

Food schmeckt gutl

Habt Ihr schon in den Kalender geschaut? Auch wenn es draußen nicht so ausschaut: Es ist Sommer und wir haben Semesterferien! Das heißt, es ist Zeit für unsere Sommersonderausgaben. In dieser Ausgabe dreht es sich um ein allseits beliebtes Thema – Die Ernährung.

Wir werden Euch nicht sagen können, was das beste Food zum ewigen Leben ist, denn das mit der Ernährung ist simpel und komplex zugleich. Vieles hängt eben von verschiedenen Gegebenheiten ab, aber wir bieten Euch einen bunten Wort-Salat mit Dressing Eurer Wahl.

Anmerkung der Redaktion

Für einige können in dieser Ausgabe Texte sein, die negative Emotionen auslösen können. Aus diesem Grund bitten wir Euch, auf Euch zu achten und haben entsprechende Texte mit Content Notes versehen.

P.S. Wir haben Euch zum fressen gern.

:Die Redaktion

Kochshows

Wieso wollen sich so viele Menschen anschauen, wie andere Menschen kochen? Was dahinter steckt, erfahrt Ihr hier.



DAS DARF ICH NICHT ESSEN!

Wie schwer haben es Menschen mit chronischen Krankheiten, wenn sie sich am Campus und außerhalb ernähren wollen? Die Perspektive einer vernachlässigten Gruppe.





2. AUGUST 2023 :bsz 1382 **:bsz** 1382 **UNI:VERSUM** 2. AUGUST 2023 **UNI:VERSUM**

Sechzig tausend Kaffees in einem Jahr?

Habt Ihr Euch schon mal gefragt, wie viele Burger in unseren Mensen verkauft werden? Oder was das Lieblingsheißgetränk der Mensagänger:innen ist? Erst kürzlich wurden die Auswertungen unserer Gastronomien für 2022 vollendet und die Zahlen sprechen für unsere Favoriten. Auch wir wurden neugierig und haben Euch nach Euren Meinungen zum Essen und Trinken am Campus gefragt!

Tag ein, Tag aus zaubern unsere Mensen sie wie magisch her: Muffins, Döner, Limos, Nudeln, Kuchen, Kaffee, und und und. Egal. was das Herz begehrt, jede:r kann fündig werden. Auch Vegetarier:innen und Veganer:innen kommen nicht zu kurz: 23 Prozent der verkauften Gerichte am Campus 2022 waren vegan und 24 Prozent vegetarisch Für das vegane Angebot bedeutet das im Vergleich zum Vorjahr fast schon eine Verdoppelung, während die vegetarische Auswahl tatsächlich um ein Prozent gesunken ist. Dennoch haben Vegetarier:innen

insgesamt fast die Hälfte aller Mahlzeiten als Option und für Veganer:innen ist es zumindest beinahe ein Viertel. Die Menge der fleisch- und fischhaltigen Gerichte ist von 2021 auf 2022 um neun Prozent gesunken.

> Könnt Ihr erraten, wie viele Mittagessen letztes Jahr verkauft worden sind?

Trommelwirbel: Es waren 966.416! Davon waren mit 126.000 verkauften Essen am beliebtesten die Speisen der Nudeltheke. Platz zwei ergatterte der Dönerteller (68.000) und direkt danach kommt der kleine Teller in der Roten Bete, der rund 57,000 Mal gekauft worden ist. Grundsätzlich lebt ihr gesund, denn die Salattheke ist belieb-

ter als die Pizza oder die Currywurst! Aber es gibt ja nicht nur die Mensen, sondern auch die Foodtrucks. Dort sind insbesondere die Burger beliebt. Ihr habt insgesamt rund 15.288 Burger gegesen. Auf Platz eins steht ein Klassiker - der Cheeseburger. Über 7000 wurden verkauft.

Ist Euer Lieblingsgetränk unter den meistverkauften?

Mit 30 Tausend getrunkenen Flaschen beeindruckt uns zwar die Coca Cola Zero, aber würde niemals die heiß begehrten Tassen Filterkaffee einschüchtern, die fast 60 Tausend mal geschlürft worden sind! Insbesondere die Getränke mit Koffein sind beliebt gewesen: Cappuccino, die normale Cola und Club Mate sind die Nachgänger von Platz eins und zwei. Unter den Kaltgetränken wurde der Durstlöscher mit Multivitamingeschmack (acht Tausend) und unter den Heißgetränken der Milchkaffee (16 Tausend) am seltensten genossen.

So haben die Zahlen gesprochen, aber jetzt seid Ihr dran: Was gefällt Euch am Besten an unseren Mensen und wo seht Ihr Verbesserungspotential? Wir haben Fuch gefragt und was eindeutig dabei rauskam, ist, dass Ihr die Vielfalt der Auswahl feiert. Besonders die veganen und vegetarischen Möglichkeiten sind beliebt und es gibt den Wunsch, diese zu vergrößern - und wie man oben sieht, ist das ja auch noch möglich! Worauf gehofft wird, ist mehr Freiheit in der Zusammenstellung der Mahlzeiten, zum Beispiel durch Gewürzstationen oder die freie Wahl der Portionsgröße. Wo sich die Meinungen trennen, ist der Preis: Einige empfinden diesen als genau passend, während andere sich nicht mehr als das günstigste Essen leisten können. Ein Zeichen dafür, dass dort zumindest ein wenig Verbesserungspotential zu sehen ist!

Meinung:

Als Veganerin kann ich nur eines sagen: Ich bin wirklich sehr glücklich mit unserem veganen Angebot an der Uni. Da ich oftmals nicht die Zeit für einen Gang in die Mensa habe, bin ich auf die Cafeterien in meinen Gebäuden angewiesen und dankbar für die Auswahl. Natürlich würde ich sagen, dass ein veganes, belegtes Brötchen sich noch gut dazu gesellen könnte, aber dieser Vorschlag soll den Wert des bestehenden Angebots nicht runtermachen: Die Salate, Kuchen und Muffins eignen sich hervorragend für den kleinen Hunger zwischendurch und Getränke gibt es auch genügend. Vor allem aber ist es schön, zu wissen, dass ich eine ganze vegane Mensa als Back Up habe, falls ich es einmal nicht schaffen sollte, mir selbst etwas

TRICKY TRINKWASSER

Blei in den Rohren auf dem Campus. Zum Glück sind die Bleigrenzwerte wieder unterschritten. Hier ein paar Bleifacts.

In einer unserer letzten Ausgaben haben wir von einer erhöhten Konzentration von Blei in der Wasserversorgung einiger Gebäude des RUB-Campus berichtet. Jetzt reichern wir Euch mit ein bisschen Bleiwissen an: Blei gehört zu den Schwermetallen, Bestandteile der Erdkruste. Viele Schwermetalle wie zum Beispiel Kupfer oder Zink sind lebensnotwendig und der Mensch benötigt eine gesunde Mischung aus diesen Stoffen. Blei und Queck-

silber gehören auch zu den Schwermetallen, aber sind eben gesundheitsschädigend für den Menschen, und das schon in sehr geringen Mengen. Blei ist nicht nur krebserregend, sondern kann auch in die Knochen eingelagert werden, diese schädigen und später wieder in den Blutkreislauf übertreten und dort lange Zeit nach der Aufnahme zu einer Bleivergiftung führen. Denn Blei wird nur sehr langsam aus dem Körper transportiert, sodass die kontinuierliche Aufnahme von Kleinstmengen schon ein großes Gesundheitsrisiko darstellt. Eine Bleivergiftung erzeugt Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Abmagerung, kann aber auch zu Defekten in der Blutbildung. Nerven- oder Muskelschäden führen. Vor allem bei Schwangeren und Kindern soll aufgrund des schnellarbeitenden Stoffwech-

sels die Auswirkung von Blei auf den Körper enorm sein. Da Blei ein Bestandteil der Erdkruste ist, ist es ganz normal, das

Schwermetall in geringen Konzentrationen in unserer Umwelt zu finden. Forschende sind sich aber einig, dass der Großteil der Bleibelastung in unserer Umwelt anthropogenen Ursprungs ist. Große Quellen sind Bleistäube aus der Industrie und Düngemittel. Das Schwermetall wird deshalb auch genauestens in allen Sphären der Umwelt verfolgt. Die maximalen Konzentrationswerte für Blei in Lebensmitteln sind höher als der von den Trinkwasserverordnung vorgeschriebene Wert, Trinkwasser darf eine Konzentration von 0.01 Milligramm pro Liter nicht übersteigen. Wein hingegen darf eine zehnmal höhere Konzentration aufweisen

CAMPUS UPPATTE

Auch in der vorlesungsfreien Zeit ist rund um den Campus einiges los.

