neue Studie aus Australien zeigt: Beiträge von qualifizierten Fachkräften sind zwar fachlich genauer, doch Inhalte mit geringerer Qualität erzielen häufiger hohe Engagement-Raten. Dies deckt sich mit den Beobachtungen der Expertinnen und Experten: „Es wird Ernährungstrends aus den sozialen Medien gefolgt, ohne dass dabei eine wissenschaftliche Evidenz zugrunde liegt“, sagt Dr. Dorothea Portius, Ernährungsexpertin und Wissenschaftlerin. Gerade die jüngere Generation ist anfällig. Für viele von ihnen ist TikTok die neue Bib, KI-Tools der Diät-Coach. „Bei meinen Studierenden der Ernährungswissenschaften bemerke ich zum Teil einen unreflektierten Konsum sozialer Medien und ein ‚Mitmachen‘ bei Ernährungstrends“, so Prof. Dr. Michaela Schlich, Professorin für Ernährungs- und Verbraucherbildung an der Universität Koblenz. Erst durch Seminare und Vorlesungen komme häufig die Erkenntnis, dass nicht jeder Hype Hand und Fuß habe, so Prof. Dr. Schlich weiter.

Soziale Medien haben das Potenzial, Informationen in Sekunden-schnelle zu verbreiten – und dabei Millionen Menschen zu erreichen. Wenn die Balance zwischen Viralität und Wissenschaft gelingt, können die sozialen Medien mehr sein als ein Ort für witzige Videos. Sie könnten die Art und Weise verändern, wie wir Ernährungswissen vermitteln – nachhaltig und zugänglich für alle.

Die Abnehmspritze: Einfach und en vogue?

Die sogenannte Abnehmspritze ist Symptom einer Gesellschaft, die nach schnellen Antworten auf komplexe Probleme sucht. Gewinnen „Quick Fixes“ die Oberhand? Dr. Antonie Post, Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin, teilt ihre Beobachtungen so: „Das Interesse an Body Positivity, intuitiver Ernährung und gewichtsneutralen Lösungen scheint rückläufig. Das hat offenbar mit den Erfolgen der neuen Medikamente zu tun.“ Viele Fachleute aus der Adipositas-therapie sehen das genauso. Die Nachfrage nach der schnellen Spritze steigt rasant: Für die USA [sagt eine Analyse der US-amerikanischen Bank J. P. Morgan](#) eine Zahl von 30 Millionen Nutzerinnen und Nutzern im Jahr 2030 voraus. Das sind neun Prozent der amerikanischen Bevölkerung.

Diese Entwicklung zeigt, wie stark technologische und medizinische Innovationen die gesellschaftlichen Normen und individuelle Entscheidungen beeinflussen. Das Beispiel Abnehmspritze verdeutlicht

nicht nur die medizinischen Möglichkeiten unserer Zeit, sondern auch die Herausforderungen. So stehen mehrgewichtige Menschen häufig unter einem starken Druck, ihren Körper zu verändern. Dabei besteht die Gefahr, dass sie grundlegende Änderungen des Lebensstils zugunsten vermeintlicher schneller Wundermittel vernachlässigen. Das lässt vermuten, dass wertvolle Errungenschaften wie eine positive Einstellung zum eigenen Körper an Bedeutung verlieren.

Ernährungsarmut: Wenn gesunde Ernährung zum Luxus wird

Gleichzeitig sehen sich viele der befragten Fachleute stärker mit dem Thema Ernährungsarmut konfrontiert. Sie beobachten, dass die Menschen aufgrund der wirtschaftlichen Lage und der gestiegenen Preise gezwungen sind, sich beim Einkaufen von Lebensmitteln zurückzuhalten. Ernährungsarmut bezeichnet dann nicht nur die kalorische Unterernährung, sondern vor allem eine nährstoffarme Ernährung, bei der sich Menschen kein gesundes Essen leisten können. Dem Thema widmet sich unter anderem auch der aktuelle [Ernährungsbericht](#) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dafür wurde die meist ungünstige Ernährungssituation armutsgefährdeter Familien mit minderjährigen Kindern untersucht. Der Bericht zeigt, dass viele armutsgefährdete Familien unter moderater oder starker Ernährungsunsicherheit leiden, häufig auf vergünstigte Lebensmittel angewiesen sind und soziale Ausgrenzung durch fehlende Essenseinladungen sowie psychische Belastungen erfahren.

Die Transformation ist da – und bleibt

„Die Ernährungstransformation wird angeschoben, das ist deutlich zu spüren!“ So bringt Sarah Schocke, Expertin für Kinderernährung und Bestseller-Autorin, es auf den Punkt. Die Zeichen stehen auf Wandel und interdisziplinäre Zusammenarbeit. In der Forschung wird geschraubt und geschwitzt, um den Wandel auf die nächste Stufe zu heben. Ein Paradebeispiel? „Hafersorten, die sowohl reich an Beta-Glucan und gleichzeitig ertragreich sind – das ist eines der vielen Grundnahrungsmittel, die die Transformation braucht“, so Prof. Dr. Luzia Valentini, Professorin für Klinische Diätetik und Ernährung an der Hochschule Neubrandenburg. Die Transformation ist kein sanftes Flüstern, sondern ein Megafon, das uns alle erreicht: „Die Grundvibration und die Veränderung im Ernährungsbewusstsein ist spürbar und dabei disruptiv für viele, jedoch nicht mehr zurückzunehmen“, fügt Ernährungsökonomin Jutta Schierloh hinzu.

Eine Erkenntnis sticht aus den Aussagen der 199 Ernährungsexpertinnen und -experten in diesem Trendreport heraus: Die Menschen scheinen die eigene Gesundheit im Fokus zu haben und entscheiden sich offenbar immer bewusster für Ernährungsweisen, die zu ihnen passen, nachhaltig und funktional sind. Das Ziel? Den Körper zu stärken, die mentale Gesundheit zu fördern und einfach mit einem guten Gewissen zu genießen. Der Trendreport Ernährung 2025 ist nicht nur ein Überblick, sondern eine Einladung, die Ernährungs-

transformation mitzugestalten. Ob durch kluge Entscheidungen am Supermarktregal, kritische Fragen zu viralen Influencer-Trends oder das Vertrauen in wissenschaftliche Expertise: **Die Zukunft liegt auf unserem Teller. Und sie ist spannender denn je!**

DIE 10 ERNÄHRUNGSTRENDS IM ÜBERBLICK

PFLANZENBETONTE UND FLEXITARISCHE ERNÄHRUNG (82 %) S. 08	PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG (69 %) S. 12	KLIMA- FREUNDLICHE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG (64 %) S. 15	FUNKTIONELLE ERNÄHRUNG (63 %) S. 20	ERNÄHRUNG FÜR DEN DARM (59 %) S. 24
BLUTZUCKER- FREUNDLICHE ERNÄHRUNG (51 %) S. 26	ALKOHOLFREIE UND ALKOHOL- REDUZIERTER ERNÄHRUNG (50 %) S. 28	„TERRAPY“ NATÜRLICHE ERNÄHRUNG (44 %) S. 30	SNACKING (34 %) S. 32	ACHTSAMKEIT UND BILDUNG (30 %) S. 34

Die Prozentangaben beziehen sich auf den Anteil der Experten und Expertinnen, die diesen Trend mit „steigend“ bewertet haben.

01



PFLANZLICHE UND FLEXITARISCHE ERNÄHRUNG

Pflanzlich, flexibel, zukunftsfähig

NUTRITION HUB TREND-DEFINITION

Eine pflanzenbetonte und flexitarische Ernährung steht für eine bewusste, pflanzenbasierte Ernährungsweise, die den Konsum von Gemüse, Hülsenfrüchten und pflanzlichen Alternativen zu Fleisch und Milch fördert. Sie kombiniert diesen Fokus mit einer flexiblen, undogmatischen Haltung gegenüber tierischen Produkten – sowohl im eigenen Haushalt als auch in der Außer-Haus-Verpflegung.

Der mit Abstand größte Anteil der Expertinnen und Experten – 82 Prozent – sieht diesen Trend klar im Aufschwung: Pflanzliche und flexitarische Ernährung scheint im Mainstream angekommen zu sein. Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für eine Ernährungsweise, die vorwiegend pflanzlich ist, aber auch Raum für tierische Produkte lässt – in Maßen, versteht sich. Statt Dogmen zählt ein entspannter, flexibler Ansatz, der das Beste aus beiden Welten kombiniert. So lässt sich die Vielfalt der Pflanzküche mit den Vorteilen eines maßvollen Konsums tierischer Produkte verbinden – ein modernes, alltagstaugliches Konzept.

Flexitarismus – der neue Standard?

Was einst zum Teil belächelt wurde, hat sich längst seinen Platz am

Esstisch erobert. „Ich nehme wahr, dass pflanzlich basierte Ernährung mehr als Normalität akzeptiert und weniger stigmatisiert wird“, sagt der Ernährungswissenschaftler Felix Langer. Der Flexitarismus wird laut der Ernährungsprofis immer beliebter. Dabei zeichnet sich ab, dass es statt um Verzicht oder strikte Diäten eher um eine flexible, ausgewogene Ernährung geht, die den eigenen Bedürfnissen entspricht. Was Flexitarismus so attraktiv macht? Laut der befragten Expertinnen und Experten ist es vor allem der Mix aus gesundheitsfördernden und nachhaltigen Aspekten, ohne dabei allzu strengen Kriterien zu folgen.

Die Gesundheitsmotivation hinter pflanzenbetonter Ernährung

Zahlreiche Studien zeigen: Vegetarische Ernährung kann das Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einige Krebsarten senken. „Menschen möchten von sich aus weniger Fleisch essen, da ihnen die Auswirkungen auf den Körper immer bewusster werden“, sagt Rebecca Kunz, selbstständige Ernährungstherapeutin bei „Die Kunz der Ernährung“. Der Kern dieses Ernährungstrends liegt laut der befragten Fachleute in dem Wunsch, die körperliche und mentale Gesundheit eigenverantwortlich mit pflanzenbetonter Ernährung zu stärken. Die Reduktion von tierischen Produkten – ohne diese gänzlich vom Speiseplan zu verbannen – wird also zunehmend als eine Form der Vorsorge verstanden. Bemerkenswert: Viele Menschen setzen sich zunehmend mit den

Details ihrer Ernährung auseinander. „Sie interessieren sich vor allem für die Nährstoffvielfalt und -qualität, um mit veganen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Tofu oder Nüssen ihren Mikronährstoffbedarf zu decken“, sagt Susanne Merkl, Diplom-Ingenieurin für Ernährung und Versorgungsmanagement sowie Produktmanagerin bei „Kloster Kitchen“. Laut der Expertinnen und Experten bevorzugen Verbraucherinnen und Verbraucher dabei zunehmend Produkte, die nährstoffreich und weniger verarbeitet sind.

Unternehmen reagieren

Die Lebensmittelwirtschaft steht vor neuen Herausforderungen: Ihre Produkte müssen mittlerweile vielfältigen Bedürfnissen gerecht werden. Klingt nach einer Mammutaufgabe? Ist es auch. „Unternehmen sind gezwungen, ihre Produkte und Rezepte insbesondere im Bereich der pflanzlichen Käsealternativen zu hinterfragen“, sagt Svenja Polizzi, Ernährungswissenschaftlerin und Gründerin von „NutriFood Consulting“. Das deckt sich mit der Beobachtung von Alexander Dölle-Schocke, Ernährungswissenschaftler und Key Account Manager Foodservice bei „Planted Foods GmbH“: „Clean Label – also der Hinweis darauf, welche Zutaten nicht verwendet werden – ist die Anforderung an tierische Alternativprodukte, vor allem im Bereich Pflanzenfleisch.“

Doch wie stellt man pflanzliche Produkte her, die mit tierischen

Alternativen vergleichbar sind? „Es wird viel an der Optimierung des Herstellungsprozesses gearbeitet. Ziel ist es, dadurch eine gute Textur zu erreichen, um auf Zusatzstoffe in der Rezeptur verzichten zu können“, sagt Josefine Schneider, Ernährungswissenschaftlerin und Forschungskordinatorin bei der Adalbert-Raps-Stiftung.



Es wird viel an der Optimierung des Herstellungsprozesses gearbeitet. Ziel ist es, dadurch eine gute Textur zu erreichen, um so auf Zusatzstoffe in der Rezeptur verzichten zu können.



Josefine Schneider
Ernährungswissenschaftlerin und
Forschungskordinatorin
Adalbert-Raps-Stiftung

Dazu kommt die Nachfrage nach klima- und umweltfreundlichen Produktionsmethoden. Demnach wirken sich die neuen Anforderungen weitreichend auf die Produktentwicklung aus – und fördern Innovationen. „Die Möglichkeiten der Biomasse-Fermentation, der Nutzung von Pilzmyzel als Nahrungsquelle oder neue Technologien wie die Präzisionsfermentation und die Zellkultivierung

lassen eine neue Produktpalette entstehen“, sagt Stefanie Kratzenstein, Ernährungswissenschaftlerin und Head of Academy & Partnership beim „Food Campus“ in Berlin. Hochmoderne Verfahren wie diese eröffnen ein völlig neues Spektrum an pflanzlichen und zugleich nährstoffreichen Lebensmitteln.

Weiterdenken, besser essen

Die Nachfrage nach pflanzlichen Optionen wächst – ebenso wie der Anspruch an ihre Qualität: „Die meisten pflanzlichen Alternativen sind aus ernährungsphysiologischer Sicht aktuell weder ausgewogen noch ein adäquater Ersatz für tierische Referenzprodukte“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Svenja Polizzi. Diese Kritik könnte die Innovationen anstoßen, die bessere Produkte schaffen. Wer sich für pflanzliche Alternativen entscheidet, tut das oft aus Überzeugung – für die Umwelt, das Tierwohl oder die eigene Gesundheit. Doch was, wenn der vegane Burger zwar das Klima schont, aber mit einem Nährstoff-Minus daherkommt? „In einem Teil der veganen Bewegung wird eine zunehmend kritische Haltung gegenüber einer rein pflanzlichen Ernährung eingenommen. Dabei wird beispielsweise die Zufuhr von Cholin, Taurin oder Carnitin thematisiert“, sagt Tim Zerback, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE). Welche langfristigen Auswirkungen eine rein pflanzliche Ernährung auf die Gesundheit haben könnte, werde zunehmend intensiver diskutiert.

Pflanzenpower in der Gemeinschaftsverpflegung

Pflanzenbetonte Ernährung ist längst nicht mehr nur Privatsache – die Gemeinschaftsverpflegung zieht nach. Bildungseinrichtungen, Kantinen und Krankenhäuser passen ihre Speisepläne an, um auf die steigende Nachfrage nach pflanzenbasierter Kost zu reagieren. Laut der befragten Expertinnen und Experten zeigt sich dieser Ernährungstrend besonders deutlich im Kinder- und Jugendbereich. Dort wächst das Bewusstsein für die Bedeutung pflanzlicher Lebensmittel, die hier als gesunde und zukunftsorientierte Wahl verstanden werden. Nicht immer ist die Umstellung von heute auf morgen zu schaffen: „Wir in der Gemeinschaftsverpflegung befinden uns oftmals noch in alten Vertragsstrukturen mit mindestens einem fleischhaltigen Gericht pro Tag“, sagt Manuela Jansen, Ernährungstherapeutin und Produktmanagerin bei „WISAG Catering“. Solche Vertragsstrukturen bremsen den Wandel, insbesondere in öffentlich finanzierten Einrichtungen. Veränderung erfordert die Bereitschaft und die Zusammenarbeit aller Beteiligten – von Verpflegungsverantwortlichen in Kitas, Schulen und anderen Einrichtungen sowie Catering-Unternehmen über die Politik bis zu den Tischgästen. Ein positives Beispiel für Fachkräfte: Die Plattform „Unser Schulessen“, die vom BMEL gefördert und vom Nationalen Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) bundesweit ausgerollt wird, bietet wertvolle Unterstützung und zeigt, wie eine nachhaltige und pflanzenbasierte Verpflegung in Bildungseinrichtungen erfolgreich umgesetzt werden kann.

