



Siegel hinterfragen

Lebensmittel-- Auf Lebensmittelpackungen tummeln sich viele Symbole. Sie können Verbrauchern Orientierung beim Einkauf bieten, sie aber auch verunsichern und in die Irre leiten. Wichtig ist daher zu wissen, was sie bedeuten.

TEXT: BEATE EBBERS

Lebensmittelsiegel sind Symbole, die bestimmte positive, geprüfte Eigenschaften eines Produktes herausstellen und von Verbrauchern häufig als Qualitätsmerkmal wahrgenommen werden. Sie ermöglichen es, sich bewusst für eine bestimmte Qualität, Herkunft oder Erzeugermethode zu entscheiden. Doch blind vertrauen sollte man den Kennzeichnungen nicht. Es handelt sich in der Regel um freiwillige Angaben der Hersteller. Nur wenige basieren wie beispielsweise das EU-Bio-Logo auf gesetzlich festgelegten Kriterien. Siegel und Logos werden häufig von Vereinen vergeben, die Anforderungen, Vergabe- und Kontrollkriterien oftmals selbst festlegen. Sinnvoll ist es daher, sich im Vorfeld zu informieren, beispielsweise, indem man recherchiert, wer das Siegel vergibt und welche Prüfverfahren zugrunde gelegt wurden.

Wichtiges Marketinginstrument

Denn Hersteller nutzen Siegel nicht nur, um die besondere Qualität ihres Produkts herauszustellen. Sie wollen damit auch die Aufmerksamkeit und das Vertrauen der Verbraucher gewinnen. Und das funktioniert: So zeigen Studien, dass Konsumenten eher zu Lebensmitteln mit Siegeln greifen als zu solchen ohne. Auch sind sie bereit, für diese Produkte einen höheren Preis zu bezahlen.

AUSGEWÄHLTE SIEGEL

Mittlerweile gibt es rund 1.000 verschiedene Lebensmittelsiegel. Nachfolgend stellen wir einige wichtige vor.

Nutri-Score

Zusätzlich zur verpflichtenden Nährwerttabelle können Hersteller seit 2020 freiwillig den Nutri-Score abdrucken, auch bekannt als „Nährwert-Ampel“. Dabei handelt es sich um eine wissenschaftliche Bewertung der enthaltenen Nähr- und Inhaltsstoffe auf Basis eines Algorithmus. Positiv bewertet werden beispielsweise hohe Gehalte an Ballaststoffen, Proteinen sowie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten, negativ dagegen hohe Mengen an Zucker, Salz, gesättigten Fettsäuren und Energie. Das Ergebnis wird mit einer Kombination aus fünf Farben und Buchstaben (A bis E) dargestellt: Je höher der Grünanteil, desto positiver, je größer der Rotanteil, desto negativer ist das Lebensmittel zu werten.

Sinnvoll?-- Der Nutri-Score kann helfen, gesunde Lebensmittel auszuwählen. Dank der Ampelfarben ist es leicht, die Nährwertzusammensetzung auf einen Blick und ohne tiefergehendes Ernährungswissen schnell zu bewerten. Dazu trägt bei, dass der Nutri-Score gut sichtbar auf der Vorderseite der Verpackung abgedruckt ist.

Aber Achtung! Der Vergleich verschiedener Lebensmittel über den Nutri-Score ist nur

innerhalb einer Produktgruppe oder für Lebensmittel mit gleichem Verwendungszweck sinnvoll. So kann zum Beispiel eine Salami mit einer Gemüsepizza verglichen werden, nicht aber Zitronenlimonade mit Erdbeerjoghurt.

MSC-Siegel

MSC steht für Marine Stewardship Council. Der Rat (Council) legt Anforderungen an nachhaltige Praktiken für den Fang von Meereswildfisch fest. Fischereibetriebe, die auf freiwilliger Basis nach den Standards arbeiten, müssen drei Grundprinzipien erfüllen: Es werden nur Bestände befischt, die in einem gesunden Erhaltungszustand sind, die Auswirkungen auf andere Arten und das Meeresökosystem werden möglichst minimiert (Stichwort: möglichst geringer Beifang), und wissenschaftliche Vorgaben und geltende Gesetze werden eingehalten. Weltweit arbeiten derzeit knapp 600 Wildfangbetriebe nach den MSC-Standards.

Sinnvoll?-- Die MSC-Standards sollen dazu beitragen, die Fischbestände als Nahrungsgrundlage für den Menschen zu erhalten und Meeresökosysteme zu schützen. Umweltverbände und Verbraucherschützer kritisieren jedoch, dass sie in Teilen zu schwach oder unklar formuliert und Kontrollen nicht streng genug sind. Trotz (blauem) MSC-Siegel raten sie vom Verzehr einiger



Nutri-Score Die „Nährwert-Ampel“ bietet Orientierung bei der Lebensmittelauswahl. Innerhalb einer Produktgruppe kann der Nährwert verglichen werden.



