

Ernährungslehre- Newsletter

Januar 2026



Liebe Ehemalige, liebe Ernährungslehre-Interessierte,

herzlich willkommen zur vierten Ausgabe unseres Newsletters der Arbeitsgruppe Public Health Nutrition! In dieser Ausgabe haben wir wieder spannende Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen für Euch zusammengestellt.

In der Rubrik „Kurz vorgestellt:“ stellen wir weiterhin wichtige Akteure aus dem Fach Ernährungslehre vor, um die Zusammenarbeit und die Gemeinschaft zu fördern. Wir haben ein paar Neuigkeiten aus dem Institut, die wir mit euch teilen möchten. Auch freuen wir uns, Euch wieder neue Lehr- und Informationsmaterialien zur Verfügung stellen zu können: Die Studierenden des Fachs haben vergangenes Semester spannendes Material erarbeitet, das Sie hier mit Euch teilen. Wir schließen ab mit einem Hinweis auf die Überarbeitung der Planetary Health Diet sowie Tipps für Veranstaltungen am Institut und auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaft.

Wir wünschen Euch viel Freude beim Lesen!

Viele Grüße,

Das Public Health Nutrition Team der UPB

Neues aus dem Fach

Kurz vorgestellt: Johanna Prien

Mein Name ist Johanna Prien. Ich unterrichte das Fach Ernährungslehre an einer Gesamtschule in Paderborn, wodurch ich immer wieder miterleben darf, wie motiviert sich viele Schülerinnen und Schüler mit den oft komplexen Inhalten in unserem Fach auseinandersetzen. Dies führe ich vor allem auf die vielen Möglichkeiten zurück, fachwissenschaftliches Arbeiten mit der Lebenswelt der Lernenden zu verknüpfen, die über die vieler anderer Fächer hinausgehen. Da meine Schule eine intensive Kooperation mit dem Department Public Health Nutrition pflegt, ergeben sich auch immer wieder sowohl Besuche von Studierenden bei uns als auch Gegenbesuche in der Uni, die meinen Kolleg*innen, unseren Schüler*innen und mir spannende Einblicke in Forschung und Lehre ermöglicht.

Bis vor wenigen Jahren hatte ich das Glück, gemeinsam mit einem sehr engagierten Team Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer, die Ernährungslehre unterrichten, planen, anbieten und moderieren zu dürfen. Dabei konnte ich Bekanntschaft mit vielen Kolleginnen und Kollegen aus ganz NRW machen, mit ihnen über fachliche und fachdidaktische Fragen diskutieren und nicht

zuletzt Materialien austauschen. Die Kooperation mit anderen Fachlehrerinnen und Fachlehrern finde ich sehr bereichernd und wichtig. Schön, dass es mit dem Alumni-Netzwerk eine weitere Gelegenheit hierzu gibt.

Seit einigen Jahren begleite ich Studierende in ihrem Praxissemester und bin immer wieder beeindruckt, wie intensiv viele von ihnen diese Zeit nutzen. Von den ersten kooperativen Unterrichtsversuchen während der Intensivtage bis hin zu den Unterrichtsbesuchen an den Praktikumsschulen: Die große Motivation der Studierenden und die Entwicklung, die in dieser Zeit beobachtbar ist, begeistert mich immer wieder.

Im November 2024 durfte ich mein erstes Fachseminar im Fach Ernährungslehre am ZfsL Paderborn übernehmen und habe seitdem das Glück, Referendarinnen und Referendare durch ihren Vorbereitungsdienst begleiten zu dürfen. Was mich besonders freut: Darunter ist dann auch das ein oder andere bekannte Gesicht aus dem Praxissemester...

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Johanna Prien

Neue Ideen für die Praxis

Unterrichtsentwurf und Materialien zum Thema

„Interventionsstrategien zur Bewältigung von emotionalem Essen“

Im Rahmen der Abschlussprüfung des Moduls „Fachdidaktische Grundlagen für Ernährungslehre“ im Bachelor wurde der Unterrichtsentwurf und das Material zum Thema Emotionales Essen erstellt. Hier bekommt Ihr einen ersten Eindruck:

Material 2: Denkblasenbild



Abbildung 1: ChatGPT, eigene Prompts + weitere eigenständige Ergänzungen

(Abb. Lilli Held)

Das vollständige Material findest Du [hier](#).