Plantbased is here to stay!

Ob im privaten Bereich, in Ernährungsberatung und -therapie, Lebensmittelproduktion oder Gemeinschaftsverpflegung – die Zukunft der Ernährung ist pflanzenbetont, bewusst und flexibel, weniger verarbeitet, dafür vollgepackt mit wertvollen Nährstoffen. Und die Diskussion um die Nährstoffzusammensetzung pflanzlicher Produkte wird diesen Trend auch in Zukunft vorantreiben. „Wurde ‚vegan‘ noch von vielen belächelt, ist ‚pflanzenbasiert und nachhaltig‘ zu einem Thema geworden, dem sich immer mehr öffnen und das positive Assoziationen hervorruft. Plantbased is here to stay!“, sagt Alisia Schrieder, Ernährungsbloggerin. Und die Diskussion um die Nährstoffzusammensetzung pflanzlicher Produkte wird diesen Trend auch in Zukunft vorantreiben.



Wurde ‚vegan‘ noch von vielen belächelt, ist ‚pflanzenbasiert und nachhaltig‘ zu einem Thema geworden, dem sich immer mehr öffnen und das positive Assoziationen hervorruft. Plantbased is here to stay!



Alisia Schrieder,
Ernährungsbloggerin



02



PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG

Die Zukunft is(s)t maßgeschneidert

NUTRITION HUB TREND-DEFINITION

Die personalisierte Ernährung setzt auf maßgeschneiderte Ernährungsansätze, die auf die individuellen Bedürfnisse einer Person abgestimmt sind. Dabei werden genetische Faktoren, persönliche Vorlieben und Lebensumstände berücksichtigt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Auch geschlechtsspezifische und situationsabhängige Angebote spielen eine Rolle.

Eine Ernährung, die perfekt auf Gesundheitsziele, Lebensstil und ganz individuelle Bedürfnisse abgestimmt ist, klingt nach Zukunftsmusik? 69 Prozent der befragten Expertinnen und Experten sehen den Trend zur personalisierten Ernährung weiter wachsen. Dies meinen vor allem Fachkräfte aus den Bereichen Beratung und Therapie (73 Prozent) sowie Produktentwicklung (84 Prozent). Individuelle, maßgeschneiderte Ernährungsprogramme sollen zu optimalem Wohlbefinden und besserer Leistung führen.

Mehr als nur gesund: Ernährung, die zum Lebensstil passt

Laut den Ernährungsprofis gehe es dabei nicht nur um die klassische Frage, ob etwas gesund sei. „Offenbar entscheiden sich immer mehr Menschen bewusst dafür, ihre Ernährung so zu gestalten, dass sie

ihren Lebensstil und ihre Werte widerspiegelt“, sagt Monika Berg, selbstständige Ernährungstherapeutin. Gesundheit bleibt dabei ein Anker. „Ich beobachte größeres Interesse, mehr über sich selbst, seine Stoffwechselreaktion und die Wirkung von Nahrung auf individuelle Gesundheit und Wohlbefinden zu erfahren und dies bewusst durch geeignete Ernährung und Lebensmittel zu unterstützen“, sagt Dr. Stephan Theis, Head of Nutrition Science bei „beneo“. Die Frage „Was passt zu mir?“ steht im Fokus. Gesundheit ist erst der Anfang – jetzt wird optimiert.

**Ich beobachte ein größeres Interesse,
mehr über sich selbst, seine
Stoffwechselreaktion und die Wirkung
von Nahrung auf individuelle Gesundheit
und Wohlbefinden zu erfahren.**



Dr. Stephan Theis,
Head of Nutrition Science beneo



Health-Tech: Die Technologie hinter der personalisierten Ernährung

Warum passt ein Maßanzug besser als Kleidung von der Stange? Weil er genau auf den Körper des Trägers zugeschnitten ist. Dasselbe

Prinzip macht derzeit auch in der Ernährungswelt Karriere: „Personalisierte Ernährung, die auf Blutwerte, Symptome, Lebensstil und Bedürfnisse abgestimmt ist, ist in meiner Ernährungstherapie ein echter Gamechanger! Durch das gesteigerte Wohlbefinden bleibt die Motivation, und plötzlich macht das Essen Spaß – Ziel erreicht“, sagt die Ernährungstherapeutin Monika Berg. Durch den Einsatz von Health-Tech-Tools wie Apps und Wearables, die biometrische Daten zum Stoffwechsel oder den Blutzuckerspiegel erfassen, können heute präzise Ernährungslösungen erstellt werden. Der Schlüssel liegt in der Kombination von Datenanalyse und personalisierten Handlungsempfehlungen, die es ermöglichen, Ernährung auf einem ganz neuen Level zu optimieren. Das sieht auch Tiara-Maria Mengel, Politische Referentin für Gesundheitspolitik bei der Partei „Volt“: „So wird personalisierte Ernährung mit dem Health-Tech-Sektor verknüpft.“

Zukunft Pink: Frauengesundheit im Mittelpunkt

Wer denkt, Frauen hätten für jede Lebensphase längst passende Ernährungsstrategien an der Hand, täuscht sich. „Im letzten Jahr haben viele meiner Patientinnen begonnen, verstärkt nach Ernährungsstrategien zu fragen, die sie in stressigen Phasen und Lebensabschnitten wie den Wechseljahren unterstützen“, sagt Dr. Viktoria Schelle, Inhaberin einer Privatpraxis für Präventivmedizin, Ernährungsmedizin und bioidentische Hormontherapie. Das wachsende Interesse an gesunden, maßgeschneiderten Lösungen

für Frauen sei ein Zeichen für die zunehmende Bedeutung der personalisierten Ernährung, die auch hormonelle Schwankungen berücksichtigt. „Lange Zeit war es ein Tabuthema, doch immer mehr Unternehmen beschäftigen sich mit weiblichen Themen wie dem Zyklus, der Menopause und der Ernährung in diesen Phasen. Dies reicht von Aufklärung bis hin zu Produktinnovationen“, sagt auch Jennifer Hofer, Ernährungswissenschaftlerin und Senior PR-Beraterin bei „kommunikation.pur“.

Für die Weiterentwicklung in diesem Bereich braucht es laut der Expertinnen und Experten mehr Forschung und eine tiefere Auseinandersetzung mit den spezifischen Ernährungsbedürfnissen von Frauen.

Mehr als nur ein Hype

Dieser Ernährungstrend ist eine langfristige Veränderung, die die Gesundheitsbranche in den kommenden Jahren weiter prägen wird. Durch die Verbindung eines wachsenden Gesundheitsbewusstseins mit individuellen Bedürfnissen, technologischen Innovationen und einer steigenden Sensibilität für geschlechtsspezifische Anforderungen wird personalisierte Ernährung zu einem Bestandteil des modernen Lebensstils.

sharing is caring.
#trendreport2025
#ernährungstrends2025

03



NACHHALTIGE UND KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Genuss mit gutem Gewissen

NUTRITION HUB TREND-DEFINITION

Nachhaltige und klimafreundliche Ernährung zielt darauf ab, die Umweltbelastung zu verringern, indem verstärkt auf lokale, saisonale und Bio-Lebensmittel sowie Ersatzprodukte gesetzt wird. Zudem fördert sie die regenerative Landwirtschaft. Weil darüber hinaus weniger Lebensmittel verschwendet werden, trägt dieser Ernährungstrend dazu bei, Ressourcen zu schonen.

Klimaschutz ist längst nicht nur ein guter Vorsatz: 64 Prozent der befragten Ernährungsprofis sind überzeugt, dass der Ernährungstrend zur nachhaltigen und klimafreundlichen Ernährung immer relevanter wird. Doch was motiviert die Menschen dazu, sich klimafreundlicher zu ernähren? Spoiler: Es ist nicht mehr nur das schlechte Gewissen. Stattdessen setzt sich ein neues Bewusstsein durch, das individuelle Gesundheitsziele und Selbstfürsorge mit einer respektvollen Haltung zur Umwelt verbindet.

Selbstfürsorge statt Schuldgefühl: Nachhaltig und gesund essen für das eigene Wohlbefinden

Es zählen nicht mehr nur bessere CO₂-Bilanzen, sondern auch die Frage, wie Essen dabei helfen kann, ein bisschen gesünder, fitter –

und ja, auch glücklicher – zu sein. „Ich erlebe es immer häufiger, dass Menschen sich ihren Lebensstil nicht mehr durch ein schlechtes Gewissen diktieren lassen möchten“, sagt Svenja Kilzer, Ökologin und Lead bei „REWE Deine Küche“. Die persönliche Gesundheit stehe im Fokus und Menschen würden sich selbstbewusst für eine Ernährung entscheiden, die ihnen guttut. „Angesichts multipler weltweiter Krisen erfolgt eine starke Besinnung auf das ‚Ich‘. Übergeordnete Motive wie Nachhaltigkeit oder Tierwohl sind heute weniger wichtig als die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden“, sagt Josefine Schneider, Ernährungswissenschaftlerin und Forschungskordinatorin bei der Adalbert-Raps-Stiftung. Dass Nachhaltigkeit in diesem Kontext nicht vollkommen aus der Gleichung verschwindet, sondern in der Prioritätenliste lediglich nach hinten rutscht, sehen andere Expertinnen und Experten ähnlich.

„Ein bisschen Klimaschutz, ein bisschen Self-Care“ – Nachhaltigkeit und Gesundheit verschmelzen

Immer mehr Menschen stellen sich die Frage: Wie kann ich nicht nur mir, sondern auch dem Planeten etwas Gutes tun? Die Antwort zeigt sich auf den Tellern. „Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit der Qualität und der Herkunft der Lebensmittel“, sagt Hanna Bender, selbstständige Ernährungsberaterin. Der Fokus liege auf ökologisch erzeugten, regional und saisonal verfügbaren Lebensmitteln. Damit gehe ein erhöhter Wissensstand einher, und das Bewusstsein für die

Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Klima könne auch bei Laien geweckt werden. „Im Zuge der Transformation beobachte ich, dass das gesamte Food-System zunehmend in seiner Komplexität wahrgenommen und anerkannt wird. Gleichzeitig erfolgt ein kontinuierlicher Kompetenzaufbau bei allen Beteiligten der Wertschöpfungskette“, sagt Dr. Marlies Gruber, Geschäftsführerin bei „forum. ernährung heute“.

Was gestern als Greenwashing abgestempelt wurde, ist heute eine Erwartungshaltung: Nachhaltigkeit muss von Unternehmen authentisch gelebt werden. „Das Thema Nachhaltigkeit zieht sich durch alle Facetten der Kommunikation. Sowohl in der Unternehmenskommunikation als auch bei der Content-Erstellung für Verbraucherinnen und Verbraucher legen Unternehmen ihren Fokus auf das Thema“, sagt Candy Sierks, Senior Public Relations Consultant bei „kommunikation.pur“. Es wird erwartet, dass Unternehmen das Thema Nachhaltigkeit nicht nur ansprechen, sondern in ihre Unternehmensphilosophie integrieren – und das wirkt sich auch auf die gesamte Ernährungslandschaft aus.

Wie persönliche Werte den Einkaufszettel prägen

Früher war der Einkaufszettel bloß eine Liste auf einem Schmierzettel. Heute? Eine Weltanschauung – ob als App oder gleich KI-generiert. „Ernährungsentscheidungen werden zunehmend als Ausdruck per-

sönlicher Werte gelebt. Menschen wählen ihre Ernährung bewusst nach Nachhaltigkeitskriterien und sehen darin eine Form des aktiven Klimaschutzes“, sagt Dr. Tim Döring, Assistant Professor an der Universität Maastricht.



Ernährungsentscheidungen werden zunehmend als Ausdruck persönlicher Werte gelebt. Menschen wählen ihre Ernährung bewusst nach Nachhaltigkeitskriterien und sehen darin eine Form des aktiven Klimaschutzes.



Dr. Tim Döring,
Assistant Professor an der
Universität Maastricht



Diese Entwicklung zeigt, wie eng persönliche Überzeugungen und Ernährungsgewohnheiten miteinander verbunden sind. Allerdings bringt sie auch Gegensätze hervor; für manche wird Ernährung zur Provokation. Dazu Dr. Tim Döring weiter: „Interessanterweise beobachte ich auch Menschen, die dem Klimawandel skeptisch gegenüberstehen und demonstrativ auf fleischbetonte Ernährung setzen.“ Dies zeigt, dass Ernährung für manche Menschen noch

stärker zu einem Statement wird, um die eigene Überzeugung auszudrücken. Dieses Verhalten erfordert neue Ansätze, auch in der Wissenschaft. „Die Verknüpfung mit einer gesünderen und sozialverträglichen Ernährung stellt sowohl Forschung als auch Praxis vor neue Herausforderungen“, sagt Laureen Kuhl, die wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Justus-Liebig-Universität in Gießen ist und im europäischen Forschungsprojekt Plan'Eat zu nachhaltigen und gesünderen Ernährungsweisen und Verhaltensänderung forsch.

Renaissance des Wochenmarkts: Regionalität als Familienprojekt

Woher kommen deine Äpfel, deine Kartoffeln, dein Brot? „Vor allem junge Menschen legen großen Wert auf die Regionalität der Zutaten“, sagt Heike Quendt, Ökotrophologin und Inhaberin von Qio Food. „Dabei geht es längst nicht mehr nur um Geschmack, sondern auch um die ethischen Werte hinter den Produkten – Respekt gegenüber der Natur und ihren Lebewesen steht im Vordergrund.“ Der Trend zu saisonalen und regionalen Lebensmitteln ist mehr als ein Strohfleuer: Er ist Ausdruck eines tiefgehenden Wertewandels. „Bereits die Jüngsten in den Familien werden mit nachhaltiger Ernährung vertraut gemacht. Ich sehe einen Trend zum regionalen Kauf von Lebensmitteln, zum Beispiel auf dem Wochenmarkt, der als Familienunternehmung stattfindet und in den Alltag integriert wird“, sagt Franziska Delgas vom Institut für Ernährungsmedizin der Universität Hohenheim.