AStA Cocktail-Kurs am 08. August

Du möchtest die Feinheiten des Bartending lernen? Die Kooperation aus AStA und dem Game (Food&Fun) macht es möglich. Der Kurs beinhaltet die Techniken des Cocktailmixens, Warenkunde und das Degustieren von Spirituosen. Der Cocktail-Kurs findet in den Räumlichkeiten von Game (Food&Fun) im Clubhaus in der Wirmenstraße 14, Altenbochum statt. Wichtig: Der Kurs beginnt ab einer Teilnehmer:innenzahl ab sieben Personen, weshalb um eine rechtzeitige Anmeldung unter https:// asta-bochum.de/cocktail-kurs/ gebeten wird. Teilnehmer:innen müssen volljährig sein und einen Lichtbildausweis sowie Studierendenausweis mitnehmen. Der Kurs kostet 21,50 Euro pro Person.

UNIC Citylab Diversität und Rassismus am 10. August

Was können Institutionen gegen Rassismus tun und wie gehen wir mit Vielfalt und Rassismus um? Diese und weitere Fragen möchte das bisher größte Citylab diskutieren und lädt alle Interessierten aus der Bochumer Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft ab 16 Uhr zum Dialog in die Rotunde ein. Dabei sollen nicht nur verschiedene Formen der Diskriminierung besprochen, sondern auch Gegenmaßnahmen ausgearbeitet werden. Drei Werkstattgespräche stehen auf dem Plan, die die Sichtbarmachung von Privilegien, Empowerment und Safer Spaces sowie die Antidiskriminierungspolitik zum Thema haben. Aufgrund des begrenzen Raums ist eine vorherige Anmeldung unter https://tinyurl.com/vi7vhris_erforderlich.

DAS MIKROBIOM - HYPE ODER HOFFNUNG?

mit. In den letzten Jahrzehnten zeigte sich, wie immens der Einfluss dieser Bakterienpopulation, die auch als Mikrobiom bezeichnet wird, auf unsere Gesundheit ist. Auch an der RUB wird hierzu viel geforscht.

Die Zusammensetzung des Mikrobioms wird in erster Linie durch unsere Nahrung bestimmt. Die verschiedenen Stämme von Bakterien, aber auch Viren und Pilzen im Darm einer Person sind so individuell wie ihr Fingerabdruck. allerdings deutlich wandlungsfähiger. So kann eine radikale Ernährungsumstellung das Mikrobiom schon innerhalb weniger Tage vollständig umkrempeln, indem dadurch die Mikroorganismen selektiert werden, die mit dem veränderten Nahrungsangebot am besten umgehen können. Bei fleischloser Ernährung findet sich beispielsweise eine deutlich größere Diversität im Darm, die generell mit positiven gesundheitlichen Auswirkungen in

Verbindung gebracht wird. Je nachdem welche Bakterienarten im Darm gerade vorherrschen, entstehen ganz verschiedene Abbauprodukte, die wiederum einen großen Einfluss auf den gesamten

Eine ballaststoffreiche Ernährung scheint dabei zu besonders vorteilhaften Produkten zu führen. Ballaststoffe bestehen überwiegend aus pflanzlichen Fasern, die für den Körper unverdaulich sind Bestimmte Bakterienspezies hingegen können diese Fasern verdauen und produzieren dabei kurzkettige Fettsäuren, wie Propionsäure und Buttersäure. Diese Fettsäuren haben dann vielerlei positive Auswirkungen: Einerseits ernähren sie die Darmschleimhaut, und tragen so dazu bei, ihre "Dichtigkeit" aufrecht zu erhalten. Eine Störung dieser Dichtigkeit kann dazu führen, dass Bakterien in die Darmwand gelangen und hier Immunreaktionen hervorrufen - einer der Mechanismen der chronisch entzündlichen Darmerkrankung "Morbus Crohn". Andererseits bewirken einige dieser Fettsäuren bei Immunzellen in der Darmwand eine Dämpfung der Aktivität - mit Auswirkungen auf den ganzen Körner: Forschende der Ruhr-Universität konnten zeigen, dass eine Einnahme von Propionsäure die Schubfreguenz bei der

Auch bei vielen weiteren Erkrankungen zeichnete sich in den letzten Jahren eine Beteiligung des Mikrobioms ab, doch einige dieser Studienergebnisse sollten mit Vorsicht genossen werden. Denn bei vielen Studien handelt es sich lediglich um statistische Assoziationsstudien, die noch keine Aussage darüber treffen, ob eine Veränderung der Darmflora eine ursächliche Rolle bei einer Erkrankung spielt oder nur Folge dieser ist. Vor allem wenn

es darum geht, einzelne verantwortliche Bakterienspezies zu identifizieren, wird es extrem schwierig.

> Doch für einige Erkrankungen wurde eine ursächliche Rolle bereits nachgewiesen.

So hat man das Mikrobiom schwer adipöser Patienten in den Darm von Mäusen übertragen und festgestellt, dass die Maus bei unveränderter Ernährung anschließend signifikant an Gewicht zunahm. Dieser Vorgang der Übertragung des Mikrobioms, auch als fäkale Mikrobiota-Transplantation (FMT) bezeichnet, wirkt zunächst etwas befremdlich, wird aber beim Menschen bereits bei hartnäckigen Darminfektionen durchgeführt und ist dort erfolgreicher als die Gabe von Breitband-Antibiotika. Hierfür wird der Stuhl einer darmgesunden Spenderperson untersucht, aufbereitet und dem Empfänger dann als Kapsel zum Schlucken oder während einer Darmspiegelung verabreicht. Es gibt Hinweise, dass eine solche Transplantation auch beim

Reizdarmsyndrom, Colitis ulcerosa, Leberschäden und vielen weiteren Erkrankungen eine therapeutische Rolle spielen könnte. In einigen Studien wurde sogar die Verbesserung der Gedächtnisleistung und von depressiven Symptomen beschrieben.

Forschende warnen allerdings davor, zu viel Hoffnung in die FMT und Mikrobiomforschung zu setzen, denn das Zusammenspiel der einzelnen Bakterienstämme sei hochkomplex und noch längst nicht vollständig verstanden.

:Moritz Putz

,Gesund' durch Ernährung?

Kann man durch gesunde Ernährung Krankheiten vorbeugen? (Man kann). Woher weiß man, was gesund ist und wie kann man sich das leisten?

Es ist allgemein bekannt, dass unsere Ernährung krank machen oder zur Gesundheit beitragen kann. Die Heilkräfte der Nahrung werden von einer wachsenden Zahl an Studien erforscht und bestätigt. Eine schlechte Ernährung kann das Immunsystem schwächen und somit Krankheiten begünstigen, andererseits können Lebensmittel wie Medizin wirken. In Laborversuchen zerstören manche Phytochemikalien (sekundäre Pflanzenstoffe) Tumorzellen oder unterbinden ihr Wachstum. In zahlreichen Studien soll dem Inhaltsstoff EGCG (zum Beispiel in Grüntee) eine entzündungshemmende und immunmodulierende Wirkung nachgewiesen worden sein. Sollte man also täglich Brokkoli essen oder grünen Tee trinken, um beispielsweise Krebs zu ver-

Ganz so einfach ist es zwar nicht, aber die Umstellung auf eine pflanzenbasierte Kost bringt großen Nutzen für unsere Gesundheit mit sich. Denn man schafft sich damit ein gesundes Mikrobiom, in dem sich nützliche Darmkeime ausbreiten und die schädlichen Keime verdrängen. Als besonders gesund gilt die mediterrane Ernährung, die mit einem reduzierten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar Krebs in Verbindung gebracht wird. Sie basiert auf Gemüse, Früchten, Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. In einer großen niederländischen Kohortenstudie, in die 62.000 Frauen eingeschlossen waren, senkte die mediterrane Kost das Brustkrebsrisiko sogar um 40% gegenüber der Kontrollgruppe bei denjenigen Frauen, die sich konsequent an die Ernährungsvorgaben hielten.