Neues aus dem Institut Ernährung, Konsum und Gesundheit

Forschungsaufenthalt von Anette Buyken am Instituto Nacional de Salud Pública, Mexico

Von Anfang September bis Mitte November 2025 hatte ich Gelegenheit, Einblicke in die Arbeit des Instituto Nacional de Salud Pública in Mexiko zu gewinnen. Das Institut war federführend an der 2014 international vielbeachteten Einführung einer Steuer auf zuckergesüßte Getränke beteiligt.

Während meines Aufenthaltes wurde über die zukünftige Ausgestaltung der Zuckersteuer debattiert, denn diese wurde seit 2014 nicht mehr an die Inflation angepasst. Eine solche Anhebung ist nun sehr umstritten, die mexikanische Regierung steht unter dem Druck der Lebensmittelindustrie. Die jetzt debattierte Steuer ist im internationalen Vergleich sehr niedrig, und der Konsum von zuckergesüßten Getränken weiter sehr hoch. So überrascht es nicht, dass im Supermarkt riesigen Regale mit großen Gebinden zu finden sind. Diese tragen zwar die in



Mexikanische Cola – die Flasche in der oberen Reihe rechts habe ich umgedreht, dort ist das Logo „versteckt“. Foto: A. Buyken

Lateinamerika eingeführten Warnlogos – allerdings auf der Rückseite. Dennoch sind verarbeitete Produkte sehr konsequent mit den schwarzen Warnlogos gekennzeichnet.

Im Fokus meines Forschungsaufenthaltes stand jedoch der Alkoholkonsum in Mexiko, der im internationalen Vergleich besonders viele Erkrankungen und Todesfällen durch Gewalt verursacht. Daher war die Frage, ob Menschen mit einem niedrigeren sozioökonomischen Status dieser alkoholbedingten interpersonalen Gewalt besonders ausgesetzt sind. Wie erwartet deuten erste Analysen an, dass v.a. Frauen mit niedrigerem Bildungsstatus Opfer dieser Delikte werden. Allerdings sind Menschen, die in unterprivilegierten Kommunen leben nicht häufiger betroffen. In einem solchen Umfeld scheint ein höherer Bildungsstand besonders schützend. Da über 70% der Mexikaner*innen in diesen Kommunen leben, können solche Erkenntnisse in Public Health Maßnahmen einfließen und dazu beitragen, dass in Zukunft eine zusätzliche Steuer auf Alkohol in Mexiko eingeführt wird.



Nüsse und Insekten – ich habe die Heuschrecken hinten rechts probiert. Foto: A. Buyken

Jenseits der Forschung habe ich persönliche Erfahrungen gemacht und die häufig angebotenen Heuschrecken probiert, die mir mit Knoblauch und Chili wirklich ganz gut schmeckten. Eher unerwartet war der hohe Fleischkonsum der Mexikaner*innen: im Restaurant ist es schwierig, vegetarische Gerichte zu finden und auch am Straßenrand wird fast nur Fleisch (meist in Tacos) angeboten. Die Statistik zeigt, dass Mexikaner mit über 80 kg Fleischkonsum pro Kopf im Jahr deutlich mehr verzehren als Menschen in Deutschland (über 50 kg). Neuere Verbrauchsdaten legen nahe, dass der Konsum in den höheren sozialen Schichten in den letzten Jahren zwar rückläufig ist, in den niedrigeren sozialen Schichten hingegen weiter steigt.

Imagefilme für die Studiengänge am Institut



Aus dem Imagefilm für Ernährungslehre

Unter der Anleitung von Prof. Dr. Nina Klünder aus der Arbeitsgruppe Lebensführung und Sozioökonomie des privaten Haushalts wurden und werden für alle Studiengänge des Instituts neue Imagefilme gedreht. Freiwillige Studierende aus der Fachschaft EKG und dem Institut EKG haben bei der Produktion geholfen und stellen ihr jeweiliges Fach vor. Technische Unterstützung bekamen sie

vom Zentrum für Informations- und Medientechnische Dienste (ZIM) und der Pressestelle der Universität.

Die Imagefilm für das Fach Ernährungslehre wurde bereits auf der [Internetseite des Instituts](#) sowie der [Studiengangsvorstellung der UPB](#) hochgeladen.