Doch das Konzept Regionalität meint nicht nur eine kurze Lieferkette. Ob in der Stadt oder auf dem Land – der Wunsch nach einer bewussten, nachhaltigen Ernährung wächst. Heike Quendt, beschreibt diese Entwicklung als „eine inspirierende Bewegung hin zu einer bewussten, wertschätzenden Ernährungsweise.“ Die Bereitschaft, Verantwortung für Gesundheit und Umwelt zu übernehmen, macht Hoffnung und bringt frischen Wind in die Welt der Ernährung. „Der Trend zum Eigenanbau ist hier auf dem Land sehr groß und Mitmachbauernhöfe in der Regel ausgebucht“, sagt Cornelia Weiland-Jimbo, freiberufliche Ernährungswissenschaftlerin. „Das Wissen über Ernährung und auch das Bewusstsein für Lebensmittel und die Gesundheit des Planeten sind mittlerweile auch bei Nichtfachleuten größer geworden. Das spiegelt sich auch in meinen Gesprächen mit Klientinnen und Klienten wider.“ Auch Landwirtinnen und Landwirte denken um. Der Acker von heute ist ein Labor für morgen: „Ich sehe, dass landwirtschaftliche Betriebe vermehrt neue Kulturen in der Region anbauen und so nachhaltige Alternativen zu Importwaren aus fernen Ländern schaffen – zum Beispiel Quinoa, Ingwer und Süßkartoffeln“, sagt Christiane Binkhoff, Ökotrophologin und PR-Referentin der „MGH Gutes aus Hessen“. Zwar gedeiht nicht jede Pflanze problemlos im mitteleuropäischen Klima, aber der zunehmende Wissensaustausch zwischen Gleichgesinnten und technische Fortschritte ebnen neue Wege, um Lebensmittel aus fernen Ländern auch hierzulande wirtschaftlich anzubauen.

**Neugierig auf die Landwirtschaft der Zukunft?
Mehr dazu gibt es hier:
„Die Zukunft is(s)t klimaneutral – eine
Zukunftsreise ins Jahr 2050“**

Landwirtschaft neu gedacht: Die Kraft regenerativer Ansätze

„In vielerlei Hinsicht wird Landwirtschaft heute bei Ernährung mitgedacht – und zwar nicht nur in Bezug auf regional erzeugte Lebensmittel“, sagt Maren Schulze, verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit in der „FamtaStisch“ Stiftung. Hier zeigt sich eine spannende Entwicklung: Die Menschen interessieren sich nicht nur für das „Was“ der Ernährung, sondern auch für das „Wie“. Regenerative Landwirtschaft – also Ansätze, die Böden regenerieren, Wasser sparen und Biodiversität fördern – rückt verstärkt in den Fokus. „Nur wenn Böden und Umwelt gesund sind, können wir auch gesunde Lebensmittel erzeugen“, so Maren Schulze. So wird die Landwirtschaft immer mehr als wichtiger Hebel für eine nachhaltige Ernährung

erkannt, und viele der Befragten sehen in umweltfreundlichen Bewirtschaftungsmethoden die Möglichkeit, den Planeten aktiv zu schützen. Gut zu wissen: Der Begriff „regenerative Landwirtschaft“ ist kein geschützter Begriff.

Nachhaltigkeit als Lebensstil: Verantwortungsvoll und selbstbestimmt

Nachhaltigere Ernährung scheint längst eine Lebenseinstellung zu sein, die Verantwortung und Selbstbestimmung vereint. Motivationsfaktoren sind dabei die Bereitschaft, mit der Ernährung einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten, aber auch die eigene Gesundheit. Hier gibt es viel zu tun, denn Nachhaltigkeit lässt sich nicht über Nacht in die landwirtschaftliche Praxis integrieren. Nicht zuletzt sind hier Verbraucherinnen und Verbraucher gefragt, eine nachhaltige Landwirtschaft mit dem Kauf ihrer Produkte zu unterstützen.

sharing is caring.
#trendreport2025
#ernährungstrends2025



FUNKTIONELLE ERNÄHRUNG

Für immer jung und gesund?

NUTRITION HUB TREND-DEFINITION

„Funktionelle Ernährung“ bezieht sich auf den Verzehr von Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln, die gezielt die Gesundheit fördern sollen. Erhofft wird unter anderem, auf diese Weise das Immunsystem zu stärken, die Stimmung zu verbessern, die Gehirnleistung zu steigern oder die Hautgesundheit zu unterstützen.

Die Zeiten, in denen Gesundheit einfach „nur“ die Abwesenheit von Krankheit bedeutete, sind vorbei. Gesundheit ist ein Projekt, eine Mission, fast schon ein Fulltime-Job. Im Zentrum dieser Mission steht der Longevity-Trend: die Verlängerung der gesunden Lebensspanne durch bewusste Entscheidungen in Ernährung und Lebensstil. Dafür liefert die funktionelle Ernährung das Toolkit.

Vitamin-Gummibärchen gegen Müdigkeit? Proteinriegel für den extra Power-Boost? Für 63 Prozent der befragten Expertinnen und Experten steht fest: Funktionelle Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel werden zunehmend ein fester Bestandteil der Ernährung und der Markt wird weiter wachsen.

Boost me up: Gesundheit als Upgrade

Man kann ihnen kaum mehr aus dem Weg gehen: Produkte, die mehr Performance versprechen, vermeintliche Immun-Boosting-Getränke oder Nahrungsergänzungsmittel, die mentale Schärfe fördern sollen: „Ich bemerke immer häufiger, dass Produkte gewählt werden, weil sie einen Zusatznutzen bringen sollen – Tee, der wacher und gesünder machen soll, oder Gummibärchen mit Vitaminen“, sagt Ann-Kristin Dorn, Professorin für Culinary- und Food-Management an der IU Internationalen Hochschule. Die Gründe liegen laut der Beobachtungen auf der Hand: „Ein aktiver und gesundheitsbewusster Lebensstil scheint eine wichtige Triebfeder zu sein“, sagt Daniel Gareis, Geschäftsführer der „Amadou“ GmbH.

Nahrungsergänzungsmittel: Braucht's das wirklich?

Die Regale quellen über vor Nahrungsergänzungsmitteln, die in sämtlichen Bereichen – von Longevity über Immunsupport bis zu Mood-Boosting – angeblich alles können. „Der Konsum von meist überflüssigen Nahrungsergänzungsmitteln scheint trotz intensiver Aufklärungsarbeit noch weiter zu steigen statt zu sinken“, sagt Sonja Schäche, Wissenschaftsjournalistin in der Fachgruppe Presse- und Öffentlichkeitsarbeit am Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Die Motivation? Eine optimale Versorgung, auch in Zeiten von schlechter Ernährung. Beobachtet wird dies auch in Familien: „Eltern greifen schnell auf Nahrungsergänzungsmittel zurück, weil sie mit der

Ernährung ihres Kindes nicht zufrieden sind. Das ist dann der vermeintlich einfache Weg. Dabei sind Nahrungsergänzungsmittel unter normalen Umständen gar nicht notwendig“, sagt Jana Ahrens, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Inhaberin von „Apfelfuchs“. Ein flächendeckender Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln als „Versicherung“ könnte hier zu einer kritischen Entwicklung werden, bei der echte Ernährungsbildung und Körperbewusstsein auf der Strecke bleiben. „Der Wunsch nach einem ‚Quick Fix‘ ist groß. Es liegt viel Unklarheit und Unwissenheit sowie anekdotisches Wissen vor“, sagt Dr. med. Anne Latz von der Uniklinik Köln.

Positiv empfinden einige der Expertinnen und Experten den immer detaillierten wissenschaftlichen Blick auf funktionelle Lebensmittel. Ein Beispiel gibt Leon Saschin, Ernährungswissenschaftler und Doktorand an der Uniklinik Köln für Kinder- und Jugendmedizin: „Ich beobachte, dass sich mehr wissenschaftliche Fragestellungen mit der immunmodulierenden Wirkung von Lebensmitteln beschäftigen.“ Dies zeigt: Wir sind dabei, die Art und Weise, wie Inhaltsstoffe möglicherweise unsere Gesundheit beeinflussen, immer besser zu verstehen.

Longevity – Der Lifestyle, der Gesundheit neu definiert

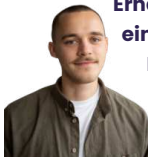
Intermittierendes Fasten, Biohacking, Anti-Aging-Kuren – was vor wenigen Jahren noch hartgesottene Fans der Selbstoptimierung vorbehalten war, wird heute nicht nur fleißig von Influencerinnen und

Influencern geteilt, sondern auch von vielen adaptiert. „Longevity übt einen Reiz aus, der um ein Vielfaches stärker ist als die angestaubte Prävention“, so Maximilian Frese, Maximilian Frese, Fachgruppen-sprecher Digitalisierung im Verband der Diätassistenten, Ernährungstherapeut und Gründer von „MaxiMahl“. Laut der befragten Expertinnen und Experten verschmilzt der Longevity-Trend so immer mehr mit der Definition von einem gesunden Lebensstil, bei dem es nicht nur um das Hier und Jetzt geht, sondern auch um die Verlängerung der eigenen gesunden Lebensspanne.

Befeuert wird der Ernährungstrend nicht nur durch soziale Medien. „Das Thema Longevity trifft auf zunehmendes Interesse in der Lehre“, so Dr. Georg Abel, Ernährungswissenschaftler und Professor an der Europäischen Hochschule für Innovation und Perspektive (EHIP). „Es beeinflusst meiner Beobachtung nach dabei auch die Entwicklung neuer Produkte.“ Hier entwickeln sich derzeit neue Fragestellungen: „In der Forschung spielt es derzeit eine große Rolle, neben direkten Effekten der Ernährung oder einzelner Inhaltsstoffe auf ein Individuum auch die Auswirkung auf Folgegenerationen zu untersuchen“, sagt Leon Saschin, Ernährungswissenschaftler und Doktorand an der Uniklinik Köln für Kinder- und Jugendmedizin. Was wir heute essen, könnte nicht nur unsere eigene Gesundheit beeinflussen, sondern auch die unserer Kinder und Enkel. Dieser transgenerationale Ansatz gibt dem Longevity-Trend eine neue Dimension.



In der Forschung spielt es derzeit eine große Rolle, neben direkten Effekten der Ernährung oder einzelner Inhaltsstoffe auf ein Individuum auch die Auswirkung auf Folgegenerationen zu untersuchen.



Leon Saschin

Ernährungswissenschaftler und Doktorand an der Uniklinik Köln für Kinder- und Jugendmedizin

Muskelaufbau und Körperideale: Gesundheit als Look

Vor allem die jüngere Generation macht klar, dass Gesundheit für sie oft körperliche Performance und Ästhetik bedeutet. Fit ist das neue sexy: „Bei jüngeren Menschen wird Gesundheit oft mit dem ‚Körperideal‘ und Muskelaufbau gleichgesetzt“, sagt Prof. Dr. Christine Brombach von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

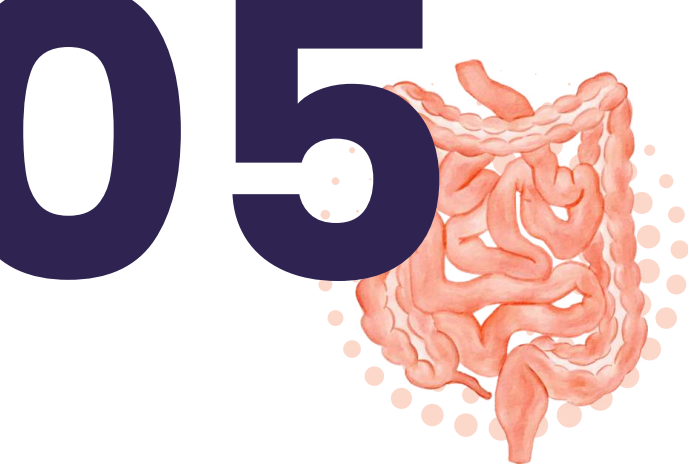
Eine positive und akzeptierende Einstellung zum eigenen Körper ging unter dem Hashtag #BodyPositivity einst viral – doch scheint es, als ob sich bei dieser Bewegung etwas verändert. Dr. Antonie Post, Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin, beobachtet, dass das Interesse an Körperakzeptanz rückläufig zu sein scheint.

Stattdessen stehen Körperperfektion und Gesundheit immer häufiger im Zusammenhang mit ästhetischen Idealen und Leistungssteigerung. Und die funktionelle Ernährung scheint dieses Ziel zu bedienen, manchmal mit mehr Fokus auf den „Idealkörper“ als auf echte Gesundheitsbedürfnisse.

Eine gesunde Zukunft?

Funktionelle Ernährung ist auch in Zukunft ein großes Thema. Der Drang nach Selbstoptimierung ist Ausdruck einer selbstbewussten Gesellschaft, die sich aktiv um ihre Gesundheit kümmert. Sie fordert aber auch eine reflektierte Auseinandersetzung mit unserem Verständnis von Gesundheit. Und es bleibt die Frage: Wie nachhaltig ist es, wenn immer mehr Menschen meinen, funktionelle Produkte kaufen zu müssen, um gesund zu sein?

sharing is caring.
#trendreport2025
#ernährungstrends2025



ERNÄHRUNG FÜR DEN DARM

Vom Tabu zum Ernährungstrend

NUTRITION HUB TREND-DEFINITION

„Ernährung für den Darm“ beschreibt den Verzehr von funktionellen und fermentierten Lebensmitteln, die die Verdauung unterstützen und die Darmgesundheit fördern sollen. Dazu zählen auch ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, die wichtig für eine gesunde Darmflora sind.

In Dokus, TikTok-Trends oder Gesundheitsmagazinen ist das Thema Darmgesundheit inzwischen allgegenwärtig, das frühere Tabuthema Verdauung ist ein echter Gesundheits-Hotspot geworden. Das bestätigen auch die befragten Expertinnen und Experten: 59 Prozent sehen Darmgesundheit als weiter wachsenden Ernährungstrend. Besonders stark sehen dies die Ernährungsfachkräfte aus den Bereichen Beratung und Therapie (73 Prozent) sowie Content Creation (68 Prozent).

Darmfreundliche Ernährung – kein Nischen-Thema mehr

Das Thema hat bis dato eine bemerkenswerte Entwicklung durchgemacht: „Der Darm bekommt einen größeren Stellenwert – auch bei Laien“, so Dr. Lara Maier, Ärztin für Ayurveda & Lifestyle Medicine.

Die Expertinnen und Experten beobachten, dass immer mehr Menschen, unabhängig von Alter und Gewicht, mit Verdauungsbeschwerden wie Blähbauch oder Unverträglichkeiten kämpfen oder diese vermehrt bei sich wahrnehmen. Der Darm wird nicht nur als Organ für die Verdauung gesehen, sondern als zentrale Steuerzentrale für unser Wohlbefinden – körperlich und mental. „Wo Verdauungsprobleme jahrzehntelang als gegeben hingenommen wurden, beginnen die Menschen, sich damit auseinanderzusetzen, und erkennen die Ernährungstherapie als Lösung an“, sagt Maximilian Frese.

Und mit wachsendem Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Mikrobiom und Gesundheit wird auch der Wissensdurst größer. Stephan Kampshoff vom European Food Information Council stellt fest, dass die Organismen im Darm zunehmend in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses rücken: „Dies zeigt sich nicht nur in der wachsenden Informationsflut in sozialen Medien, sondern auch in populären Dokumentationen wie ‚Hack Your Health – The Secrets of Your Gut‘ auf Netflix.“ Die Zusammensetzung des Mikrobioms, ein Milliarden-Netz aus Bakterien und Mikroben, wird immer mehr als einer der Grundpfeiler der Gesundheit anerkannt.