Ein weiteres Beispiel für die Wirkung gesunder Ernährungsweisen geben die

sogenannten "blauen Zonen", Regionen auf der ganzen Welt, deren Bewohner so gut wie keine Krankheiten haben und oft über 100 Jahre alt werden. Einige solcher Gemeinschaften ernähren sich vegan bis vegetarisch, andere essen durchaus auch ein wenig Fleisch, wieder andere bevorzugen frischen Fisch. Aber ihnen allen ist gemeinsam, dass ihre Ernährungsweise pflanzenbasiert ist und auf Fast Food, Fertiggerichte und auf verarbeitetes Fleisch verzichtet wird

Darf man also keine Pommes mehr essen, keine Fertiggerichte, keine Tafel Schokolade unter 70% Kakaoanteil? Leider kann keine Entwarnung gegeben werden. Diese Nahrungsmittel sind schädlich, zudem treiben sie den Blutzuckerspiegel langfristig in

Allen, die trotzdem nicht auf Naschereien verzichten kön nen oder wollen, könnte "Der Glukose-Trick" von Jessie Inchauspé empfohlen werden. Inchauspé ist eine Biochemikerin, die viele ihrer Aussagen im Anhang mit Studien belegt und wissenschaftliche Erkenntnisse in allgemeinverständlicher Sprache verpackt. Um sich ab und zu ein Stück Kuchen gönnen zu können oder sich abends mit Freunden Nudeln zu teilen, solle man Nahrungsmittel in der richtigen Reihenfolge essen, empfiehlt Inchauspé, damit halte man die Glukosekurve flach. Man beginne jede Mahlzeit mit etwas

Gemüse und esse stark glukosehaltige Nahrungsmittel am Schluss. Das süße Dessert sei also "drin". Und wer gerade keine Möhre oder eine Tomate zur Hand hat, mit denen er oder sie die Mahlzeit beginnen kann, für den oder die hat Inchauspé weitere alltagstaugliche Tipps auf Lager.

Egal, ob zur Vorbeugung, zur Unterstützung bei der Heilung von Krankheiten oder zur Linderung von Symptomen - auf die Ernährung zu achten, bringt große Vorteile. Und auch wenn die pflanzenbasierte Ernährung anfangs gewöhnungsbedürftig erscheinen mag, schmecken die Gerichte von Mahl zu Mahl

:Alissa Wolters

2. AUGUST 2023 **WELT:STADT** :**bsz** 1382

Foodsharing is Caring

Prekäres Paradoxon: Trotz steigender Armut werden täglich tonnenweise genießbare Lebensmittel entsorgt. Wie wichtig sind deshalb die Tafel und foodsharing als Gegenspieler? Und wie könnte Ihr Lebensmittelabfälle verhindern und Geld einsparen?

Fairteiler in Bochum

Um der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken, ein nachhaltiges Ernährungssystem zu etablieren und den wertvollen Ressourcen, die unsere Erde bereithält, mit Wertschätzung zu begegnen, hat die deutschlandweite Initiative Foods haring e.V. fünf Fairteiler in Bochum ins Leben gerufen, an denen Ihr sowohl nicht mehr verwendete Lebensmittel abgeben sowie von Anderen gespendete mitnehmen könnt. Der Neologismus "Fairteiler" zielt mit seiner normativen Aufladung auf seine Intention, Lebensmittel in der Gesellschaft auch gerecht zu verteilen. Die fünf Standorte innerhalb Bochums sind in Langendreer am LutherLAB

(Alte Bahnhofstraße), auf dem Gelände der IFAK an der (Essener Str. 57, 44793), in den Quartierhallen der KoFabrik (Stühmeyerstr.33, 44787), im Studierendenhaus der Ruhr-Universität (SH, Universitätsstr. 150, 44801) und im Tauschsalon (Universitätsstr.20, 44801) zu finden. An den Fairteilern sind Regeln aufgeführt, welche Art von Lebensmitteln und unter welchen hygienischen Bedingungen diese in die Schränke gelegt werden dürfen. Auf der Homepage <u>https://</u> foodsharing.de/ findet Ihr alle Informationen zur Initiative und wie Ihr selbst aktiv werden könnt. :lui



Foodsharing klappt auch direkt im Markt

Immer mehr Supermärkte sind sich bewusst, dass täglich Unmengen von Lebens mitteln in der Tonne landen. Auch schon mit kleinen Dingen kann jede:r dazu bei tragen, den Food Waste zu minimieren. Beispielsweise leistet REWE einen Beitrag mit der Tafel-Aktion. Inzwischen verkaufen die Supermarktketten REWE und toon sowie die Discountfiliale PENNY im Jahresdurchschnitt etwa 98 Prozent ihrer Le bensmittel. Die verbleibenden zwei Prozent der Lebensmittel werden von REWE bereits seit 1996 kostenlos den bundesweit rund 900 lokalen Tafel-Initiativen zu Verfügung gestellt. Was auffällt, sind die immer präsenter werdenden Noch verzehrbar- oder Rette mich!-Regale in den Supermärkten. Hier kann man Lebensmit tel, die sich dem Mindesthaltbarkeitsdatum nähern, günstiger kaufen. Meistens werden auch Obst und Gemüse, das nicht mehr frisch ist, dazugelegt. Einige Edeka Filialen haben sogar ein Gratis zum Mitnehmen-Regal eingeführt.

Spar-App

Ihr wollt Euer Lieblingsfood günstiger und umweltfreundlich und Container-Fishing Meer zahlloser nachhaltiger Angebote fischen - und noch so manch unerwarteter Fang machen! Die App ist im App- und Playstore kostenlos erhältlich und wurde vor allem durch die VOX-Serie "Die Höhle der Löwen" für ihr nachhaltiges Bestreber bekannt: Überschüssige Lebensmittel sollen in Euren Kühlschränken, statt in Containern landen. Nachdem der Account erstellt, und die Standorterfassung aktivier wurde, kann's auch schon losgehen! Unten in der Leiste bei "Entdecken" erspähi Ihr Geschäfte in Eurer Nähe, die noch heute nach Ladenschluss Lebensmittel zum ermäßigten Preis übrig haben. Gezielt nach Angeboten Eures Lieblingslokals oder -bäckers könnt Ihr unter "Stöbern" suchen. Unter "Filter" kann zudem die erwünsch te Abholzeit, die Art der Lebensmittel oder sogar vegane oder vegetarische Kosi selektiert werden. Wählt Euer Angebot und bezahlt in der App mit der präferiertei Methode. Idealerweise holt Ihr das günstige und nachhaltige Mahl nun zu Fuß oder mit dem Fahrrad ab. Guten Appetit! Einziger Nachteil: Je nach Wohnort kann das Angebotsspektrum eher spärlich ausfallen. :levi

Selbstexperiment,,Containern"

Content Note: Der nachfolgende Text ist ein Erfahrungsbericht und soll als solcher in keiner Weise zu strafbaren Handlungen aufrufen oder diese bagatellisieren.