Weiter wurde für den Studiengang Ernährungs- und Hauswirtschaftswissenschaft im Lehramt am Berufskolleg ebenfalls der Film auf der [Internetseite des Instituts](#) sowie bei der [Studiengangsauswahl](#) veröffentlicht.

Für das Fach Hauswirtschaft an Haupt-, Real- und Gesamtschulen wird der Imagefilm noch bearbeitet und steht ebenfalls bald zur Verfügung.

Wissenschaftlerin der Universität Paderborn zur Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gewählt

Prof. Dr. Anette Buyken vom Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit der Universität Paderborn ist neue Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die Paderborner Ernährungswissenschaftlerin ist auf der Mitgliederversammlung im September für eine Amtszeit von drei Jahren gewählt worden. „Die Wahl in die Präsidiumsspitze der DGE ist eine große Ehre für mich. Gemeinsam mit meinen Kolleg*innen möchte ich dafür sorgen, dass unsere Empfehlungen weiterhin von höchster Qualität, aktueller Relevanz und wissenschaftlicher Integrität geprägt sind. Denn in einer Zeit, in der Ernährungswissenschaften zunehmend in den öffentlichen Diskurs geraten, ist es umso wichtiger, verlässlich, evidenzbasiert und verantwortungsvoll zu agieren“, freut sich Prof. Buyken auf die anstehenden Aufgaben.

Den ganzen Artikel findest Du [hier](#).

Neuigkeiten aus der Forschung

Planetary Health Diet 2.0

Mit der neuen Planetary Health Diet 2.0 (PHD 2.0) hat die internationale EAT-Lancet-Kommission die wissenschaftliche Basis für eine globale gesunde und nachhaltige Ernährung aktualisiert. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) begrüßt den neuen Fokus auf Gerechtigkeit und existenzsicherndes Einkommen ausdrücklich. Die Botschaft ist – wie auch schon in der PHD 1.0 – eindeutig: Mehr pflanzliche Lebensmittel, weniger tierische Produkte. Die PHD berücksichtigt

sowohl die menschliche Gesundheit als auch die Belastungsgrenzen unseres Planeten bis 2050. Sie verdeutlicht zugleich die Dringlichkeit einer weltweiten Ernährungswende.

Den Bericht der DGE findest Du [hier](#).

Den Bericht der EAT-Lancet findest Du [hier](#). Es ist ggf. eine Zugriffsberechtigung durch die Universität Paderborn oder Ähnliches erforderlich.

Hochverarbeitete Lebensmittel und die Gesundheit – THE LANCET

Diese dreiteilige Artikelreihe untersucht die Erkenntnisse über den weltweiten Anstieg von hochverarbeiteten Lebensmitteln in der Ernährung und hebt den Zusammenhang mit vielen nichtübertragbaren Krankheiten hervor. Dieser Anstieg hochverarbeiteter Lebensmittel wird von mächtigen globalen Konzernen vorangetrieben, die ausgeklügelte politische Taktiken anwenden, um ihre Gewinne zu schützen und zu maximieren. Aufklärung und das Vertrauen auf Verhaltensänderungen bei Einzelpersonen reichen nicht aus. Sich verschlechternde Ernährungsgewohnheiten stellen eine dringende Bedrohung für die öffentliche Gesundheit dar, die koordinierte Maßnahmen und Interessenvertretung erfordert, um hochverarbeitete Lebensmittel zu regulieren und zu reduzieren sowie den Zugang zu frischen und niedrig verarbeiteten Lebensmitteln zu verbessern. Die Reihe bietet eine andere Sicht für das Ernährungssystem mit Schwerpunkt auf lokalen Lebensmittelproduzenten, dem Erhalt kultureller Übergänge in der Ernährung und wirtschaftlichen Vorteilen für Gemeinschaften.

Die ganze Serie findest Du [hier](#).

Veranstaltungsankündigungen

63. Wissenschaftlicher Kongress der DGE, 4.-6. März 2026 in Kassel

Thema: Ernährung und Mikrobiom

Mehr als 10 Billionen Mikroben leben auf und in unserem Körper. Der größte Teil der mikrobiellen Biomasse befindet sich im Darm. Die schätzungsweise 170 Millionen Proteine der mehr als 4600 Bakterienarten tragen zu der enormen metabolischen Kapazität des menschlichen Mikrobioms bei. Unsere Ernährung beeinflusst sowohl die Zusammensetzung als auch die Funktion dieses komplexen mikrobiellen Ökosystems. Nach der Geburt wird der sterile Darm Neugeborener durch nur wenige Bakterienarten kolonisiert. Nahrungsfaktoren spielen eine große Rolle in der dynamischen Entwicklung eines diversen und resilienten Mikrobioms vom Säugling hin zum

Erwachsenen. Der mikrobielle Fingerabdruck ist individuell einzigartig und zeichnet sich durch seine symbiotische Allianz mit seinem Wirt aus.