Von Sauerkraut bis Probiotika

Die Formel für ein glückliches Mikrobiom lautet: Fermentierte Lebensmittel auf den Teller! „Ich registriere in der individuellen Ernährungs-

beratung, dass die Klientinnen und Klienten oft auf Produkte wie Pro- und Präbiotika zurückgreifen und gezielt danach fragen“, sagt Anja Neumann, selbstständige Ernährungsberaterin. Die Menschen sind mehr denn je bereit, sich mit der Funktionsweise ihres Mikrobioms auseinanderzusetzen und es aktiv zu fördern. „Nachfragen zur Wirkweise probiotischer Lebensmittel wie Buttermilch und Kefir sowie das Interesse, Joghurt zu Hause selbst herzustellen, häufen sich“, fügt Katharina Krause, Ernährungswissenschaftlerin bei der Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V., hinzu.

Die Bedeutung des Mikrobioms wächst – nicht nur in der Wissenschaft

Die Verbindung zwischen Darm und Gehirn ist längst kein Geheimtipp mehr, der nur in Fachkreisen kursiert. „Das Bewusstsein wächst, dass die Darmgesundheit auch in Bezug auf andere Körperfunktionen einen Einfluss hat. Menschen hören mehr ‚auf ihren Bauch‘“, sagt Johanna Saalfrank, Doktorandin an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. So wird bemerkt, dass Ernährung nicht nur die Verdauung beeinflusst, sondern auch die mentale Gesundheit. Das Thema wird laut der Expertinnen und Experten folglich auch immer wichtiger für die Ernährungstherapie. Für viele ist diese Ernährungsweise nicht nur eine Investition in die Verdauung, sondern in die gesamte körperliche und geistige Gesundheit.

06

BLUTZUCKER- FREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Die neue Art der Selbstoptimierung

NUTRITION HUB TREND-DEFINITION

Die „blutzuckerfreundliche Ernährung“ zielt darauf ab, den Zuckerkonsum und die Aufnahme von Kohlenhydraten zu reduzieren und gleichzeitig den Verzehr von proteinreichen Lebensmitteln zu erhöhen. Sie fördert ein stärkeres Bewusstsein für den Zuckergehalt der Lebensmittel. Das Ziel dabei ist es, den Blutzuckerspiegel so stabil wie möglich zu halten.

Blutzucker im Griff, Protein auf Maximalkurs

Von der Kontrolle des Glukosespiegels bis hin zur Optimierung der Nährstoffversorgung – mehr Menschen nehmen ihre Gesundheit selbst in die Hand. Dabei spielt Protein eine große Rolle, aber auch innovative Technologien zur Blutzuckerüberwachung, die weit über den Einsatz bei Diabetes mellitus hinausgehen, gewinnen zunehmend an Bedeutung. 51 Prozent der Ernährungsexpertinnen und -experten gehen davon aus, dass der Trend zur blutzuckerfreundlichen Ernährung weiter zunehmen wird. Die Einschätzungen variieren je nach Fachbereich: Besonders viele Expertinnen und Experten aus der Content Creation (76 Prozent) bewerten den Trend als aufsteigend. Wenig verwunderlich, da diese Ernährungsweise eng mit den Themen Protein und Fitness verknüpft

sind: „Wir sehen großes Interesse bei der jungen Zielgruppe. Hier gibt es eine wachsende Community in sozialen Netzwerken“, sagt Kerstin Wriedt, Geschäftsführerin bei der „Initiative Milch“.

Die „süße“ Wahrheit – weniger Zucker, mehr Kontrolle

Laut einer Veröffentlichung im [The Lancet](#) hat sich der Markt für personalisierte und blutzuckerfreundliche Ernährung rasant entwickelt, vor allem durch die Beteiligung der Pharma- und Technologiebranche mit zunehmendem Einsatz von Continuous Glucose Monitoring (CGM). Denn: Die Menschen sind neugieriger denn je darauf, was in ihrem Inneren so passiert. „Blutzuckerorientierte Ernährung zeigt, dass Menschen sich mehr und mehr für ihr Körpergeschehen interessieren und ihren Stoffwechsel kennenlernen und mitgestalten wollen“, sagt Birgit Blumenschein, Diätassistentin und Diplom-Medizinpädagogin.

**Blutzuckerorientierte Ernährung zeigt,
dass Menschen sich mehr und mehr
für ihr Körpergeschehen
interessieren“**

Birgit Blumenschein,
Diätassistentin und
Diplom-Medizinpädagogin



Wer hätte gedacht, dass Menschen einmal freiwillig mit Sensoren am Arm durch die Welt laufen? „Ich beobachte, dass das Thema der Glukosemessung und unregelmäßige Glukosespiegel auch bei Nichtdiabetikerinnen und -diabetikern immer mehr diskutiert wird“, so Laura Pernetta von der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich. Apps, die nach einem Croissant warnend piepen? Ganz genau! CGM, ursprünglich für Menschen mit Diabetes mellitus entwickelt, scheint für eine wachsende Gruppe von Menschen der Schlüssel zur Selbstoptimierung und ein Weg, den eigenen Körper besser zu verstehen. Realität, Hype oder langfristige Veränderung? Inwieweit die breite Bevölkerung tatsächlich von einer „blutzuckerfreundlichen Ernährung“ profitiert, zeigt sich laut der Fachleute erst in den kommenden Jahren.

The Rising Star: Eiweiß ist jetzt überall

„Im gesamten Food-Sektor – Wirtschaft, Forschung, Ernährungsberatung und bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern – ist der Hype ‚High Protein‘ eingezogen“, stellt Prof. Dr. Christina Holzapfel, Professorin für Humanernährung an der Hochschule Fulda, fest. Aber braucht es auch spezielle Produkte? Viele der Expertinnen und Experten betonen, dass eine ausgewogene Ernährung herkömmlichen Lebensmitteln völlig ausreicht, um den Proteinbedarf zu decken. Nachfrage und Angebot von High-Protein-Snacks und -shakes sind trotzdem explodiert.

07



ALKOHOLFREIE UND ALKOHOLREDUZIERTER ERNÄHRUNG

Anstoßen ohne Rausch

NUTRITION HUB TREND-DEFINITION

„Alkoholfreie und alkoholreduzierte Ernährung“ beschreibt die Entwicklung, vermehrt Getränke mit wenig oder ganz ohne Alkohol zu sich zu nehmen.

Das Motiv: gesundheitliche Vorteile, ohne auf Genuss zu verzichten.

Gin Tonic ohne Gin? Kein Problem! Alkoholfreie Alternativen erobern nicht nur die Gläser der Gen Z, sondern begeistern zunehmend Menschen aller Altersgruppen. Warum? Weil die eigene Gesundheit im Fokus steht. Alkoholfreie und alkoholreduzierte Getränke treffen den Nerv der Zeit – und Supermärkte und Bars stocken das Angebot merklich auf. Kein Wunder also, dass 50 Prozent der befragten Ernährungsprofis glauben, dass dieser Ernährungstrend weiter an Fahrt aufnimmt.

Vom Kater zum Kult: Warum wir weniger Alkohol trinken

Alkohol, das selbstverständliche Party-Must-have, verliert in gesundheitsbewussten Kreisen der Gesellschaft an Bedeutung. „Gerade junge Erwachsene gehen heute viel achtsamer mit Alkohol um“, sagt Dr. Karin Bergmann, Ökotrophologin und Inhaberin von „Food Relations“. Hinter diesem Trend steckt ein verstärkt bewusster

Umgang mit der eigenen Gesundheit – Stichwort Selbstbestimmung. Ob für die Leber, den Schlaf oder den Darm: Weniger Alkohol bedeutet mehr Lebensqualität. „Es fragen immer mehr Menschen nach alkoholfreien, gesunden Getränken“, so Susanne Merkl, Produktmanagerin bei „Kloster Kitchen“. Diese Getränke sind oft pflanzlich oder mit funktionalen Inhaltsstoffen angereichert, die einen bewussten Lebensstil fördern sollen.

Mehr als Wasser mit Geschmack: Die neue Vielfalt im Glas

Unternehmen entwickeln immer edlere Alternativen: alkoholfreien Wein, Bier und „Spirituosen“, die so schmecken, wie sie klingen. Und die Innovationspipeline sprudelt: „Auch die Entwicklungslabore der Grundstoffliefernden und Aromahäuser arbeiten intensiv an diesem Thema“, so Fabian Schlang, Gründer von „air up“.

Wenig überraschend also, dass ganze 68 Prozent der Expertinnen und Experten aus der Produktentwicklung diesen Ernährungstrend im Aufwind sehen. Die Zielgruppen sind vielfältig – wie die Drinks selbst. „Ich höre oft, dass sehr viele Frauen in den Wechseljahren Alkohol nicht mehr gut vertragen und deshalb auf der Suche nach einer Alternative sind“, erklärt Dr. Alexa Iwan, Ernährungswissenschaftlerin und Fernsehmoderatorin. Alkoholfreie Drinks werden nach Meinung der Expertinnen und Experten in manchen Personengruppen bald so normal sein, wie es der Haferdrink im Kaffee schon ist.

Die Revolution im Glas

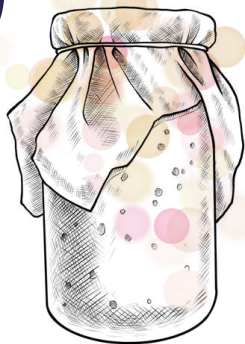
Alkoholfreie und alkoholreduzierte Getränke stehen für mehr als nur Genuss ohne Kater – sie symbolisieren einen Lifestyle, bei dem Gesundheit und bewusster Konsum im Mittelpunkt stehen. Ob ein spritziger Aperitif, der nach Sommer schmeckt, oder ein alkoholfreies Bier nach dem Workout – die Vielfalt wird wachsen. Denn: Anstoßen, das geht auch ohne Promille.

sharing is caring.
#trendreport2025
#ernährungstrends2025

08

„TERRAPY“: NATÜRLICHE ERNÄHRUNG

Ein Statement für Gesundheit und Nachhaltigkeit



NUTRITION HUB TREND-DEFINITION

„Terrapy“, eine „natürliche Ernährung“ setzt auf den Verzehr von unverarbeiteten und/oder Bio-Lebensmitteln. Die Zubereitung frischer, hausgemachter Mahlzeiten, soll sowohl Gesundheit als auch Nachhaltigkeit fördern. Dieser Ansatz ist ein Gegentrend zum Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln (ultra-processed foods) und betont die Rückkehr zu natürlichen, unverfälschten Nahrungsmitteln.

Selbstgemachtes gibt es nur bei Oma? Weit gefehlt! Immer mehr Menschen schwingen den Kochlöffel – und zwar nicht nur für die nächste TikTok-Pasta, sondern als Statement für Gesundheit und Nachhaltigkeit. Laut 44 Prozent der Ernährungsexpertinnen und -experten wird sich dieser Trend weiter verstärken.

Selbst gemacht, selbstbestimmt

„Ich beobachte seit ein paar Jahren, dass die Menschen wieder mehr selbst kochen, backen, einmachen und sogar fermentieren. Das Interesse für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist gestiegen“, erklärt Caroline Ackermann, Ernährungsberaterin bei DR. AMBROSIOUS® Ernährungsberatung. Der Ernährungstrend ist damit

eine Rückbesinnung auf das, was wirklich zählt: „Es wird zunehmend Wert darauf gelegt, dass Nahrungsmittel gesünder und die Zutatenlisten kürzer werden“, betont Ernährungswissenschaftlerin Svenja Polizzi. Was auf den Tisch kommt, soll nicht nur lecker, sondern auch gut für den Körper sein. Selbermachen ist das neue Superfood. Die Fachjournalistin Simonetta Zieger zählt ihre Beobachtungen auf: „Ob Home Farming, Regrow oder selbstgemachte Pflanzendrinks, veganer Parmesan oder selbstgemachter Essig, der DIY-Trend ist nicht nur hip, sondern auch Ausdruck eines neuen Qualitätsbewusstseins.“ „Es wird mehr Wert auf Qualität gelegt und deshalb auch wieder mehr selbst produziert oder anders eingekauft“, bestätigt Caroline Ackermann. Es geht um Kontrolle, Verantwortung und – mal ehrlich – auch ein bisschen um den Stolz, wenn der selbst angesetzte Sauerteig überlebt hat.



**Der DIY-Trend ist nicht nur hip,
sondern auch Ausdruck eines neuen
Qualitätsbewusstseins.**

Simonetta Zieger
Fachjournalistin

Es wächst die Sehnsucht nach authentischen Lebensmitteln – mit einer Zutatenliste, die man nicht erst googeln muss. „Viele wollen

wieder zurück zur ‚natürlichen‘ Ernährung, sodass Lebensmittel wie Süßstoffe und Light-Produkte zunehmend infrage gestellt werden“, so Alisia Schrieder, Ernährungsbloggerin. Es zeige sich eine Abkehr von künstlich anmutenden Inhaltsstoffen hin zu Einfachheit und Transparenz. Diese Entwicklung scheint vor allem Verbraucherinnen und Verbraucher zu bewegen. Von den Befragten aus dem Bereich der Produktentwicklung hingegen glauben nur 16 Prozent, dass natürliche Ernährung und Produkte aus dem Bereich „Terrapy“ in naher Zukunft einen deutlichen Anstieg erleben werden.

„Terrapy“: Ernährung für Körper und Planeten

„Es geht immer mehr um eine ganzheitliche Sicht auf die Nahrung“, sagt Prof. Dr. Andreas Michalsen, Professor an der Charité Berlin und Chefarzt für Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin. Diese Haltung macht keinen Halt vor der Umwelt. Konsumentinnen und Konsumenten wollen nicht nur sich selbst, sondern auch der Erde etwas Gutes tun. Frisch, regional, saisonal – der neue Ernährungsdreiklang vereint Gesundheit und Klimabewusstsein. Die Botschaft ist klar: Wer sich um seinen Körper kümmern will, muss auch seine Lebensmittelwelt in den Blick nehmen. Der Fokus auf natürliches, unverarbeitetes Essen steht für eine Lebensweise, die sich nicht nur um „what’s on the plate“, sondern um das große Ganze dreht. Mach’s selbst, mach’s nachhaltig – „Terrapy“ ist nicht nur Trend, sondern Lifestyle mit Herz und Hirn.



SNACKING

Zwischen Snack-Dschungel und High-Performance-Häppchen

NUTRITION HUB TREND-DEFINITION

„Snacking“ beschreibt eine veränderte Essgewohnheit, bei der das Abendessen zur Hauptmahlzeit wird und Snacks über den Tag hinweg konsumiert werden. Dies geht oft mit einer Zunahme von Fertigprodukten und Mahlzeiten zum Mitnehmen einher.

Snacken ist die Antwort auf ein Leben in Highspeed. 34 Prozent der Ernährungsprofis sind der Meinung: Snacking wird noch relevanter. Funktionelle Snacks, cleane Zutaten und ein Fokus auf individuelle Ernährungsziele bestimmen den neuen Snacking-Lifestyle. „Immer mehr Menschen legen immer weniger Wert auf feste Mahlzeiten und das hat zahlreiche negative Konsequenzen“, sagt Sonja Mannhardt, selbstständige Ernährungsberaterin und -therapeutin bei Praxis „Gleichgewicht4you“. Während die einen den Snack-Trend weiter feiern, beobachten andere einen Rückgang. So erwarten 28 Prozent der Expertinnen und Experten aus dem Bereich Content Creation, dass der Hype nachlassen wird.