In Deutschland werden jährlich rund 18 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen, was etwa dem Jahresverbrauch von 27 Millionen Menschen entspricht. Auch wenn der größte Teil davon im privaten Bereich verschwendet wird, versuchen einige, beim sogenannten "Containern" weggeworfene Lebensmittel aus dem Supermarktmüll zu

Nach wie vor gilt es als Diebstahl, Nahrungsmittel aus Abfallcontainern von Lebensmittelhändlern zu retten. In der Realität kommt es aber fast nie zur Anzeige oder Verfahren werden eingestellt. Supermarktbesitzer:innen argumentieren, dass sie im Zweifel für Gesundheitsschäden durch ungenießbare Lebensmittel haftbar gemacht werden könnten, selbst wenn diese entwendet würden. Immer mehr Händler schließen ihren Müll daher weg. Ich habe mich nachts durch Bochums Supermarkt-Müllcontainer gewühlt, um herauszufinden, was es dort noch zu holen

Meine Ausrüstung: Taschenlampe, Plastiktüte, Rucksack und Gummihandschuhe. Aus meinem Freund:innenkreis weiß ich, dass Samstage besonders ertragreich sind und man am besten direkt nach Ladenschluss loszieht. Ich mache mich dann aber doch lieber etwas später im Schutze der Dunkelheit auf den Weg. Als erstes steuere ich den Aldi um die Ecke an. Ich schaue mich kurz um, ob die Luft rein ist, und laufe die Lieferanteneinfahrt herunter, wo ich die Tonnen vermute. Doch mehr als einen Blechkasten mit Zeitungen vom Vortag finde ich hier nicht. Mit nichts als einer WAZ im Rucksack radle ich also zu Aldi Nummer Zwei. Von weitem sehe ich schon eine Taschenlampe an der Warenannahme herumflackern, ich bin also nicht der Einzige, der heute Nacht auf Beutezug ist. Ich will meinen Mülltaucher-Kollegen nicht verschrecken und warte etwas im Abseits, bis er fertig ist. Beim Containern muss einem übrigens klar sein, dass es die einen gibt, die den Müll durchwühlen, weil sie es wollen und die anderen, weil sie es müssen. Man sollte also nicht

alles mitnehmen, was man in die Finger kriegen kann, vor allem, wenn man eher früh

Bei diesem Aldi habe ich Glück Die grünen Tonnen sind diejenigen, für die ich mich interessiere, und davon stehen hier gleich drei – allesamt unverschlossen. Als ich die erste öffne, schlägt mir ein leichter Biomüll-Muff entgegen, zum Glück war der Tag nicht besonders heiß. Ich ziehe meine Handschuhe an und fange an zu wühlen. Unter einer Schicht Kohlrabiblättern finde ich ein paar Bananen, zwei Packungen Käse und fünf Packungen Schinken. Komischerweise ist nichts davon abgelaufen oder beschädigt. Und hier zeigt sich das Risiko des ganzen Unterfangens: Man weiß nie, warum etwas weggeworfen wurde. Ich habe mir sagen lassen, dass man gerade bei

> größeren Mengen eines Produkts, das äußerlich einwandfrei ist, sehr vorsichtig sein sollte, da es sich hierbei oft um Rückrufe wegen möglicher Gesundheitsrisiken handelt. Schinken und Käse lasse ich also liegen und nehme dafür die Bananen und eine aufgerissene Packung Kaubonbons mit.

Nächster Halt: Netto.

Die Mülltonnen stehen hier nah an der Straße und als übervorsichtiger Container-Neuling schalte ich meine Taschenlampe bei jedem vorbeifahrenden Auto kurz aus. Beim Versuch, an eine Packung Joghurt am Boden der Tonne zu kommen, falle ich fast kopfüber hinein. Dann habe ich die Idee, die Tonne vorsichtig auf den Boden zu legen und sichere so mir so das Joghurt-Viererpack und eine Packung Cherrytomaten.

Hier hätte ich noch deutlich mehr mitnehmen können, aber Fleischsalat und Bärchenwurst sind mir sogar schon suspekt, wenn sie nicht aus dem Müll stammen - sie müssen daher zurückbleiben. Anschließend steuere ich noch zwei Rewe-Märkte an, bei beiden ohne Erfolg. Beim ersten waren die Tonne verschlossen, beim zweiten wohl im Inneren abgestellt. Insgesamt scheint man bei älteren Märkten mehr Erfolg zu haben. Nach eineinhalb Stunden ist der nächtliche Ausflug dann beendet und die auf dem Tisch ausgebreitete Beute ist ziemlich beachtlich. Ich habe nicht das Gefühl, etwas Verbotenes getan zu haben, ganz im Gegenteil. Doch um in Zukunft regelmäßig nachts "einkaufen" zu gehen, bin ich dann vermutlich zu faul, ich nehme mir aber vor, zukünftig klüger und weniger einzukaufen, um zuhause weniger wegschmeißen zu müssen :bsz-Redakteur

SCROLL DICH

:**bsz** 1382

ERNÄHRUNGS-INFLUENCERINNEN UND FOOD-BLOGGER AUF SOCIAL MEDIA

2. AUGUST 2023

Auf Instagram und Co. tummeln sich haufenweise teils selbsternannte Ernährungsexpert:innen. Doch wer macht wirklich guten Content?! Und wo gibt es auch einfach nur gute Rezepte?

Auf die Gefahren hinter der Bezeichnung "Ernährungsexpert:in" haben wir in unserem Artikel auf Universum hingewiesen. Leider begegnen einem diese "Expert:innen" auch immer häufiger in der eigenen Timeline und sie 🦯 versuchen dort mit coolen Reels und dramatischen Versprechen, die Produkte ihrer Werbepartner:innen zu verkaufen oder wahlweise auch die eigenen. Hier mal ein Buch geschrieben, dort einen neuen Müsli-, nein, sorry, ich meine natür-

lich Proteinriegel, herausgebracht und schon wird man schlanker, fitter, gesünder.

Selbst bei YouTube wird man nicht mehr verschont; die Werbeanzeigen werden immer länger und versprechen die tollsten Dinge. So zum Beispiel Dr. Mareike Awe, die in ihrer Anzeige "Mein #1 Tipp zum Abnehmen (ohne Diät, Kalorienzählen oder Sport)" damit wirbt, dass Frauen nur herausfinden müssten, welches Hormon bei ihnen nicht rund läuft, und schon kann man wieder alles essen und wird/bleibt trotzschlank. Dazu bietet sie einen eigens entwickelten Selbsttest an. Solche Anzeigen machen mich grundsätzlich skeptisch, aber wenigstens hat sie einen Doktortitel der Medizin. Und über 300 Podcastfolgen produzieren sich nicht

> einfach so und auch 194.000 Follower:innen auf Instagram halten sich nicht, wenn man nicht guten Content bietet. Dieser besteht zumeist aus positiven Affirmationen, Motivationen und Tipps, sowie Anregungen zu mehr Selbstliebe, die sich indirekt alle mit der Ernährung und der Akzeptanz des eigenen (schlanken) Körpers befassen. Neben dem Podcast sind auch einige weitere Angebote gratis, sollen aber natürlich zum Beitritt

zu dem Programm intueat begeistern. Dass Dr. Mareike Awe Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM) ist, ist zumindest ein guter Anhaltspunkt für die Seriosität des Angebots, an der ich zugegebenermaßen nach den Anzeige-Spots erst einmal zweifelte. Die Gleichsetzung von "Wohlfühlgewicht" und "schlank sein", die hier scheinbar stattfindet, hinterlässt jedoch einen faden Beigeschmack bei ansonsten oft interessanten Themen. Ebenfalls Mediziner, erkennbar am Stethoskop um den Hals, und auf gesundheitliche Themen

fokussiert, ist Felix M. Berndt, aka Doc Felix, der in knappen Videos auf TikTok unter anderem die Auswirkungen verschiedener Lebensmittel auf den Körper erklärt oder auch deren Zuckergehalt vor Augen führt. Der Account ist darauf ausgerichtet. Informationen möglichst kompakt, hip und unterhaltsam zu vermitteln und dabei medizinisch auf dem Stand

KULTUR:SCHOCK

d e m der Forschung zu bleiben. Etwas älter als Felix und Ma reike sind die ErnährungsDocs vom NDR, die ihre Themer aus der Fernsehshow auch über Instagram aufgreifen und zudem einen Podcast anbieten. Hier werden chronische Er krankungen von Ernährungsmedizinern behandelt, um der Betroffenen neben der klassischen Schulmedizin weitere Ansätze anzubieten, die Linderung verschaffen sollen. Die Inhalte sind dabei eher sachlich und informativ gestaltet, zudem gibt es viele bunte Rezepte zum Nachkochen.