Eine zunehmende Zahl an Populations- und Interventionsstudien adressieren die Frage, wie ein gesundes Mikrobiom zusammengesetzt ist und welche Lebensmittel oder Nahrungsbestandteile diesbezüglich einen funktionell relevanten Beitrag leisten. Wie bei einem Organ führen Störungen im Mikrobiom zum Bruch der Allianz mit dem Wirt und tragen mutmaßlich zur Entstehung unterschiedlichster Erkrankungen bei. Diese aufregende Hypothese wird im Moment intensiv untersucht, so dass es nicht verwundert, dass derzeit über 4600 klinische Studien zum Thema Mikrobiom registriert sind. Fast 20% dieser Studien sind mit ernährungsrelevanten Fragen verknüpft.

- Welchen Einfluss hat die Wechselwirkung zwischen Ernährung und Mikrobiom auf die Entstehung chronischer Krankheiten?
- Sind ernährungsbasierte, möglicherweise personalisierte, Interventionen eine Strategie für eine Mikrobiom-basierte Prävention oder Therapien?

Die Ernährungswissenschaft steht im Zentrum und am Anfang dieser Fragen. Sie muss den Nachweis liefern, ob und wie die vielfach dokumentierten Veränderungen im Mikrobiom kausal mit der Ernährung verknüpft sind und ob und wie erkrankungsrelevante Prozesse im menschlichen Körper beeinflussen können. Die DGE widmet sich auf dem Kongress 2026 diesem spannenden Themenfeld.

Weitere Informationen zum Kongress findest Du [hier](#).

Fachtagung an der Uni Paderborn vom Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit: Bildung für private Lebensführung – Eine fachdidaktische Herausforderung am 19. und 20.02.2025

Auf der Fachtagung wird die Bedeutung fachdidaktischer Forschung für die Entwicklung von Curricula dargestellt. Am ersten Tag stehen ausgewählte fachliche Fundierungen der Bildungsziele zu

- Organisation der Daseinsvorsorge,
- Konsumententscheidungen und sozialer Ungleichheit,
- Nachhaltige Lebensführung,
- Einflussfaktoren auf die Lebensweise,
- Lebensführung in der Migrationsgesellschaft

im Vordergrund. Der zweite Tag ist fachdidaktischen Fragestellungen und der fachdidaktischen Diskussion dazu, wie Bildung für private Lebensführung (Erährungs- und Verbraucherbildung) für alle Schüler*innen in den Curricula der Schulen und Hochschulen verankert werden kann, gewidmet.

Die Tagung ist zugleich ein Festkolloquium für Prof. Dr. Kirsten Schlegel-Matthies anlässlich ihrer bevorstehenden Pensionierung zum 1. März 2026. Seit 2002 ist sie Universitätsprofessorin am Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit der Universität Paderborn, zunächst als Universitätsprofessorin für Haushaltswissenschaft und seit 2016 Universitätsprofessorin für Fachdidaktik Hauswirtschaft (Konsum, Ernährung, Gesundheit). Ihre aktuellen wissenschaftlichen Schwerpunkte liegen im Bereich der Verbraucher- und Ernährungsbildung sowie der Herausbildung von Kompetenzen im Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung. Neben Lehre und Forschung beteiligt sich Kirsten Schlegel-Matthies in zahlreichen Expertenkommissionen.

Die Fachtagung wird am **19. und 20. Februar 2026** vom Institut für Ernährung und Konsum an der Universität Paderborn ausgerichtet.

Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an folgende E-Mail-Adresse:
FDTagung26@ekg.uni-paderborn.de

[Hier](#) geht es zum Programm.

Die Online-Anmeldung ist [hier](#) möglich.