Snack smarter, not harder

Die Lösung für den Zeitgeist? Schnelle UND gesunde Optionen, die sich nahtlos ins Leben einfügen. Die Nachfrage nach Fertiggerichtchen

und Snacks mit cleanen Zutaten steigt. Denn mal ehrlich: Wer hat Lust, stundenlang die Rückseite von Verpackungen zu studieren? Im Vergleich ist Deutschland laut Sarah Schocke, Expertin für Kinderernährung und Bestseller-Autorin, hintendran: „Das Snack-Regal gleicht bei uns eher einem Dschungel. Andere Länder bieten Produkte mit ‚cleanen‘ Zutatenlisten – da kann man mit gutem Gefühl auch ohne schlechtes Gewissen mal zu Convenience greifen.“

Die Devise sollte lauten: High Convenience meets High Quality. Hier eröffnen sich Chancen. „Im Lebensmittelhandwerk und bei anderen regionalen Verarbeitungsbetrieben nehme ich innovative Bestrebungen wahr, die Nachfrage nach schnellen Konsumlösungen wie To-go-Gerichten und Fertigmahlzeiten mit hochwertigen Produkten aus heimischen Zutaten zu bedienen“, sagt Christiane Binkhoff, Ökotrophologin und PR-Referentin der „MGH Gutes aus Hessen“.

Der Balanceakt zwischen schnell und gesund

Snacking ist nicht gleich snacking. Die einen sehen es als Turbo fürs individuelle Wohlbefinden, andere kämpfen sich durch das Chaos in überfüllten Regalen. Was klar bleibt: Die Balance zwischen „schnell“ und „gesund“ ist laut der Expertinnen und Experten für viele entscheidend. „Sehr häufig habe ich Klientinnen und Klienten, bei denen das Abendessen die größte Mahlzeit darstellt. Der Hunger ist groß, Zeit und Geduld entsprechend knapp. In diesem Zusammen-

hang wird häufig der Wunsch geäußert, in kurzer Zeit und ohne großen Aufwand qualitativ hochwertige Mahlzeiten zuzubereiten“, erzählt die selbstständige Ernährungsberaterin Carolin Mock.

Ernährungsexpertin und Trendforscherin Hanni Rützler beschrieb das Phänomen erstmals in ihrem [Food Report 2020](#): „Snackification“ als Schlüsselbewegung in der modernen Esskultur. Sie sieht darin eine Verschiebung weg von den klassischen drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen hin zu einer flexibleren Struktur, in der kleinere, gesündere und qualitativ hochwertigere Mahlzeiten über den Tag verteilt konsumiert werden.

sharing is caring.
#trendreport2025
#Ernährungstrends25

10



ACHTSAMKEIT UND BILDUNG

Das Labyrinth aus Fakten und Fakes

NUTRITION HUB TREND-DEFINITION

„Achtsamkeit und Bildung“ bezieht sich auf eine bewusste, achtsame Ernährungsweise. Diese wird durch gezielte Ernährungsbildung unterstützt. Dies umfasst auch spezielle Angebote für bestimmte Zielgruppen, die sich bewusst und gesund ernähren wollen.

In einer Welt, die von ständigem Tempo und Ablenkungen geprägt ist, hat sich ein Trend etabliert: die Achtsamkeit in der Ernährung. „Es geht nicht nur darum, was wir essen, sondern auch wie“, sagt Hannah Samira Schmidt, Biomedizinerin und selbstständige Content Creatorin. Es geht darum, das Essen bewusst wahrzunehmen, es wertzuschätzen und ein Gespür für die Signale unseres Körpers zu haben. 30 Prozent der Ernährungsexpertinnen und -experten sagen, dass sich dieser Trend auch in den nächsten Jahren weiter verstärken wird.

Dieser Ernährungstrend wird von vielen Faktoren angetrieben: dem Wunsch nach Entschleunigung in einer hektischen Welt, dem Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Gesundheit sowie der Suche nach einem besseren Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Der Ernährungstrend Achtsamkeit ist eng verbunden mit der

Ernährungsbildung: Achtsamkeit legt den Fokus darauf, wie wir essen. Ernährungsbildung geht über die reine Wissensvermittlung hinaus. Sie zeigt nicht nur, warum bestimmte Lebensmittel gesund sind, wie sie produziert werden und welche Folgen sie für Umwelt und Gesundheit haben, vielmehr regt sie dazu an, das eigene Essverhalten zu reflektieren. Gleichzeitig beeinflusst sie Einstellungen und Haltungen und befähigt Menschen, ihre Ernährung bewusst, selbstbestimmt und verantwortungsvoll zu gestalten. In diesem Zusammenhang bietet das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) wertvolles Praxiswissen und Empfehlungen für die Ernährungsbildung in Kita und Schulen, beispielsweise um ein Bewusstsein für achtsames Essen über Sinnenschulung zu fördern.

Achtsamkeit ja, aber wo sind die echten Facts?

Jeden Tag ein neuer Trend, eine neue Diät oder ein „Health Hack“? „Es wird sich immer mehr mit Ernährung beschäftigt und die Flut an Informationen dabei immer größer. Das sorgt für viel Unsicherheit und Falschinformationen“, sagt Merle Wersé, Ernährungsberaterin bei DR. AMBROSIUS Ernährungsberatung. Gerade junge Menschen sind auf der Suche nach schnellen Antworten von der Menge an Informationen überfordert. „Meiner Wahrnehmung nach vertrauen viele Menschen immer weniger wissenschaftlicher Expertise und glauben dafür immer mehr selbsternannten Ernährungsexpertinnen und -experten und deren gefährlichem Halbwissen“, so Ökotropholo-

gin Gunda Backes. Doch es gibt Hoffnung: „Es gibt immer mehr Content Creator, die fachlich qualifiziert sind – was sonst leider oftmals nicht der Fall ist – und sowohl fundierte Ernährungsinformationen teilen als auch Fehlinformationen infrage stellen und darüber aufklären“, so Dr. Backes weiter.

Die persönliche Beratung: Mehr Wert als ein Selfie

Soziale Medien mag uns mit schnellen, oberflächlichen Tipps bombardieren, aber wenn es um echte, nachhaltige Veränderungen geht, wollen die Menschen mehr. „Die persönliche Ernährungsberatung wird mehr geschätzt“, bestätigt Dr. Brigitte Bäuerlein, Ernährungsberaterin bei „ernährungswegen“. In einer Welt, in der jede und jeder mit einem Klick an Informationen kommt, ist dies kaum verwunderlich. Denn die Ernährungsberatung und -therapie bietet Orientierung im Maßnahmendickicht und unterstützt die Hilfesuchenden individuell – zum Beispiel darin, achtsamer zu werden oder sich neue Kompetenzen anzueignen.

Bildung als Schlüssel – für den Körper und den Kopf

Wer sich heutzutage im Dschungel der Ernährungsinformationen zurechtfinden will, der weiß, wie schwer es ist, zwischen den vielen Quellen und Ratschlägen den richtigen Weg zu finden. „Ich merke an den Anfragen, dass immer mehr Menschen gezielt nach Fachleuten suchen und nicht mehr rein den Empfehlungen von „Dr. Google“ oder

Freunden und Bekannten glauben. Sie sind viel skeptischer geworden und bereit, längere Wartezeiten für eine hochwertige Ernährungsberatung und -therapie in Kauf zu nehmen“, sagt Petra Handorfer, Diätologin und Darmexpertin bei „Dietologie Eberharter“. Diese Bereitschaft, fundierte Expertise über schnelle Lösungen zu stellen, zeigt ein zunehmendes Bedürfnis nach fundiertem und individuell abgestimmtem Wissen über Ernährung. Darüber hinaus wird Ernährungsbildung für mehr Ernährungskompetenz immer stärker als gesellschaftliche Verantwortung wahrgenommen. Die Frage nach einer gesünderen Gesellschaft überschreitet die individuelle Ebene und gewinnt an politischer Relevanz. Dr. Marlies Gruber beschreibt diesen Wandel: „Ernährungsbildung spiegelt sich nicht nur in kleinen Schulprojekten, sondern wird immer öfter politisch und gesellschaftlich diskutiert.“



Ernährungsbildung spiegelt sich nicht nur in kleinen Schulprojekten, sondern wird immer öfter politisch und gesellschaftlich diskutiert.

Dr. Marlies Gruber
Geschäftsführerin bei
forum. ernährung heute

Die Förderung eines gesunden Lebensstils ist nicht nur ein persönliches Anliegen, sondern eine gemeinsame Aufgabe. Diese erfordert Strukturen und nachhaltige Strategien, bei denen die Gestaltung der Ernährungsumgebungen konsequent und systematisch verfolgt wird.

sharing is caring.
#trendreport2025
#ernährungstrends2025

TRENDS VERSTEHEN UND HANDELN

Ernährungspsychologie im Fokus:
13 Fragen an PD Dr. Thomas Ellrott
und Prof. Dr. Britta Renner



Die zehn Entwicklungen, die wir in unserem Trendreport beleuchten, bringen viel Veränderungspotential mit sich. Wie begeistern wir mehr Menschen für Trends und Innovationen, die sich positiv auf ihre Gesundheit oder die Umwelt auswirken?

Thomas Ellrott: Vertrautes schafft Sicherheit und erleichtert Entscheidungen beim Einkauf oder Essen außer Haus – ein wichtiger Mehrwert. Innovationen gelingen am besten leise, indem Rezepturen in kleinen Schritten angepasst werden, sodass sich Geschmack und Eigenschaften kaum merklich ändern. Eine laute Kommunikation erfordert ein durchweg positives Framing. Leider neigen Deutsche dazu, eher Risiken als Chancen zu sehen. Es gibt aber auch keine Vorzeigeneration, in der alles in Sachen Ernährung perfekt läuft. Jedes Land ist anders – hinsichtlich Esskultur, Gewohnheiten, Bildungsstand und wirtschaftlichen Möglichkeiten. Man kann jedoch von anderen lernen und prüfen, ob erfolgreiche Ansätze übertragbar sind.

Die eigene Gesundheit selbstbestimmt optimieren ist in diesem Trendreport ein zentrales Motiv – etwas, für das sich Ernährungsexpertinnen und -experten seit Jahren einsetzen. Warum wird dieses Motiv immer wichtiger und welche psychologischen Gründe stecken dahinter?

Britta Renner: Ernährung und Bewegung, zwei zentrale Elemente eines gesunden Lebensstils, haben in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen – sowohl in den klassischen als auch in den

sozialen Medien. Hier werden gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Gesundheitsvorsorge sichtbar inszeniert. Psychologisch gesehen entsteht so eine soziale Norm: Gesundheit wird als gesellschaftlich und individuell erstrebenswert wahrgenommen. Das fördert den Trend zur Selbstoptimierung und Achtsamkeit im Umgang mit der eigenen Gesundheit.

Noch nie war das Wissen über Ernährung bei den Menschen so groß. Trotzdem verändern sie ihr Verhalten nur langsam. Warum reicht Wissen allein nicht aus?

Britta Renner: Ernährungsverhalten ist ein komplexes System mit zahlreichen täglichen Entscheidungen: Was, wann, wo, mit wem essen wir – oder auch gar nicht? Dabei agieren wir oft im Autopilot, gelenkt von Gewohnheiten, verfügbaren Optionen und unbewussten Einflüssen. Diese prägen nicht nur einzelne Entscheidungen, sondern langfristig unsere Präferenzen und Verhaltensweisen. Unser Verhalten wird stark von unserer Ernährungsumgebung beeinflusst – also beispielsweise von den Lebensmittelpreisen, dem Angebot in der Kantine, der Zeit, die wir fürs Essen haben, und von vielem mehr. Diese Umweltfaktoren können Veränderungen trotz Wissen und guter Vorsätze erschweren.

Die Trends zu pflanzenbasierter und nachhaltiger Ernährung wirken sich gleichermaßen positiv auf Gesundheit und Umwelt

aus. Aber den Verbraucherinnen und Verbrauchern fällt es offenbar schwer, sich umzustellen – und sie empfinden entsprechende Vorgaben als Bevormundung. Warum ist das so?

Britta Renner: Ernährung ist ein persönliches Thema, bei dem viele Menschen ungern „von oben herab“ belehrt werden. Dennoch gibt es laut Umfragen breite Zustimmung zu pflanzenbasierter und nachhaltiger Ernährung. Dies zeigt sich auch in diesem Trendreport, der den Anstieg flexitarischer Ernährung dokumentiert. Die Frage verweist jedoch auf ein anderes Phänomen: Ernährungsempfehlungen der DGE, die ausdrücklich als Empfehlungen und nicht als Vorschriften formuliert sind, werden oft genutzt, um ganz andere gesellschaftliche Debatten voranzutreiben.

Wie erklären Sie sich Gegentrends, wie etwa das Zelebrieren der Zubereitung von Fleisch?

Britta Renner: Essen ist ein zentraler Bestandteil unseres Soziallebens und stärkt Bindungen, Sympathien und die soziale Identität. Deshalb ist die Bratwurst eben auch ein großes Identifikations- und Zugehörigkeitssignal. Unser Essverhalten zeigt, wer wir sind oder sein möchten. Zudem spielt der psychologische Mechanismus der Reaktanz eine Rolle: Fühlen sich Menschen in ihrer Handlungsfreiheit eingeschränkt, neigen sie dazu, genau die verbotenen Handlungen auszuführen.

Warum haben es Expertinnen und Experten und wissenschaftliche Institutionen vergleichsweise schwer, in Ernährungsfragen Gehör zu finden – im Gegensatz zu Influencern?

Britta Renner: Influencer kommunizieren anders als viele wissenschaftliche Fachgesellschaften. Sie erstellen meist sehr persönliche Inhalte für ihre Zielgruppen, die sich dadurch stark mit ihnen identifizieren. Im Gegensatz zu wissenschaftlicher Kommunikation werden die Botschaften sehr vereinfacht, sodass sie leichter konsumierbar sind.

Thomas Ellrott: Und es ist auch so, dass Menschen eher denen vertrauen, die sie kennen und mit denen sie sich ähnlich fühlen. Influencer übertreffen Expertinnen und Experten an dieser Stelle, da Follower das Gefühl haben, die Influencer gut zu kennen, fast wie Freunde oder Familienmitglieder. Dieses Vertrauen ist stärker als das zu Unbekannten.

Welche psychologischen Vor- und Nachteile bietet die Überwachung und Anpassung von Ernährungsgewohnheiten durch personalisierte Technologien?

Britta Renner: Wir haben in einer Studie die Wirksamkeit von Apps auf das Gesundheitsverhalten untersucht, insbesondere Apps, die Ernährungsgewohnheiten verbessern sollen. Das Spannende: Solche Apps funktionieren tatsächlich. Sie können helfen, Verhalten zu ändern, etwa in Bezug auf den Body Mass Index oder den Blutdruck.

Allerdings sind sie keine „magische Lösung“ – die meisten Apps nutzen klassische Verhaltensänderungstechniken, so wie die traditionelle Ernährungsberatung auch.

Warum erleben Themen wie Frauengesundheit und Longevity einen Aufschwung?