> Auch bei den Veggies gibt es eine große Bandbreite an Accounts. Noch nicht ganz so bekannt ist die zertifizierte vegane Ernährungsberaterin Jaqueline Kohlen. Auf ihrem Account greensandbeans gibt es eine Bandbreite an ge sunden Rezepten, die von Snacks über Hauptgerichte und Desserts die ganze Vielfalt veganer Ernährung abdecken. Wer es liebt, zu backen und einfach einen Account mit schönen Bildern und leckeren Rezepten sucht, sollte ma bei zimtkeksundapfeltarte vorbeischauen. Beim Anblick der Gerichte und Gebäckstücke läuft einem schon das Wassel im Mund zusammen und die Rezepte sind übersichtlich er klärt. Einige Rezepte sind auch als Reels verfügbar.

> Unterhaltsam geht es beim Kochen mit foodboom zu, die neben Rezenten auch Reels mit unverzichtbaren Life-Hacks anbieten. Viel Freude beim Lernen und Experimentieren!

Die Faszination der Kochshows

Kochshows haben seit vielen Jahren einen festen Platz im Fernsehen und auf Streaming-Plattformen wie Netflix. Von klassischen Kochsendungen bis hin zu unterhaltsamen Wettbewerbsformaten haben sie ein breites Publikum angezogen. Aber wer schaut eigentlich diese Shows und warum?

Der Ursprung der Kochshows liegt bereits in den 1950er Jahren, als TV-Köche wie Clemens Wilmenrod in Deutschland und Julia Child in den

 USA das Publikum mit neuen Gerichten und Zubereitungstipps begeisterten. Im Laufe der Zeit verlagerte sich der Fokus von erzieherischem Nutzwert hin zur Unterhaltung. In Deutschland wurden Kochsendungen zu einer Art Subgenre der Talkshow, während in den USA Kochwettbewerbe mit strengen Regeln und Zeitdruck immer beliebter wurden.

• Heutzutage bieten Kochshows eine Vielzahl von Formaten, von einfachen "Dump & Stir"-Shows, bei denen prominente Koch-Persönlichkeiten Zutaten in einen Topf werfen, bis hin zu anspruchsvollen Wettbewerben, bei denen Hobbyköche um den Titel des "Masterchef" kämpfen. Dabei spielen die Persönlichkeiten der Teilnehmer:innen eine entscheidende Rolle für den Erfolg der Sendungen. Die Anziehungskraft der Kochshows liegt nämlich nicht nur im Kochen selbst, sondern auch in der Show drumherum. Die Shows

• bieten eine Flucht aus dem Alltag und ermöglichen es den Zuschauer:innen, kulinarische Abenteuer zu erleben, ohne selbst den Kochlöffel schwingen zu müssen.

Trotz der Beliebtheit von Kochshows konnte bisher keine Studie belegen, dass sie zu einer signifikanten Steigerung des Kochens zu Hause führen. Stattdessen steigt der Markt für Convenience Food und Lieferdienste weiterhin an. Doch Kochshows haben zweifellos einen Platz im Unterhaltungssektor gefunden und bieten den Zuschauer:innen ein sinnliches und genussvolles Erlebnis, das weit über das reine Kochen hinausgeht.

Ein besonderer Reiz liegt auch in den verschiedenen Kochrunden und Herausforderungen, die in kurzen Folgen präsentiert werden. Allerdings sind einige der Zubereitungen so komplex, dass ein Nachkochen zu Hause schwierig werden könnte. Besonders beliebt sind Kochshows, die neben dem eigentlichen Kochen auch persönliche Geschich-

ten und Hintergründe der Kochenden beleuchten. Formate wie "Kitchen Impossible" nehmen die Zuschauer:innen mit auf eine Reise um die Welt und erzählen berührende Lebensgeschichten von Meisterköch:innen.

ob mit prominenten Gastgebenden wie Paris Hilton oder durch außergewöhnliche Herausforderungen wie das Zubereiten von Wildtieren – Kochshows stehen für ein vielfältiges Unterhaltungserlebnis. Dabei ist es egal, ob für Foodies oder Kochbegeisterte. Die wichtigste Zutat für den Erfolg sind also nicht nur das Kochen, sondern vor allem die

Dieses Phänomen ist natürlich auch schon längst auf Social Media aufgetaucht. Und deswegen hat in dieser faszinierenden Welt der Kochshows auch jemand wie Giuseppe Moi "gio1neun" seinen Platz gefunden. Mit seinen kurzen, schnell geschnittenen Kochvideos nimmt er sein Publikum auf Instagram und TikTok mit in seine kulinarische Welt. Ein Kosmos, in dem er zwischen den Plattenbauten mit seinen Freunden Miesmuscheln zubereitet. Mittlerweile hat er über eine Viertelmillion Instagram- und Tiktok-User er-

reicht. Seine Art der Präsentation spricht vor allem junge Menschen an. Er zeigt aber auch auf, dass gutes Essen nicht immer teuer sein muss. Wie die TV-Shows bieten seine Videos ein unterhaltsames Kocherlebnis und fügen sich nahtlos in die Welt der Kochshows ein, die auch weiterhin die Herzen von Foodies und Kochbegeisterten erobern, egal,

ob jung oder alt. :Abena Appiah



BLICK:WINKEL 2. AUGUST 2023 :bsz 1382

Besser Bio

Kommentai

Bio boomt. Davon profitieren vor allem die Discounter, die die einstige Luxusware günstig auf den Markt bringen. Kritische Stimmen fürchten eine Aufweichung der Bio-Standards. Trotzdem ist dieser Trend insgesamt positiv zu bewerten.



Immer mehr Menschen kaufen Bio-Podukte. Die Tendenz geht schon seit Jahren in diese Richtung. Bio-Lebensmittel haben einige Vorteile gegenüber konventionellen: Sie sind weniger mit Pestiziden belastet und Fleisch mit Bio-Siegel enthält weniger antibiotikaresistente Keime. Außerdem dürfen Bio-Produkten keine umstrittenen Zusatzstoffe wie synthetische Farbstoffe oder Geschmacksverstärker beigefügt sein. Von Bio verspricht man sich Gesundheit, Tierschutz und Umweltfreundlichkeit (ob die Erwartungen erfüllt werden, kommt ganz auf die individuelle Definition dieser Begriffe an). Allerdings gibt es auch einen großen Nachteil: Bio-Lebensmittel sind deutlich teurer als konventionelle, weshalb viele es sich schlichtweg nicht leisten können, sich ausschließlich von dieser Ware zu ernähren. Doch es zeigt sich ein neuer Trend:

Auch in den Discountern finden sich nun Bio-Produkte und die sind im Vergleich ziemlich günstig. Der Effekt ist erfreulich: eine auf Bio-Lebensmitteln basierende Ernährung ist nicht mehr nur ein Privileg der Wohlhabenden, die Nachfrage steigt in der gesamten Bevölkerung. Allerdings gibt es auch Kritik an der Bio-Initiative der Discounter. Damit die Preise niedrig gehalten werden könnten würde bei

der Qualität gespart. Das EU-Bio-Siegel verlangt nur, dass einige Mindeststandards eingehalten werden. Diese Standards gehen manchen aber nicht weit genug. So sind bestimmte Insektizide oder Tiertransporte bis zu sechs Stunden erlaubt, andere Bio-Siegel

verbieten dies.

Nichtsdestotrotz ist auch Discounter-Bio ein großer Schritt in die richtige Richtung. Je weniger die Umwelt mit Chemikalien belastet wird, desto besser, schließlich ist die Natur unsere Lebensgrundlage und jedes Gift, das wir ihr zumuten, kommt irgendwann zu uns zurück. Zum Beispiel gelangen unter anderem durch Pestizide (aber auch durch andere synthetisch hergestellte Materialien) endokrine Disruptoren ins Grundwasser, deren Herausfilterung sich bei der Trinkwasseraufbereitung schwierig gestaltet. Endokrine Disruptoren sind hormonell wirksame Substanzen, die schon in

kleinen Mengen die Gesundheit schädigen können. Und multiresistente Keime, die unter anderem durch den übermäßigen Einsatz von Antibiotika in der Massentierhaltung entstehen, sind auch für uns Menschen gefährlich, da die bekannten Antibiotika bei diesen Keimen versagen und neue erst entwickelt werden und dann den weiten Weg zur Zulassung hinter sich

bringen müssen.