MINT-Tagung für junge Lehrkräfte 2026 vom LV Westfalen im Heinz-Nixdorf-Forum Paderborn am 31.01.2026

Bei der Veranstaltung für junge Lehrkräfte im MINT-Bereich wird aus der Arbeitsgruppe Public Health Nutrition ebenfalls das aktuelle Projekt *SMART-EAT* vorgestellt. Für alle jungen Ernährungslehre-Lehrkräfte ist dies die Möglichkeit die Forschung und Personen unter anderem Corinna Ostwinkel und Carina Micheel bei dem aktiven Workshop zu erleben. Wir freuen uns über bekannte und neue interessierte Gesichter!

Das weitere Tagungsprogramm und alle wichtigen Infos findest Du [hier](#).

Zur Anmeldung an der Tagung geht's [hier](#) lang. Die Teilnahme ist kostenlos.



VERBAND ZUR FÖRDERUNG
DES MINT-UNTERRICHTS
LV WESTFALEN

MINT-Tagung für junge Lehrkräfte 2026



Samstag, 31. Januar 2026, 09:30-15.00 h

MINT-Tagung für junge Lehrkräfte im Heinz Nixdorf MuseumsForum, Paderborn

Der Landesvorstand des MNU Westfalen und das Heinz Nixdorf MuseumsForum laden Sie herzlich zu einer Fachtagung der MINT-Fächer für Lehrerinnen und Lehrer im Vorbereitungsdienst sowie junge und jung gebliebene Lehrerinnen und Lehrer ein.

Mit seinen vielfältigen Projektangeboten und seiner modernen Ausstattung ist das HNF ein idealer Veranstaltungsort für eine gemeinsame MINT-Tagung und ein hervorragendes Beispiel für einen außerschulischen Lernort.

Die Tagung wird mit einem Vortrag von Frau **Jadga Hügler** zum Thema „**Experimentieren, Simulieren, Programmieren - Bausteine für interaktiven MINT-Unterricht**“ eröffnet.

MINT-Tagungen bieten praxisnahe Informationen und Anregungen für junge Lehrkräfte und Gelegenheit zum Austausch über unterrichtliche Erfahrungen mit Kolleginnen und Kollegen. Bitte melden Sie sich für die Workshops auf unserer Homepage an.

Im Rahmen der MINT-Tagung besteht für alle Tagungsteilnehmer die Möglichkeit, kostenlos das Museum zu besuchen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen viele anregende Inspirationen.

Dr. Jochen Viehoff

Geschäftsführer
Heinz Nixdorf MuseumsForum

Udo Wlotzka

Landesvorsitzender
MNU Westfalen

Informationen und Hinweise

Tagungsort:
Heinz Nixdorf MuseumsForum GmbH
Fürstenallee 7, 33102 Paderborn

Anreise:

Die ausführliche Beschreibung für die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem PKW finden Sie unter <http://www.hnf.de>

Wir bitten um Online-Anmeldung

(Anmeldeschluss: 21.01.2026)
unter <https://kurzlinks.de/Jul2026>
oder über den folgenden QR-Code:



Tagungsgebühr: keine

Tagungsbüro und Teilnahmebescheinigung:

Bitte melden Sie sich bei Ankunft im Tagungsbüro im Foyer. Eine Teilnahmebescheinigung können Sie sich nach der Veranstaltung mithilfe Ihres Anmeldecodes selbst herunterladen. Öffnungszeiten: 09:00-10:00h und 12:30-13:30h

Verpflegung:

Im **F7 | Café & Co.** des Heinz Nixdorf MuseumsForums werden kleine Snacks und Erfrischungsgetränke zum Kauf angeboten. Das Bistro-Restaurant im UG steht als Pausenraum zur Verfügung, in dem mitgebrachte Verpflegung verzehrt werden kann

Kontakt zur Tagungsleitung:

Udo Wlotzka udo.wlotzka@mnu.de

Ankündigung weiterer MNU-Veranstaltungen:

Die MNU-Landestagung findet am 29. September 2026 an der TU-Dortmund statt. Das Tagungsprogramm finden Sie demnächst unter <http://www.mnu.de/landesverbaende/landesverband-westfalen>

Mitglied werden im MNU:

Studierende sind für die Dauer ihres Studiums vom Beitrag befreit. Lehrerinnen und Lehrer im Vorbereitungsdienst können ein Jahr kostenlos Mitglied werden. Der Jahresbeitrag für eine Mitgliedschaft beträgt danach je nach Status 30 € bis 80 €.