Thomas Ellrott: Im November 2024 widmete „Der Spiegel“ seine Titelgeschichte dem Thema Longevity. Das zeigt die tiefe Sehnsucht der Menschen nach einem möglichst langen und krankheitsfreien Leben. Der Anglizismus Longevity führt dazu, dass viele das Thema für sich neu entdecken. Das zunehmende Interesse von Ernährung im Kontext von Frauengesundheit zeigt, dass eine immer stärkere Personalisierung und Individualisierung der Ernährung längst in der Gesellschaft akzeptiert und auch nachgefragt wird. Und: Über beide Themen – Longevity und Frauengesundheit – wird stark zunehmend in den sozialen Medien diskutiert.

Welche Ansätze gibt es, um nachhaltige Ernährung mit Genuss und positiver Verstärkung z. B. beim Einkauf zu verbinden?

Thomas Ellrott: Die Klimawirkung von Lebensmitteln ist für die meisten Menschen beim Einkaufen nicht erkennbar. Ein verbindliches Klimalabel könnte hier eine wichtige Orientierungshilfe bieten: Es würde anzeigen, mit welchen Treibhausgasemissionen eine Portion oder Packung des Produkts verbunden ist. So könnten Verbraucher-

innen und Verbraucher beim Einkaufen den Klimaaspekt neben Geschmack und Preis berücksichtigen. Wissenschaftlich ist Nachhaltigkeit jedoch komplexer, da sie nicht nur die Klimawirkung, sondern auch Flächenbedarf, Wasserverbrauch, Biodiversität und andere Faktoren umfasst.

Funktionelle Ernährung schaffte es in diesem Jahr auf Platz 4 des Trendreports. Was bringt Menschen dazu, funktionelle Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel zu konsumieren?

Thomas Ellrott: Bei funktionellen Lebensmitteln reizt sicherlich vor allem die Aussicht auf eine schnelle, spezifische Wirkung. Nahrungsergänzungsmittel vermitteln das Gefühl, alle wichtigen Nährstoffe zu sich zu nehmen. Für manche sind sie ein „Quick Fix“ gegen eine unbedachte Lebensmittelauswahl.

Warum erleben Glukose-Sensoren und blutzuckerfreundliche Ernährung bei Gesunden einen Boom?

Thomas Ellrott: Diese Geräte erlauben es den Menschen erstmals, in Echtzeit einen Einblick in den eigenen Stoffwechsel zu bekommen. Der Blutzuckerwert ist ein für das Leben äußerst wichtiger Blutwert, den man zuvor nur aufwändig mittels Blutstropfen verlässlich ermitteln konnte. Glukose-Sensoren, sogenannte CGM-Geräte, ermöglichen es, den Blutzuckerlauf über Wochen in Echtzeit zu verfolgen, ohne jedes Mal neu stechen zu müssen. Das ist absolut

spannend, zumal es einige unerwartete Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel geben wird. Kaum jemand erwartet sehr starke Blutzuckeranstiege nach ungesüßten Cornflakes mit Milch oder auch Toastbrot, die beide nur einen geringen Zuckergehalt haben. Hier ist der hohe Gehalt an verarbeiteter Stärke für die starke glykämische Wirksamkeit verantwortlich.

Welche Gefahren birgt die kontinuierliche Überwachung des Blutzuckerspiegels?

Thomas Ellrott: Das große Problem der CGM-Geräte ist, dass die Menschen die individuellen Messwerte ohne professionelle Unterstützung in der Regel nicht beurteilen können. Das kann sie verunsichern. Auch spezielle Formen von Essstörungen sind denkbar, z. B. eine extreme Fokussierung des Lebens auf die aktuellen Blutzuckermesswerte und erratische Gegenregulationsversuche. Eine solche „Glucorexie“ kann zu Leid führen. Dies würde per definitionem einer nicht klassischen Essstörung entsprechen.

Viele Menschen sind noch skeptisch gegenüber der Verwendung von künstlicher Intelligenz für die persönliche Ernährung und Gesundheit. Wie lässt sich Vertrauen in diesem Bereich schaffen?

Britta Renner: Vertrauen entsteht, wenn Menschen das Gefühl haben, einer Technologie nicht ausgeliefert zu sein. Anwendungen, die auf KI basieren, müssen daher als zuverlässig, transparent und

verständlich wahrgenommen werden, um Akzeptanz zu fördern. Dabei spielt es eine zentrale Rolle, dass Anwenderinnen und Anwender den Eindruck gewinnen, dass die KI tatsächlich ihrem persönlichen Wohlergehen dient – und nicht primär der Gewinnmaximierung der Anbieter. Aus psychologischer Sicht ist eine Kosten-Nutzen-Abwägung entscheidend für die Nutzung solcher Technologien.



PD Dr. med. Thomas Ellrott leitet das Institut für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen und steht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in Niedersachsen als wissenschaftlicher Sektionsleiter vor.



Prof. Dr. Britta Renner leitet die Arbeitsgruppe Psychologische Diagnostik und Gesundheitspsychologie an der Universität Konstanz und ist Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Das Interview zwischen Nutrition Hub und PD Dr. Thomas Ellrott und Prof. Dr. Britta Renner wurde schriftlich geführt.

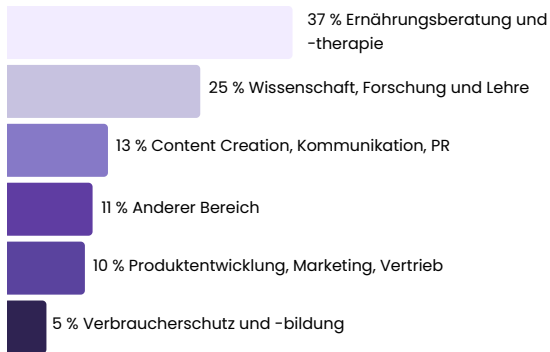
sharing is caring.
#trendreport2025
#ernährungstrends2025

DATENERHEBUNG

Vom 14. bis 25. Oktober 2024 konnten Ernährungsexpertinnen und -experten aus den Netzwerken des NUTRITION HUB und der Förderpartnerinnen und -partner an der Befragung zum Trendreport Ernährung 2025 teilnehmen. Dabei beantworteten sie offene und halboffene Fragen zu Entwicklungen im Ernährungssektor, die sie in ihrer täglichen Arbeit wahrgenommen hatten. NUTRITION HUB wertete die Antworten aus, gewichtete sie nach Häufigkeit und verfasste den Report. Die Expertinnen und Experten nahmen freiwillig und unentgeltlich teil. Sie haben zugestimmt, dass ihre Zitate veröffentlicht werden dürfen. Alle Befragten verfügen über eine mindestens dreijährige Ausbildung und/oder einen akademischen Abschluss in einem oder mehreren der folgenden Fachbereiche: Diätassistent, Diätetik, Ökotrophologie, Ernährungswissenschaften, Ernährungstherapie, Ernährungsmedizin, Lebensmitteltechnologie oder Lebensmittelchemie. Alternativ sind sie maßgeblich in der Ausbildung von künftigen Fachleuten involviert, beispielsweise Lehrstuhlinhaberin oder -inhaber in einem dieser Fachbereiche. Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen für ihre Teilnahme. Unser Dank geht ebenso an unsere Netzwerkpartnerinnen und -partner und an Erin Boyd Kappelhof, Johannes Mauss, Olaf Koch und Fabio Ziemssen, die Einblicke in derzeitige Entwicklungen im Sektor gegeben und so die Konzeptarbeit für diesen Trendreport unterstützt haben.

52% >10 Jahre Berufserfahrung

An der Befragung nahmen 199 Fachleute aus verschiedenen Bereichen des Ernährungssektors teil. Die Berufsfelder der Befragten verteilen sich wie folgt:



Hinweis: Die Befragung ist nicht repräsentativ für alle Fachleute in Deutschland.

UNSERE GESELLSCHAFTLICHE WIRKUNG – MACHT MIT!

Ernährung als zentrales Handlungsfeld für die Transformation

Die Auswirkungen der Ernährung auf die Gesundheit und das Klima beschäftigen Verbraucherinnen und Verbraucher ebenso wie Entscheidungsverantwortliche. Ernährungsfachleute haben sich in ihrer Ausbildung intensiv mit diesen Auswirkungen beschäftigt. Sie begeistert, welches Potenzial die Ernährung auf die Gesundheit der Menschen und die Umwelt entfalten kann. Um die Akteurinnen und Akteure ebenso dafür zu begeistern, wurde der Trendreport ins Leben gerufen.

Was wollen wir erreichen?

Unser Ziel ist es, Menschen über die neuesten Entwicklungen in der Ernährungsbranche aufzuklären, damit sie fundierte Entscheidungen für eine gesunde und nachhaltige Ernährung treffen können. Wir wollen Angst vor Zukunftsthemen, Innovationen und neuen Technologien nehmen, inspirieren und den Wandel vorantreiben. Unser Report soll die Bedeutung der Trends einordnen und dadurch die Arbeit aller am Ernährungssystem Beteiligten unterstützen. Wir

wollen die großen gesellschaftlichen Fragen zu Ernährung und Nachhaltigkeit angehen: Wie schaffen wir es, alle Menschen ausgewogen zu ernähren und gleichzeitig innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde zu bleiben? Welche Technologien und Maßnahmen können wir nutzen, damit gutes und gesundes Essen für alle möglich ist?

Wir wollen Unternehmen zu nachhaltiger Produktion anregen, damit sie einen positiven Beitrag für Gesellschaft und Umwelt leisten. Wir möchten, dass die Politik die nötigen Rahmenbedingungen und Anreize schafft, um diese positiven Veränderungen zu ermöglichen.

Und wir brauchen euch, damit wir diese Ziele erreichen können! Wie unterstützt dich der Trendreport? Mach mit bei unserer kurzen Umfrage. Folge dem Link <http://bit.ly/3PTABYe> oder scanne den QR-Code.



HERAUSGEBER

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 zu gestalten. Die seit 2025 gemeinnützige Organisation hat sich zum Ziel gesetzt, eine gesunde und wertschätzende Ernährung durch die Verbreitung von fundiertem Ernährungswissen in der Gesellschaft zu stärken.

NUTRITION HUB bietet Bildungsveranstaltungen zu aktuellen Ernährungsthemen für die Akteure der Branche an und veröffentlicht Berichte und Zukunftsreports mit dem Wissen der Ernährungsexpertinnen und -experten des Netzwerks.

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



KONTAKT

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



PRESSEKONTAKT

Henrike Böhme
PR & Kommunikation
henrike@nutrition-hub.com



www.nutrition-hub.de

Wir sind auf folgenden Netzwerken zu finden:



BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (BZFE)

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Das BZfE liefert neutrale und wissenschaftlich fundierte Informationen rund um die Ernährung und ihre Auswirkungen auf Gesundheit und Klima. Es unterstützt dabei, Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln zu stärken. Sowohl im Alltag von Verbraucherinnen und Verbrauchern sowie durch Angebote für Lehr- und Ernährungsfachkräfte. Zudem setzt sich das BZfE für die Schaffung gesunder und nachhaltiger Ernährungsumgebungen ein, beispielsweise die Verbesserung des Essens in der Gemeinschaftsverpflegung oder die Vermeidung von Lebensmittelabfällen. www.bzfe.de

ANFRAGE & PRESSEKONTAKT



Harald Seitz

Leitung Referat Newsroom und Öffentlichkeitsarbeit
des BZfE

Harald.Seitz@ble.de



Dr. Barbara Kaiser

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

Barbara.Kaiser@ble.de

BWL-FOOD MANAGEMENT AN DER DHBW

„Together shaping the future of food“: So lautet das Motto des Studiengangs **BWL-Food Management** an der DHBW Heilbronn. Hier werden Wirtschaftswissenschaften mit Inhalten der Ernährungswissenschaften kombiniert. Neben klassischen **BWL-Fächern** (z. B. Rechnungswesen, Marketing oder Personalwirtschaft) stehen Vorlesungen mit Bezug zur **Food-Branche** im Fokus (z. B. Farm to Fork, Warenkunde, Aromenkunde oder Ernährungslehre). Ein Highlight ist die **Laborlandschaft**, in der praktische Versuche rund um Sensorik, Produktentwicklung und Marktforschung das Studium noch lebendiger gestalten. In Forschungsprojekten werden Themen wie die **Nachhaltigkeitskennzeichnung** von Lebensmitteln oder die **personalisierte Ernährung** beleuchtet. In Kooperation mit rund 350 Unternehmen der Foodbranche werden die Studierenden in drei Jahren zum Bachelor-Abschluss begleitet. <http://www.heilbronn.dhbw.de/fm>

ANFRAGE & PRESSEKONTAKT



Prof. Dr. Carolyn Hutter

Duale Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) Heilbronn
Studiendekanin **BWL-Food Management**

carolyn.hutter@heilbronn.dhbw.de



Prof. Dr. Carsten Leo Demming

Duale Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) Heilbronn
Stellv. Studiendekan **BWL-Food Management**

carsten.demming@heilbronn.dhbw.de

EIT FOOD – CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

EIT Food, die weltweit größte Lebensmittelinnovationsgemeinschaft, setzt auf Systeminnovation und Partner-Netzwerk, um ein starkes Lebensmittelsystem für alle zu schaffen. Mit Teams in ganz Europa fördert das Netzwerk Regionen mit niedriger Innovationskapazität und verbindet Verbraucherinnen und Verbraucher mit den Ursprüngen ihrer Nahrung. Durch enge Zusammenarbeit mit allen führenden Universitäten für Ernährung und Landwirtschaft und mit Partnern aus der Lebensmittelindustrie entlang der gesamten Wertschöpfungskette schafft die Innovationsgemeinschaft mehr Transparenz im Lebensmittelsektor. Dabei ist es ihr Ziel, in Europa ein innovatives und resilientes Lebensmittelsystem zu entwickeln, das zu einer gesünderen Gesellschaft und einer nachhaltigeren Zukunft für unseren gesamten Planeten beiträgt. www.eitfood.eu

ANFRAGE & PRESSEKONTAKT



Frank Horlbeck
Regional Senior Communication and Event Manager
frank.horlbeck@eitfood.eu

DR. RAINER WILD-STIFTUNG

Die Dr. Rainer Wild-Stiftung wurde 1991 vom Unternehmer und Wissenschaftler Professor Dr. Rainer Wild in Heidelberg gegründet. Als wissenschaftliche Plattform für den Austausch über gesunde Ernährung fördert sie u. a. mit Events, Projekten, Publikationen und Stipendien, die Arbeit aller, die sich beruflich mit Gesundheit und Ernährung beschäftigen. Mit ihrem gemeinnützigen Auftrag ist sie zugleich ein Think Tank, der aktuelle Diskurse beobachtet und sie an entscheidenden Stellen mit interdisziplinären Sichtweisen bereichert. Dabei hält sich die Stiftung stets an Fakten und neutral gegenüber einzelnen Positionen. So unterstützt die Stiftung seit mehr als 30 Jahren das Fortkommen von Forschung, Lehre und Praxis in Sachen gesunder Ernährung. www.gesunde-ernaehrung.org

ANFRAGE & PRESSEKONTAKT



Dr. Silke Lichtenstein
Geschäftsführerin und Wissenschaftliche Leiterin
Lichtenstein@gesunde-ernaehrung.org

ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE

Expertinnen und Experten im Bereich der Ernährungsberatung und -therapie unterstützen Menschen dabei, eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu entwickeln, die auf individuelle Bedürfnisse und gesundheitliche Ziele abgestimmt ist. Sie verfügen über eine mindestens dreijährige Ausbildung in Ernährungswissenschaften, Diätetik oder einem vergleichbaren Fachbereich sowie entsprechende Weiterbildungen und Qualifikationen.