Eine Entwicklung hin zu mehr ökologischer Landwirtschaft wäre also sehr wünschenswert, wenn wir nicht eines Tages mit einem ohnehin schon durch Umweltgifte geschwächten Immunsystem multiresistente Keime ohne Hilfe von Antibiotika bekämpfen wollen. Der Weg hin zu mehr Bio ist aber voller Hindernisse. Eine Umstellung der Betriebe auf ökologische Landwirtschaft kostet viel Geld und es wird mehr Platz benötigt. Möglicherweise sen daher auch Alternativen her, die die positi-Eigenschaften der Bio-Herstellung vereinen und

müssen daher auch Alternativen her, die die positiven Eigenschaften der Bio-Herstellung vereinen und eine realistische Option zur Ernährung der wachsenden Bevölkerung darstellen. Ökologische Landwirtschaft ist und bleibt aber wichtig und so können wir uns über das gestiegene Interesse an Bio-Produkten freuen und der Umwelt, den Tieren und unserer Gesundheit zuliebe hoffen, dass der Trend sich fortsetzt.

:Alissa Wolter

Einmal ohne alles, bitte!

Kommenta

Die Essensangebote der Univmensen sind in den letzten Jahren vielfältiger geworden. Trotzdem ist nicht für jeden Magen etwas dabei. Geschmäcker sind verschieden. Und Körper auch – ungeachtet der Wahloptionen von veganem, vegetarischem und fleischigem Essen gehen Studierende mit einer Unverträglichkeit oder einer spezifischen Diät, weil sie unter Allergien oder Erkrankungen leiden, leer aus.

Das Deutsche Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW) untersucht in seiner Studie "beeinträchtigt studieren" (best) im drei-Jahres-Turnus die Situation von Studierenden mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Behinderungen, seelischen Leiden oder chronische Erkrankungen. Seit dem Frühjahr 2023 liegen auf der Website des Deutschen Studierendenwerks die Ergebnisse der 22. Sozialerhebung vor, die im Sommersemester 2021 vorgenommen wurde und 180.000 Studierende von 250 Hochschulen umfasst. Sie zeigen: Bei 16 Prozent der Student:innen erschwert sich das ihr Studium durch eine oder mehrere gesundheitliche Beeinträchtigungen. Das bedeutet, jede:r sechste ist betroffen. Unter diesen Zahlen sind natürlich nicht nur Studis, die aus gesundheitlichen Gründen auf ihre Ernährung achten müssen. Gleichzeitig fallen auch keine Studierende mit Lebensmittelunverträglichkeiten oder Erkrankungen darunter, die ihr Essverhalten beschränken, aber

nicht studieneingeschränkt sind. Insgesamt könnte die Dunkelziffer der Menschen, für die ein Mensa-Besuch problematisch ist, deutlich höher sein.

Egal, ob die Mensen veggie, vegan oder omnivor anbieten, manche fallen durch das Raster, weil es nicht das Fleisch oder das Gemüse ist, das nicht auf ihrem Teller landen darf – es sind die Konservierungsstoffe, Antioxidationsmittel, weitere Zusatzstoffe aller Art, Nüsse, Weizen Zucker, Salz. So divers das Essensangebot ist, so divers sind die

Unverträglichkeiten.

"Was soll die alte Leier? Natürlich kann die Mensa nicht allen gerecht werden!" So ist das. Das weiß ich, klar. Das wissen alle anderen Betroffenen. Aber das macht es nicht erträglicher, dass einigen nur die Salattheke (Dressing ausgenommen, wohlgemerkt) bleibt, und oft nicht einmal die (denn wer weiß schon, ob der Salat tatsächlich frisch und möglichst

Während Vegetarismus und Veganismus den Deutschen Universitäten seit Jahren ein wachsendes Anliegen ist, und damit einhergehend frischeres und "fitteres" Essen ins Auge des Großteils der Studierendenschaft zu rücken scheint, bleiben Menschen mit krankheitsbedingten Ernährungsplänen ein blinder Fleck. Unsere Lebenshaltungskosten sind

- wenn wir es uns leisten können - deutlich höher. Und wenn wir das nicht können, dann, ja, dann riskieren wir eben, (chronische) Entzündungsvorgänge des Körpers mit unzureichenden Lebensmitteln zu befeuern. Wieder einmal ist Geld entscheidend, wie bei fast allem im studentischen Leben. Armutsgrenze und so, lihr kennt das Spiel.

In der Mensa ist für uns nichts zu holen, zu vergleichbaren Preisen bekommen wir aber nirgendwo anders ein günstigeres Mittagessen. 3.50 Euro für eine

Mahlzeit? Ein utopischer Traum! Geld ist

bei diesem Thema ein großer Game-

changer. An Essen und vor allem an Gesundheit kann und sollte aber nicht gespart werden, also bleibt uns nur, die Waage zwischen "für uns geeignetes Essen" und "lässt mich nicht pleite gehen" zu halten. Oder gelegentlich mal doch die Mensa zu be-

mich nicht pleite gehen" zu halten. Oder gelegentlich mal doch die Mensa zu besuchen, und hinterher angemessen lange auf der Toilette zu hocken. Cool.

Immerhin geben die meisten Mensen mittlerweile auf ihren Websites Erläuterungen zu den einzelnen Essenskom-

ponenten an, zu Allergienen und Zusatzstoffen. Well, it's something. Alles startet klein. Wer weiß, vielleicht folgen in Zukunft Informationen zur Herkunft der Produkte, zu Protein-, Zucker- und Salzgehalt. Das würde vielen von uns weiterhelfen.

:Rebecca Voeste

Speiseplan

:bsz 1382



UND SONST:SO

Mensa der Ruhr-Universität-Bochum 07.-11.08.2023

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|--|---|--|
| Aktionen Lucces Lucces Lucces Lucces | Rindergulasch, Salzkartoffein und Bohnensalat Rausud(1) | Hähnchengyros mit Tsatziki, Reis und Krautsalat < 9j | Steamed Kimchi Ban (dampfgegartes Brötchen gefüllt mit Kimchi und Beef) ARALL(g)25 | Maple BBQ Lachs mit Ahornsirup auf Sauerkraut Fast 458,12,45 | Burrito mit Salsa Dip RA114812 |
| Komponenten- ennon tos 1780 feet 23-1780 feet 13-1780 feet | Hähnchenbrust mit Curryschmand q_g Gefülte Zucchini mit Tomatensauce v_g : | Köfte mit Tzatziki құзақд Soja-Geschnetzeites in Pilzrahmsauce vҚұзақаў | Cordon bleu vom Schwein mit scharfer Paprikasauce 5,4,4,8,3,1,9 Gemüsefrikadelle mit Bārlauchsauce v5,4,4,1// | Rinderbraten mit Kirschjus Raslat/ij vegetarische Minischnitzei mit Zitronen-Rahmsaucev,ast,ast/ig | Hoki-Fischfilet mit Tomaten-Zitronensauce 5344gy Falafel-Bratling mit Paprika-Joghurt-Dip v54347 |
| Sprinter .mcpac) .mcpac) .mcpac) | Rote Bete Gnocchi mit salsonalem Gemüsevs | Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese v _{ARI, Sgl, Z} | Ravioli "Pomodori" mit Kirschtomaten und Salbei vigani | Kumpir mit Champignons und Knoblauch Dip vqr/ | Vegetarische Moussaka V,AALC(B) |
| Helingen saccetal) saccetal) saccetal | Rosmarinkartoffein va Buntes Gemüse va Baisamico-Möhren va Couscous va _{AR} I, | Chill-Bohnengemüse va Balkan-Gemüse va Vollkorn Spaghetti vaasa Tomatenreis va | Kalsergemüse va Kräuter-Malsgemüse va Pommes Frites va Wildrels va | Paprika-Zucchini-Gemüsev.91 Karottenmixva Kartoffel-Sellerie-Püreev.81 Bunte Spiralnudeinva.81 | Rahmspinat v ₈ Zwiebel-Paprikagemüse v ₅ Basilikum-Gnocchi v ₆ Saizkartoffein v ₅ 2 |
| STUDYAFIT Emergency (mergency (mergency | Hähnchenbrust mit Curryschmand Buntes Gemüse Couscous Gastgi | Volikornspaghetti mit Unsenbolognese Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing १४३६६६॥२२४ | Ravioli "Pomodori" mit Kirschtomaten und Salbei Rucolasalat mit Orangendressing vq.a.t. 25 | Rinderbraten mit Kirschjus Karottenmix Bunte Spiralnudein Frischer Obstsalat Rastažtija | Hoki-Fischfilet mit Tomaten-Zitronensauce Rahmspinat Basilikum-Gnocchi 5x24c4gij |