Dr. Brigitte Bäuerlein,
Ernährungs-
therapeutin &
Dozentin



Anja Bausmayer,
Anja Bausmayer -
Ernährung mit AH
Effekt



Monika Berg,
Ernährungs-
therapeutin



Maja Biel,
Maja Biel Praxis für
Ernährungstherapie
bei Essstörungen



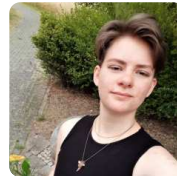
Jana Ahrens,
Apfelfuchs - Gesund
Groß Werden



**Caroline
Ackermann,**
DR. AMBROSIUS®
Ernährungsberatung



Hanna Bender,
DR. AMBROSIUS®
Ernährungsberatung



Saron Trampisch,
DR. AMBROSIUS®
Ernährungsberatung



Andrea Stallmann,
Praxis Essgenuss,
Praxis Mundgesund
und die Abenteuer
Küche



Birgit Blumenschein,
Blumenschein
Ernährung, Beratung
& Therapie



Sigrid E. Bosmann,
DR. AMBROSIUS®
Ernährungsberatung



Gudrun Voigt,
DR. AMBROSIUS®
Ernährungsberatung



Kirsten Brüning,
essentiell Kirsten
Brüning
Ernährungsberatung



**Claudia Elizabeth
Castro Rodriguez,**
DR. AMBROSIUS®
Ernährungsberatung



**Dr. Franz-Werner
Dippel,**
Technische
Universität Berlin



Peggy Dathe,
essthetik – Praxis für
funktionelle Medizin &
Diättherapie



Merle Werse,
DR. AMBROSIUS®
Ernährungsberatung



Lars Selig,
Universitätsklinikum
Leipzig



Galina Zima,
DR. AMBROSIUS®
Ernährungsberatung



Dr. Isabell Englert,
Dr. Isabell Englert –
Praxis für
Ernährungsberatung



Maximilian Frese,
MaxiMahl
Ernährungstherapie



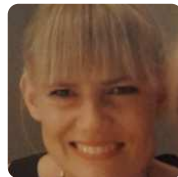
Klaus Gerling,
Praxis für
Ernährungstherapie
& Gesundheits-
beratung



Nina Gleich,
ninas_gleichgewicht



**Christine Güngerich-
Hauk,**
Food Sinfonie UG



Imke Hagen,
Ernährungsberatung
Imke Hagen



Petra Handorfer,
Diaetologie
Eberharter



Lisa Hauptlorenz,
Ernährungs-
therapeutin



Marina Hecht,
Marina Hecht
Ernährungsberatung



Hanna Helmig,
Hanna eatbetter



Isabell Heßmann,
ISAH – more than
food



Franziska Hirsch,
Ernährungsberatung
Hirsch



Maria Hufnagl,
Ernährungs-
therapeutin



Juliane Isbrecht,
Therapiezentrum
alb.gesund



Andrea Jungnitz,
Andrea Jungnitz
Diagnosespezifische
Ernährungsberatung
Rheine



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



**Carmen & Jasmin
Klammer,**
Ernährungsberatung
Klammer



Katharina Knoblich,
Ernährungspraxis für
Zöliakie & Mehr



**Samuel
Kochenburger,**
Knochenstark



Melanie Kohlruss,
DR. AMBROSIUS®
Ernährungsberatung



Lisa Könings,
Ernährungsberatung
Lisa Könings



**Katharina
Krimpmann,**
DR. AMBROSIUS®
Ernährungsberatung



Sören Kube,
Leaf Consulting
GmbH



**Katharina
Kührtreiber,**
FEM-ACADEMY OG



Rebecca Kunz,
Die Kunz der
Ernährung



Kerstin Laubach,
Kerstin Laubach
Ernährungscoaching



**Claire Leduc-
Maßem,**
BeActive
Fitnesstraining



**Ursula Leyendecker-
Bruder,**
Gesundheitsküche
Ernährungsberatung



Sylvie Lippold,
Sylvie Lippold
Diättherapie &
Ernährungsberatung



Lara Luxemburger,
Ernährungsberaterin
und -therapeutin



Kirsten Malluvis,
Ernährungsberaterin



Sonja Mannhardt,
Praxis
Gleichgewicht4you &
prof e.a.t. Akademie



Christof Meinhold,
Praxis für
Ernährungstherapie
Meinhold & Team



Stefanie Metty,
Diät- und
Ernährungstherapie



Carolin Mock,
Ernährungsberatung
Carolin Mock



Anja Neumann,
Anja Neumann -
Gesundheit



Bonita Neururer,
Bonita Neururer
Diätologin



Dr. Heike Niemeier,
essenZ – Dr. Heike
Niemeier und Team



Lara Opfermann,
nutricum



Maureen Ottaro,
Praxis für
Ernährungsberatung
Ottaro



Heike Quendt,
Qio Food KG



Anja Reich,
Lima Studio



**Susanne Reinert-
Müller,**
Praxis für
Ernährungsberatung
und -therapie S.
Reinert-Müller



Chantal Schäfer,
Ernährungsberatung
Schäfer



Dr. Viktoria Schelle,
Privatpraxis Dr.
Schelle



**Hanna Samira
Schmidt,**
selbstständig



Miriam Schmidt,
Studio für
Ernährungsberatung



Eva Schmidt-Zöllner,
Studio für
Ernährungsberatung



Dagmar Schopen
DR. AMBROSIUS®
Ernährungsberatung



Magdalena Silber,
Universitätsmedizin
Mainz



Anne Graßmann,
Bewusst Fränkisch
Ernährungsberatung
& -therapie Anne
Graßmann

WISSENSCHAFT, FORSCHUNG & LEHRE

Expertinnen und Experten aus dem Bereich Wissenschaft, Forschung & Lehre verfügen über eine fundierte akademische Ausbildung, meist in Ernährungswissenschaften, Biologie, Medizin oder einem verwandten Fach. Sie untersuchen z. B. die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und Umwelt, entwickeln innovative Konzepte zur Verbesserung der Ernährungssituation und/oder lehren an Fachhochschulen und Universitäten.



Prof. Dr. Nadine Berling,
APOLLON Hochschule



Prof. Dr. Sabine Bornkessel,
Hochschule
Osnabrück



Prof. Dr. Christine Brombach,
Zürcher Hochschule
Für Angewandte
Wissenschaften



Jannina Brumm,
Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf,
UKE-Akademie



Inka Alten,
Hochschule für
Angewandte
Wissenschaften
Hamburg



Helen Bauhaus,
Deutsche
Sporthochschule Köln



Dr. Daniel Buchholz,
Universitätsmedizin
Mainz



Franziska Delgas,
Eine Reise durch die
Welt der Ernährung –
Bilderbuch für Kinder



Dr. Tim Döring,
Maastricht University



Prof. Dr. Ann-Kristin Dorn,
IU Internationale
Universität GmbH



Fabienne Erben,
Universität Göttingen



Prof. Dr. Anne Flothow,
Hochschule für
Angewandte Wissen-
schaften Hamburg



Dr. Stephan Theis,
beneo



Prof. Dr. Kurt Gedrich,
Technische
Universität München



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



Prof. Dr. Ines Heindl,
Europa-Universität
Flensburg



Prof. Dr. Christina Holzapfel,
Hochschule für Ange-
wandte Wissen-
schaften Fulda



Sandra Köstler,
Justus-Liebig-
Universität Gießen



Prof. Dr. Anja Kroke,
ehemals Hochschule
Fulda



Lauren Kuhl,
Justus-Liebig-
Universität Gießen



Dr. Stephan Lück,
Kompetenzzentrum
für Ernährung



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



**Prof. Dr. Andreas
Michalsen**



Laura Pernetta,
ETH Zürich



Dr. Marcel Pointke,
Universität zu Lübeck



Theresa Schön



Martin Schlatzer,
Forschungsinstitut für
Biologische
Landwirtschaft (FiBL
Österreich)



**Prof. Dr. Michaela
Schlich,**
Universität Koblenz



**Prof. Dr. Melanie
Speck,**
HS Osnabrück &
Wuppertal Institut für
Klima, Umwelt



**Prof. Dr. Nanette
Stroebele-Benschop,**
Universität
Hohenheim



**Prof. Dr. Karen
Strube,**
Euro-FH



**Prof. Dr. Luzia
Valentini,**
Hochschule
Neubrandenburg



Anika Wagner,
Justus-Liebig-
Universität Gießen



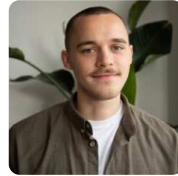
**Prof. Dr. Stefan
Wahlen,**
Justus-Liebig-
Universität Gießen



Prof. Dr. Georg Abel



Dr. Stephan Barth



Leon Saschin,
Uniklinik Köln, Klinik
für Kinderheilkunde



Tim Zerback,
Max Rubner-Institut &
Forschungsinstitut für
pflanzenbasierte
Ernährung (IFPE)



Saskia Wendt,
KLUG - Deutsche
Allianz Klimawandel
und Gesundheit e. V.



Dr. Karin Bergmann,
Dr. Bergmann Food
Relations



Eva-Maria Endres,
APEK Consult



Marion Frenzel
selbstständig



Samantha Frost,
Samantha Frost
Advanced Nutrition



Martina Gewalt,
Mindful Eating
Inspirations



**Prof. Dr. Andrea
Maier-Nöth,**
Eat-Health-Pleasure
GmbH, University of
Alpstadt-
Sigmaringen



Dr. Dorothea Portius,
selbstständig



Johanna Saalfrank



Josefine Schneider,
Adalbert-Raps-
Stiftung



Günter Wagner,
Institut für
Gesundheitsförderung
im Bildungsbereich
(IfGB) e.V.



**Cornelia Weiland-
Jimbo**

CONTENT CREATION, KOMMUNIKATION & PR

Expertinnen und Experten aus diesem Bereich erstellen zielgruppengerechte (Kommunikations-)Kampagnen und Inhalte wie Artikel, Videos, Social-Media-Posts oder Podcasts, um Wissen über gesunde Ernährung, Trends und nachhaltige Lebensweisen zu vermitteln. Sie bringen dafür sowohl ernährungsrelevante Fachkenntnisse aus Ausbildung und Studium, als auch Kompetenzen in Kommunikation, Mediengestaltung und digitalem Marketing mit.



Misava Macamo,
Misava Macamo
Ernährung &
Gesundheit



Lisa Nentwich,
Dinkel & Beeren



Inga Pfannebecker,
Redaktionsbüro Inga
Pfannebecker



Katrin Schäfer,
Daniel Roth und
Katrin Schäfer GbR
("beVegt")



Christiane Binkhoff,
MGH Gutes aus
Hessen



Dr. Gunda Backes,
NutriComm -
nutrition &
communication



Miriam Schneider,
Kochkarussell GmbH
& Co. KG



Candy Sierks,
kommunikation.pur
GmbH



Verena Franke,
Verena Franke -
Marketingsprints für
Foodies



Dr. Marlies Gruber,
forum. ernährung
heute



Dr. Rita Hermann,
Agentur für
Ernährungskommuni-
kation



Jennifer Hofer,
kommunikation.pur
GmbH



Dr. Alexa Iwan,
selbstständig



**Katharina Sophie
Krause,**
Landesvereinigung
der Milchwirtschaft
Niedersachsen e.V.



Bastienne Neumann,
selbstständig



Frederike Petersen,
selbstständig



Dr. Antonie Post,
Dr. Antonie Post -
Speaking.Beratung.
Coaching



Niko Rittenau,
selbstständig



Dorothee Reimann,
Ganzheitliche
Vermarktungsstrateg-
ien & Copywriting
Dorothee Reimann



Alisia Schrieder,
selbstständig



Anja Tanas,
Journalistenbüro
Anja Tanas



Magda Tedla,
Magdas Food
Programme



Kerstin Wriedt,
Initiative Milch 2.0
GmbH



Simonetta Zieger,
freiberufliche Food-
Journalistin

PRODUKTENTWICKLUNG, MARKETING & VERTRIEB

Expertinnen und Experten aus diesem Bereich konzipieren, gestalten und vermarkten innovative Lebensmittelprodukte, die z. B. den aktuellen Trends, gesundheitlichen Anforderungen und/oder Nachhaltigkeitskriterien entsprechen. Sie verfügen über eine fundierte Ausbildung in Ernährungswissenschaften, Lebensmitteltechnologie oder einem ähnlichen Fachgebiet sowie Kenntnisse in z. B. Kommunikation, Sensorik, Qualitätsmanagement und Marktanalyse.



Christina Ehrhardt,
Freiberuflerin im
Bereich Nutrition &
Scientific Affairs



**Dr. Eva Fries-
Schaffner,**
B. Braun Medical
Nutrition



Daniel Gareis,
Amadou GmbH



Anja Gorny,
Infinite Roots
(Mushlabs GmbH)



Manuela Jansen



Laura Junge,
Bestes Pferd im Stall
GmbH



Dr. Marie Ahluwalia,
selbstständig



**Alexander Dölle-
Schocke,**
Planted Foods GmbH



Svenja Kilzer,
REWE Markt GmbH



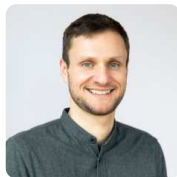
Anne Krug



Susanne Merkl,
Kloster Kitchen



Katrin Meyer,
The Makers Food
GmbH



Fabian Schlang,
air up GmbH



Eva Marie Siegfried,
Bioland e.V.



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



Svenja Polizzi,
NutriFood Consulting



Emilie Wegner,
Hülsenreich GmbH



Patrick Bühr,
Rügenwalder Mühle
Carl Müller GmbH



Robin Sorg,
Aware Health GmbH

VERBRAUCHER- SCHUTZ UND BILDUNG

Expertinnen und Experten im Bereich Verbraucherschutz und -bildung klären über gesunde und nachhaltige Ernährungsweisen auf, fördern die Verbraucherkompetenz und setzen sich für transparente Kennzeichnungen und faire Marktbedingungen ein; hierfür verfügen sie über eine fundierte Ausbildung in z. B. Ernährungswissenschaften oder einem verwandten Bereich sowie Kenntnisse in Recht, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit.



Stephan Kampshoff,
European Food
Information Council
(EUFIC)



Kira Lagmöller,
fischimwasser



Felix Langer



Ilona Berg,
Vernetzungsstelle
Seniorenernährung
Hessen



Dr. Jana Fischer,
Acker e.V.



Janina Hielscher,
KollektiF Aufgetischt



Frédéric Letzner,
Frédéric Letzner



Sonja Schäche,
Bundesinstitut für
Risikobewertung



Sarah Schocke,
Beraternetzwerk
ESSEN&ERNÄHREN

SONSTIGE FACH- BEREICHE



Dr. Annika Schröder,
foodactive / Food
Cluster Hamburg



Silke Bornhöft,
HAG



Patricia Christians,
Green Food Planet



Sara Flügel,
Thüringer Ökoherz
e.V.



Andrea Fičala,
Esswerk e. U.



Mona Glock,
selbstständig



Benedikt Gries,
Betriebsgastronom
bei einem
Chemieunternehmen



Eva-Maria Huber,
Bioland e.V.