2. AUGUST 2023

Aufgrund von anhaltenden Liefenengpäesen kann es zu kurzfristigen Speiseplenänderungen kommen, wir bitten um ihr Verständni

The state of the country of the state of the

###News-Flash###News-Flash###News-Flash###News-Flash###

THEMEN, DIEES GERADE NOCH REINGESCHAFFT HABEN

Sorge über das Dengue-Virus

Die Weltgesundheitsorganisation hat die Sorge vor einer weltweiten Verbreitung des sogenannten Dengue-Virus in Europa bekundet. Das Virus wird von Aedes-Stechmücken verbreitet, die ursprünglich aus tropischen und subtropischen Klimazonen stammen. Die Fälle sollen sich seit dem Jahre 2000 verachtfacht haben. Die WHO geht von 400 Millionen Infektionen weltweit aus. Das Dengue-Fieber ist eine Infektionskrankheit, die bei schwerem Verlauf tödlich enden kann.

Waldbrände besser unter Kontrolle

Die Situation auf Rhodos hat sich beruhigt. Der Ministerpräsident Kyriakos Mitsotakis ist der Meinung, dass Griechenland weitere Maßnahmen ergreifen müsse, damit man die Konsequenzen des Klimawandels besser unter Kontrolle kriegen könne. Des Weiteren gehöre zu den Maßnahmen auch die Vorbeugung der Waldbrände. Seit Mitte Juni sind Häuser, Fabriken und auch Farmen durch das Feuer zerstört worden.

Geburtenrate in Deutschland sinkt

Es sind 738.819 Kinder im Jahre 2022 in Deutschland geboren worden. Diese Geburtenrate ist um 56.673 geringer als im Jahr 2021.

Darüber hinaus konnte man erkennbare regionale Unterschiede feststellen, denn die Geburtenrate nahm in Berlin und in Hamburg deutlich ab. Zudem waren die meisten Geburten in Niedersachsen und Rheinland-Pfalz festgestellt worden.

.iiieii

HESTANK-DIE GLOSSE

Content Note: Es geht um Essstörungen

Habt Ihr mal eine stark übergewichtige Person in der Öffentlichkeit essen sehen? Passiert nicht so oft, kommt aber vor. Warum das nicht so oft passiert? Weil Adipositas normalerweise zusammen mit einer großen Portion Scham kommt. Scham – und dem Vorurteil, dass Menschen, die fett sind,

doch nur wenderen, decemberen, der ett eine,
doch nur wender essen müssten. Ja, ich schreibe
bewusst "fett", denn genau das ist das Bild von
Übergewicht. Wird dann doch mal öffentlich etwas Ungesundes gegessen, so ernten sie Blicke
und auch Kommentare, selten direkte, viel häufi-

ger der Begleitung zu gemurmelte, die dennoch von der betroffenen Person vernommen werden. Mal abgesehen davon, dass der meist eh schon geschundenen Seele dadurch weitere Wunden

geschundenen Seele dadurch weitere Wunden zugefügt werden können, zeugt dies auch einfach von Unaufgeklärtheit der Bevölkerung. Adipositas kann unheimlich viele verschiedene Ursachen

haben. Klar, die Ernährung ist ein Aspekt, aber körperliche sicht- und unsichtbare Krankheiten, ebenso wie psychische, spielen eine Rolle. Nicht zu vergessen die Genetik, die Hormone, der Stoff-

wechsel und und. Ich kenne viele Menschen mit Übergewicht, die sich teilweise um einiges ge-

sünder ernähren als schlanke Menschen, die einfach das Glück hatten, einen guten Stoffwechsel

mitgegeben bekommen zu haben.

IMPRESSUM

:bsz – Bochumer Stadt- und

Herausgeber: AStA der Ruhr-Universität Bochum – der Vorstand: Hanife Demir, Ror Agethen,

Redaktion dieser Ausgabe:

Artur Airich (afa), Ceyda Cevik (cey), Rebecca Voeste (becc), Abena Appiah (bena), Moritz Putz (motz), Sharleen Wolters (leen) Alissa Wolters (lis), Angelina Luisa Kortnik (lui), Levina Holtz (levi), Meliksah

V. i. S. d. P.: Jordan Jarvid

Anschrift:

osz

c/o AStA der Ruhr-Universität Bochum SH Raum 081 Universitätsstr. 150 44780 Bochum Fon: 0234 32-26900 E-Mail: redaktion@bszonline.de

m Netz: www.bszonline.de, acebook.com/bszbochum witter.com/bszbochum nstagram.com/bszbochum

Bildnachweise: S.1 Titelbild: bena, S. 2: Tabletts bena Gewässer, joe; S. 3: Darm: motz, Brokolli CCO; S. 4: Cents: levi; Mülltonne: annonym; S. 5: Toast: leen, Kochschows:bena; S. 6: Regal: CCO, Salat: beoc S. 8: Gemüse: CCO

Die Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der gesamten Redaktion wider, sondern sind in erster Linie Werke ihrer

Ernährungsmythen auf der Spur! Was ist dran an großen und kleinen Themen rund um unsere Lebensmittel?

Laborfleisch statt Tierleid

Genscheren sollen bald nicht nur das Erbgut tierischer Stammzellen bearbeiten, sondern auch einen metaphorischen Verband zuschneiden, um Wunden zu schließen: Wunden in der Gesellschaft, rund um Tierleid und Verantwortungszuweisungen. Doch der ersehnte Hoffnungsträger "Laborfleisch" kann weder auf Skalpell noch Schlachtmesser verzichten.

In den USA darf neuerdings Fleisch aus dem Labor verkauft werden. Die Forschenden haben eine revolutionäre Vision: Fleisch soll zukünftig ohne Sterben, vom Labortisch auf unseren Tellern landen. Statt Tierleben und unserer Umwelt soll zukünftig die noch lukrative Massentierhaltung liquidiert werden; Rumpsteak wüchse dann ohne den Rest des Rinds "in vitro", also im Reagenzglas, heran.

Glaubt man allerdings den selbst ernannten "Alpha Männern" auf Tik-Tok, macht nur "wahres Fleisch" Männer zu "wahren" Männern. Du bist schließlich, was du isst! Sie verfallen jedoch einem Mythos, denn selbst Fleisch aus dem Labor kommt (noch) nicht ohne Viehhaltung und Tier-

Kurz gesagt steht Gentechnik für die gezielte Manipulation der DNA, in diesem Fall die unserer Lebensmittel. So wird auf Eigenschaften bezüglich Haltbarkeit, Farbe oder auch Resistenz gegenüber Pestiziden beliebig Einfluss genommen (siehe auch :bsz xxxx). Die Reise von "in vitro-Fleisch" beginnt jedoch nicht unterm Mikroskop in der Schale, sondern bei der Mast im Stall.

Es muss einem lebendigen Schwein oder Rind eine Stammzell-Probe im Rahmen einer Muskelbiopsie entnommen werden. Dies wird von einigen Quellen als ein für das Tier äußerst schmerzhafter Eingriff eingestuft. Auch die scheinbar widernatürliche Züchtung von Fleisch ist im Kern von biologischen Wachstumsprozessen abhängig: Es braucht fetales Kälberserum, welches aus dem Herzblut eines Embryos gewonnen wird. Der Embryo stirbt durch diesen Eingriff, das Muttertier wird anschließend geschlachtet. Dieses Serum bildet dann einen Nährboden, auf dem die Stammzellen die notwendige Myogenese durchlaufen können. Dabei entwickeln sie sich zu Muskelfasern, die sich zu dichterem Gewebe zusammensetzen.

Optimale Wachstumsbedingungen werden in einem sogenannten Bioreaktor kreiert. Aus technischer Sicht also hoch raffiniert, ethisch wohl eher weniger, sagen Kritiker:innen. Durch Laborfleisch würde noch kein Tod, gar Schmerz umlaufen; für das Endprodukt stirbt ein Embryo aus einer Zwangsschwangerschaft, der in Massentierhaltung hineingeboren worden wäre. Eine weitere schlechte Nachricht: Das technische Genie hinter Laborfleisch produziert laut Studien 25 mal höhere CO2-Emissionen, als herkömmliches Fleisch. Wo zu viel Technik zum Klima-Problem führt, gibt es noch zu wenig zum Stichwort "Energiewende"; Methan aus der Rinderzucht steht den fossilen Energien gegenüber, die das Labor

Dort, wo im echten Leben ein nachhaltiger Nährboden fehlt, scheitert im Labor die wohlwollende Vision an der prekären Praxis. Ein kleiner Trost: In 30 Jahren soll das Niveau der CO2-Emission von "in vitro-Fleisch" auf das von Hähnchenfleisch sinken. Dieses erzeugt bereits heute erheblich weniger Co2- Emissionen als Rind- oder Schweinefleisch.

Meine Meinung: Laborfleisch muss keine verfehlte Utopie werden. Selbst als leidenschaftliche:r Fleisch-Verkoster:in kann man durch den gelegentlichen Kauf pflanzlicher Ersatzprodukte starke Signale senden: Die stetige Nachfrage nach Fleischalternativen ist schließlich die Triebkraft für intensivere Forschung. Erst durch sie können nicht nur die tierischen Zellen, sondern auch das Konzept dahinter reifen.

:Levinia Holtz

Ist Milch Deine Stärke?

In der heutigen Zeit, in der Gesundheit und Umweltschutz eine immer größere Rolle spielen, ist es nicht verwunderlich, dass die Lebensmittelindustrie verstärkt auf Werbung und Marketing setzt, um ihre Produkte attraktiver zu machen. Eine Werbekampagne, die immer wieder für Diskussionen sorgt, ist die Milch ist meine Stärke-Kampagne.

Die Botschaft hinter der Milch ist meine Stärke-Kampagne ist simpel: Milch wird als eine essentielle Quelle von Gesundheit, Stärke und Wohlbefinden dargestellt. Die Werbung zeigt sportliche und gesunde Menschen, die scheinbar dank des Konsums von Milch ihre Leistungsfähigkeit steigern und ein erfülltes Leben führen. Doch dieser positive Eindruck von Milch wirft kritische Fragen auf. Erstens ist die Idee, dass Milch unverzichtbar für eine gesunde Ernährung sei, in der wissenschaftlichen Gemeinschaft umstritten. Studien zeigen, dass die Verträglichkeit von Milchprodukten von Person zu Person stark variieren kann, da viele Menschen Laktoseintoleranz oder Milcheiweißallergien haben. Die Werbung ignoriert diese Tatsache. Zweitens wird in der Werbung suggeriert, dass Milch einen entscheidenden Beitrag zur körperlichen Leistungsfähigkeit leiste. Dies ist jedoch irreführend. Während Milch wichtige Nährstoffe wie Kalzium und Vitamin D enthält, können diese auch durch eine ausgewogene Ernährung mit pflanzlichen Alternativen aufgenommen werden. Eine gesunde Ernährung basiert auf Vielfalt und nicht auf einem Lebensmittel. Drittens ist die Milch ist meine Stärke-Kampagne ein Beispiel für manipulative Werbung, die die Verbraucher:innen emotional anspricht. Sie zeigt zufriedene und erfolgreiche Menschen, die Milch trinken und impliziert dadurch, dass auch Verbrauchende diese Zufriedenheit erreichen können, wenn Milch konsumiert werde. Es ist wichtig, dass Verbraucher:innen kritisch hinterfragen, was ihnen in der Werbung präsentiert wird, und sich nicht von emotionalen Appellen beeinflussen lassen. Milch ist eine Quelle wichtiger Nährstoffe, aber sie ist nicht die Einzige.

:Ceyda Cevik

Der Nutrition-Score

Ein grüner Nutri-Score steht nicht zwangsläufig für ein gesundes Produkt. Verlässlicher bleibt es, sich die Inhaltsangaben durchzulesen.

Seit Herbst 2020 nutzen immer mehr Unternehmen die Nährwertkennzeichnung. Produkte werden dabei in eine Skala von A bis E eingeordnet, die farblich von grün nach rot verläuft. Die Buchstaben und Farben sollen den Verbraucher:innen helfen, die Nährwerte eines Produkts unkompliziert und zügig einschätzen zu können, ohne Ernährungsexpert:innen zu sein - gesunde Ernährung leicht gemacht. Zumindest leichter. Was viele nicht wissen, ist, dass sich der Nutri-Score nur auf die jeweilige Produktkategorie eines Lebensmittels bezieht. Der Nutri-Score vergleicht in einer Lebensmittelkategorie günstige Inhaltsstoffe, etwa Balaststoffe, Proteine, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte mit ungünstigen wie Zucker, gesättigten Fettsäuren und Salz. Stattdessen nehmen Unwissende an, denn das suggeriert der Nutri-Score, kennt man seine Bedeutung nicht, dass alle Produkte der Kategorie A gesund und reich an Nährstoffen sind. Das ist nicht der Fall: Chipstüte 1 wird mit Chipstüte 2 verglichen, Fertigpizza 3 mit Fertigpizza 4 und Haferflocken 5 mit Haferflocken 6. Alle diese Produkte können den Score A oder B erreichen. Chips der Kategorie A mit Haferflocken der Kategorie A auf einer Stufe zu verorten, wäre allerdings falsch. Weiß man über die Funktionsweise des Nutri-Score Bescheid, kann er eine ausgewogene Ernährung unterstützen. 57 Prozent der deutschen Verbraucher:innen ziehen den Nutri-Score laut einer Studie des Bundesministeriums anderen Nährwertkennzeichnungen vor. In Frankreich, wo das System 2017 als erstes eingeführt wurde, führte der Nutri-Score zu einer Verringerung der Sterblichkeit aufgrund ernährungsbedingter Krankheiten um 3,4 Prozent. Mittlerweile beteiligen sich außerdem Belgien, die Schweiz und Luxemburg. In Spanien und den Niederlanden besteht die Absicht, den Nutri-Score einzuführen. :Rebecca Voeste

Superfoods

Superfoods sind Lebensmittel mit einem hohen Nährstoffgehalt und gesundheitsfördernden Eigenschaften. Allerdings gibt es nicht DAS Superfood, da jeder Mensch unterschiedlich ist und Lebensmittel individuell verträglich sind.

Superfoods können für bestimmte Körpertypen und Klimazonen vorteilhaft sein, aber nicht für jede:n. Die Betrachtung von Lebensmitteln sollte deswegen über die reinen Nährstoffangaben hinausgehen und auch die Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit berücksichtigen. Smoothies zum Beispiel sollten nicht als "Fast Good" angesehen werden. Denn das Kauen ist für die Verdauung ein wichtiger Faktor. Es ist wichtig, eine Wertschätzung für die heimische Nahrung zu entwickeln und nicht alles als gesund oder ungesund zu kategorisieren. Die Motivation bei der Ernährungswahl sollte hinterfragt werden, und ein Gleichgewicht zwischen verschiedenen Philosophien gefunden werden, das auf individuellen Bedürfnissen basiert. Letztendlich kann eine ausgewogene Ernährung mit vielfältigen, frischen und unbehandelten Nahrungsmitteln dazu beitragen, Geist und Körper zu versorgen und das persönliche Wohlbefinden zu fördern. :Abena Appiah