Janina Kaiser,
essenZ – Dr. Heike
Niemeier und Team



Christina Körfgan,
2bild TV.Events &
Media GmbH



Stefanie Kratzenstein,
Food Campus Berlin



Dr. Anne Latz,
Uniklinik Köln



Dr. Evelyn Medawar,
Physicians
Association for
Nutrition e.V.



Tiara-Maria Mengel,
Politische Referentin
bei Volt



Jutta Schierloh,
Genussmotiv



Brigitte Schulz,
Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Maren Schulze,
Famtastisch
Foundation



Nils Schumacher,
S&F -Consulting
Modernes
Verpflegungsmanag
men GmbH



Evamarie Stengel,
a'verdis sustainable
foodservice solutions



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



Dr. Lara Maier,
Ärztin für Ayurveda &
Lifestyle Medicine



Simone Schiller,
selbstständig

LUST DARAUF, MIT DEN EXPERTINNEN UND EXPERTEN IN KONTAKT ZU TRETEN?

Kein Problem! Die Befragten sind hier mit Kontaktdaten zu finden und freuen sich über eine Anfrage.

Name

Prof. Dr. Georg Abel
Caroline Ackermann
Dr. Marie Ahluwalia
Jana Ahrens
Inka Alten
Dr. Stephan Barth
Dr. Brigitte Bäuerlein
Helen Bauhaus
Anja Bausmayer (geb. Hassolt)
Hanna Bender
Ilona Berg
Monika Berg
Prof. Dr. Nadine Berling
Maja Biel
Christiane Binkhoff
Birgit Blumenschein
Silke Bornhöft
Prof. Dr. Sabine Bornkessel
Sigrid E. Bosmann
Prof. Dr. Christine Brombach
Jannina Brumm
Kirsten Brüning
Dr. Daniel Buchholz
Patrick Bühr
Claudia Elizabeth Castro Rodríguez

E-Mail

georgabel@gmx.de
c.ackermann@dr-ambrosius.de
ahluwalia.marie@gmail.com
jana@apfelfuchs-bremen.de
inka.alten@haw-hamburg.de
kontakt@drstephanbarth.com
info@ernaehrungswegen.de
helen.bauhaus@gmail.com

h.bender@dr-ambrosius.de
ilona.berg@t-online.de
info@monikaberg.de
nadine.berling@apollon-hochschule.de
info@majabiel.com
christiane.binkhoff@gutes-aus-hessen.de
mail@blumenschein-ebt.de
silke.bornhoeft@hag-gesundheit.de
s.bornkessel@hs-osnabrueck.de
s.bosmann@dr-ambrosius.de
Christine.Brombach@zhaw.ch
j.brumm@uke.de
bruening@essentiell.biz
daniel.buchholz@unimedizin-mainz.de
pbuehr@ruegenwalder.de
c.castro@dr-ambrosius.de

Name

Patricia Christians
 Peggy Dathe
 Franziska Delgas
 Dr. Franz-Werner Dippel
 Alexander Dölle-Schocke
 Dr. Tim Döring
 Prof. Dr. Ann-Kristin Dorn
 Dr. Gunda Backes
 Dr. oec. troph. Karin Bergmann
 Christina Ehrhardt
 Eva-Maria Endres
 Isabell Englert
 Fabienne Erben
 Andrea Fičala
 Dr. Jana Fischer
 Nina Fischer
 Prof. Dr. Anne Flothow
 Sara Flügel
 Verena Franke
 Marion Frenzel
 Maximilian Frese
 Dr. Eva Fries-Schaffner
 Samantha Frost
 Daniel Gareis
 Prof. Dr. Kurt Gedrich
 Klaus Gerling
 Martina Gewalt

E-Mail

p.christians@greenfoodplanet.com
 info@neue-essthetik.de
 info@weltderernaehrung.de
 andersessenjetzt@gmx.de
 alexander.doelle@eatplanted.com
 tim.doring@maastrichtuniversity.nl
 ann-kristin.dorn@iu.org
 info@nutricomm.de
 karin.bergmann@food-relations.de
 ehrhardt@nutrition-affairs.de
 endres@apek-consult.de
 info@Englert-ernaehrungsberatung.de
 fabienne.erben@uni-goettingen.de
 info@andreafigala.at
 j.fischer@acker.co
 n.fischer@foodthinking.de
 annegret.flothow@haw-hamburg.de
 s.fluegel@oekoherz.de
 verena@verenafranke.com

 max.frese@maxi-mahl.de
 eva.fries-schaffner@bbraun.com
 sportsbase.samanthafrost@gmail.com
 gareis@zunderschwamm-gmbh.de
 KGedrich@tum.de
 info@ernaehrungspraxis-gerling.de
 mail@martinagewalt.de

Name

Nina Gleich
 Mona Glock
 Prof. Dr. Jasmin Godemann
 Anja Gorny
 Anne Graßmann
 Benedikt Gries
 Dr. Marlies Gruber
 Christine Güngerich-Hauk
 Imke Hagen
 Petra Handorfer
 Lisa Hauptlorenz
 Marina Hecht
 Hanna Helmig
 Dr. Rita Hermann
 Isabell Heßmann
 Janina Hielscher
 Franziska Hirsch
 Jennifer Hofer
 Prof. Dr. Christina Holzapfel
 Eva-Maria Huber
 Maria Hufnagl
 Juliane Isbrecht
 Dr. Alexa Iwan
 Manuela Jansen
 Laura Junge
 Andrea Jungnitz
 Janina Kaiser

E-Mail

info@gleich-ernaehrungsberatung.de
 mona@monaglock.de
 jasmin.godemann@fb09.uni-giessen.de
 anja@infiniteroots.com
 info@bewusst-fraenkisch.de

 mg@forum-ernaehrung.at
 info-foodsinfonie@mail.de
 imke-hagen@t-online.de
 office@diatologie-eberharter.at

 info@marina-hecht.de
 info@hanna-eatbetter.de
 r.hermann@agentur-hermann.org
 info@isabellhessmann.de
 hallo@kollektiv-aufgetischt.de
 hallo@ernaehrungsberatung-hirsch.de
 hofer@kommunikationpur.com

 eva-maria.huber@bioland.de
 maria.hufnagl@hufnagl.de
 praxis@alb-gesund.de
 kontakt@alexaiwan.de

 a.jungnitz@dr-ambrosius.de

Name

Stephan Kampshoff
 Svenja Kilzer
 Josephine Kirschgens
 Carmen & Jasmin Klammer
 Katharina Knoblich
 Samuel Kochenburger
 Melanie Kohlruss
 Lisa Könings
 Christina Körfgen
 Sandra Köstler
 Stefanie Kratzenstein
 Katharina Sophie Krause
 Katharina Krimpmann
 Prof. Dr. Anja Kroke
 Anne Krug
 Sören Kube
 Laureen Kuhl
 Katharina Kühnreifer
 Rebecca Kunz
 Kira Lagmöller
 Dr. Andrea Lambeck
 Felix Langer
 Dr. med. Anne Latz
 Kerstin Laubach
 Claire Leduc-Maßem
 Frédéric Letzner
 Ursula Leyendecker-Bruder

E-Mail

stephan.kampshoff@eufic.org
 svenja.kilzer@rewe-group.com
 j.kirschgens@dr-ambrosius.de
 office@klammers.at
 hallo@katharina-knoblich.de
 kontakt@skochenburger.de
 m.kohlruss@dr-ambrosius.de
 lisa@eb-koenings.de
 ckoerfgen@2bild.de
 sandra.koestler@ernaehrung.uni-giessen.de
 stefanie@foodcampus.berlin
 krause@milchland.de
 k.krimpmann@dr-ambrosius.de

 s.kube@leafconsulting.de
 Laureen.Kuhl@fb09.uni-giessen.de
 katharina@femalefoodfreedom.at
 info@diekunzderernaehrung.de

 a.lambeck@vdoe.de
 felix-langer@posteo.de
 doctorlatz@gmail.com

 Claire@BeActive-Claire.de
 info@letz-go.de
 info@gesundheitskueche.de

Name

Sylvie Lippold
 Dr. Stephan Lück
 Prof. Dr. Petra Lührmann
 Lara Luxemburger
 Misava Macamo
 Dr. Lara Maier
 Prof. Dr. Andrea Maier-Nöth
 Kirsten Malluvius
 Sonja Mannhardt
 Dr. Evelyn Medawar
 Christof Meinhold
 Tiara-Maria Mengel
 Susanne Merkl
 Stefanie Metty
 Katrin Meyer
 Prof. Dr. Andreas Michalsen
 Carolin Mock
 Lisa Nentwich
 Anja Neumann
 Bastienne Neumann
 Bonita Neururer
 Dr. Heike Niemeier
 Lara Opfermann
 Maureen Ottaro
 Laura Pernetta
 Frederike Petersen
 Inga Pfannebecker

E-Mail

sylvielippold@web.de
 stephan.lueck@kern.bayern.de
 petra.luehrmann@ph-gmuend.de
 info@ernaehrung-luxemburger.de
 gesundheit@misava-macamo.de
 lara.f.maier@gmail.com
 maiernoeth@hs-albsig.de

 info@gleichgewicht4you.de
 e.medawar@pan-int.org
 praxis@christof-meinhold.de
 tiaramengel@gmail.com
 susanne.merkl@klosterkitchen.com
 steffi_metty@hotmail.com
 katrin@themakersfood.com
 andreas.michalsen@charite.de
 c.mock@ernaehrungsberatung-mock.de
 lisa@dinkel-und-beeren.de
 kontakt@anja-neumann-gesundheit.de
 mail@bastienne-neumann.de
 info@bonitaernaehrungspraxis.at
 heike.niemeier@essenZ.hamburg
 lara@opfermann.cc
 m.ottaro@dr-ambrosius.de
 laura.pernetta@gmx.at
 frederike.baus@gmail.com
 kontakt@ingapfannebecker.com

Name

Dr. Marcel Pointke
 Svenja Polizzi
 Dr. Dorothea Portius
 Dr. Antonie Post
 Prof. Dr. Ines Heindl
 Heike Quendt
 Anja Reich
 Dorothee Reimann
 Susanne Reinert-Müller
 Niko Rittenau
 Johanna Saalfrank
 Leon Saschin
 Sonja Schäche
 Chantal Schäfer
 Katrin Schäfer
 Dr. Viktoria Schelle
 Jutta Schierloh
 Simone Schiller
 Fabian Schlang
 Martin Schlatzer
 Prof. Dr. Michaela Schlich
 Hannah Samira Schmidt
 Miriam Schmidt
 Eva Schmidt-Zöllner
 Josefine Schneider
 Miriam Schneider
 Sarah Schocke

E-Mail

 svenja.polizzi@nutrifoodconsulting.de
 kontakt@dorotheaportius.de
 kontakt@antoniepost.de
 iheindl@uni-flensburg.de
 heike.q@qiofood.de
 anja@lima.studio
 reimann.dmail@gmail.com
 info@ernaehrung-reinert-mueller.de
 info@nikorittenau.com

 leon.saschin@uk-koeln.de
 sonja.schaeche@bfr.bund.de
 info@ernaehrungsberatung-schaefer.de
 kontakt@bevegt.de
 kontakt@doktorschelle.de
 office@genussmotiv.de
 s-schiller-berlin@gmx.de
 pr@air-up.com
 martin.schlatzer@fibl.org
 schlich@uni-koblenz.de
 hi@hannahsamiraschmidt.de
 nix@gmail.com
 e.schmidt-zoellner@dr-ambrosius.de

 hallo@kochkarussell.com
 hallo@alexundsarah.de

Name

Theresa Schön
 Dagmar Schopen
 Alisia Schrieder
 Dr. Annika Schröder
 Brigitte Schulz
 Maren Schulze
 Nils Schumacher
 Doris Schwabe
 Lars Selig
 Eva Marie Siegfried
 Candy Sierks
 Magdalena Silber
 Robin Sorg
 Prof. Dr. Melanie Speck
 Andrea Stallmann
 Dr. Christina Steinbach
 Evamarie Stengel
 Prof. Nanette Stroebele-Benschop
 Prof. Dr. Karen Strube
 Anja Tanas
 Magda Tedla
 Dr. Stephan Theis
 Saron Trampisch
 Mareike Utecht
 Prof. Dr. Luzia Valentini
 Gudrun Voigt
 Dagmar von Cramm

E-Mail

 d.schopen@dr-ambrosius.de
 schalisia@gmail.com
 schroeder@foodactive.de
 b.schulz@vernetzungsstelle-berlin.de
 maren.schulze94@yahoo.de
 nschumacher@sundf-gruppe.de

 Lars.Selig@medizin.uni-leipzig.de
 eva.siegfried@bioland.de
 sierks@kommunikationpur.com

 robin.sorg@aware.app
 m.speck@hs-osnabrueck.de
 info@praxis-essgenuss.de
 C.steinbach@dr-ambrosius.de
 evamarie.stengel@a-verdis.com

 Karen.Strube@euro-fh.de
 mail@anjatanas.de
 socialmedia@magdasfoodprogramme.com
 stephan.theis@beneo.com
 s.trampisch@dr-ambrosius.de
 m.utecht@dr-ambrosius.de
 valentini@hs-nb.de
 g.voigt@dr-ambrosius.de
 kontakt@dagmarvoncramm.de

Name

Anika Wagner
Günter Wagner
Prof. Dr. Stefan Wahlen
Emilie Wegner
Cornelia Weiland-Jimbo
Saskia Wendt
Merle Werse
Kerstin Wriedt
Tim Zerback (geb. Ritzheim)
Simonetta Zieger
Gallina Zima

E-Mail

anika.e.wagner@ernaehrung.uni-giessen.de
guenter.wagner@posteo.net
stefan.wahlen@uni-giessen.de
emilie@huelsenreich.de
info@conniejimbo.de
saskia.wendt@klimawandel-gesundheit.de
m.werse@dr-ambrosius.de
kontakt@initiative-milch.de
zerback@ifpe-giessen.de
hallo@simonettazieger.de
g.zima@dr-ambrosius.de

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

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

NUTRITION IMPACT HUB gUG (i. Gr.)

Bergstr. 22
10115 Berlin

www.nutrition-hub.de

FÖRDERPARTNER

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin: Dr. Margareta
Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.bzfe.de

EIT Food West

CLC Central GmbH
Gregor-Mendel Strasse 4
85354 Freising
www.eitfood.eu

Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn

Rektorin: Prof. Dr. Nicole Graf
Bildungscampus 4
74076 Heilbronn
Telefon 07131/1237-0
www.heilbronn.dhbw.de

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Mittelgewannweg 10
D-69123 Heidelberg
Tel.: +49 6221 7511-200
www.gesunde-ernaehrung.org

KONZEPTION, TEXT & GESTALTUNG

Dr. Simone Frey (Nutrition Hub)
Henrike Böhme (Nutrition Hub)
Meike Schnell-Schintag (Nutrition Hub)
Nina Koch (Nutrition Hub)
Jana Fischer

FACHLICHE BERATUNG

Melanie Kirk-Mechtel

GRAFIKEN

eigene Grafiken erstellt mit Canva
© NUTRITION IMPACT HUB gUG (i. Gr.)

FOTOS

© privat, sofern Urheber nicht genannt



sharing is caring.

#trendreport2025

#ernährungstrends2025

1. Auflage 2025 – © NUTRITION IMPACT HUB gUG (i. Gr.)