MSC-Siegel MSC-Siegel-Produkte kommen aus kontrolliert nachhaltiger Fischerei. Zertifiziert werden nur Fisch oder Meeresfrüchte aus Wildfang.



EU-Bio-Logo Für alle vorverpackten Biolebensmittel mit einem Verarbeitungsschritt in der EU ist das EU-Bio-Logo seit 2010 verpflichtend.



Bio-Siegel Parallel zum EU-Bio-Logo können zertifizierte Hersteller freiwillig das deutsche sechseckige Bio-Siegel nutzen.



Fairtrade-Siegel Produkte, die das Fairtrade-Siegel tragen, erfüllen international vereinbarte Standards, die unabhängig geprüft und zertifiziert werden.



Jedes in Deutschland angebotene Bio-Lebensmittel muss umfangreiche Vorschriften erfüllen. Ob diese eingehalten werden und die verpackte Bio-Wurst zum Beispiel zu Recht das EU-Bio-Logo trägt, wird regelmäßig von staatlichen Kontrollstellen überprüft.

Fischarten (z. B. Makrele) ab. Orientierung bietet zum Beispiel der Ratgeber „Guter Fisch“ zum nachhaltigen Fischkauf der Verbraucherzentralen Berlin und Hamburg.

Bio-Kennzeichnung

Für alle vorverpackten Biolebensmittel mit einem Verarbeitungsschritt in der Euro-

päischen Union (EU) ist das 2010 eingeführte EU-Bio-Logo (Euro-Blatt auf grünem Hintergrund) auf dem Etikett Pflicht. Auf unverpackten Biolebensmitteln und solchen, die aus Drittländern in die EU eingeführt werden, kann das Logo freiwillig aufgebracht werden. Parallel dazu können zertifizierte Hersteller freiwillig das ältere

deutsche sechseckige Bio-Siegel nutzen.

Für die Verwendung des EU-Bio-Logos gelten eine Reihe von Produktions- und Haltungsstandards. Unter anderem müssen die Zutaten zu mindestens 95 Prozent aus ökologischem Landbau stammen, die restlichen fünf Prozent unterliegen strengen Regelungen. Chemische Pflanzenschutzmittel, Kunstdünger, gentechnisch veränderte Organismen und bestimmte Zusatzstoffe sind tabu. Die Codenummer in der Nähe des Logos verweist auf die zuständige Kontrollstelle. **Sinnvoll?**– Seit Inkrafttreten der EU-Öko-Verordnung 2092/91 sind die Begriffe „öko“ und „bio“ im Lebensmittelbereich EU-rechtlich geschützt. Sie werden synonym verwendet, und Verbraucher können sicher sein, dass Produkte mit dem Bio-Siegel beziehungsweise dem EU-Bio-Logo auch bio sind. Die eindeutige Kennzeichnung vermeidet eine Irreführung, erhält das Vertrauen in Biole-

bensmittel und erleichtert Behörden die Kontrollen.

Kritiker bemängeln, dass die Standards für das EU-Bio-Logo und das deutsche Bio-Siegel nicht streng genug sind. Bioverbände vergeben zusätzlich eigene Label mit Anforderungen, die zum Teil weit über die der EU hinausgehen (z. B. demeter).

Fairtrade-Siegel

Der Begriff „fair“ ist nicht gesetzlich geschützt, es gibt daher eine Vielzahl an Siegeln. Eines der bekanntesten weltweit ist das Siegel von Fairtrade International e.V. Es befindet sich zum Beispiel auf Kaffee, Kakao, Tee, Gewürzen und daraus hergestellten Produkten (z. B. Schokolade) und bedeutet, dass Produzenten und Unternehmen international vereinbarte Standards erfüllen, die unabhängig geprüft und zertifiziert werden. Abseits von schwankenden Weltmarktpreisen und ausbeuterischem Zwischenhandel garantiert die globale Organisation Klein-

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Lebensmittelsiegel und -logos stellen bestimmte positive, geprüfte Eigenschaften eines Produktes heraus.
- ▲ Sie ermöglichen es Verbrauchern, sich beim Kauf bewusst für eine bestimmte Qualität, Herkunft oder Erzeugermethode zu entscheiden.
- ▲ Zu den bekanntesten Kennzeichnungen zählen der Nutri-Score, das MSC- und das Fairtrade-Siegel sowie das Bio-Siegel bzw. EU-Bio-Logo.
- ▲ Empfehlenswert ist, sich über Vergabekriterien und Prüfverfahren genau zu informieren.

SIEGEL UND LOGOS BIETEN VERBRAUCHERN ORIENTIERUNG BEIM EINKAUF

bauern und Arbeitern in armen Ländern in langfristigen Verträgen einen Mindestpreis, gewährleistet Prämien und Vorfinanzierungen und achtet auf das Verbot von Kinderarbeit. Für die Vergabe des Siegels auf nationaler Ebene ist Fairtrade Deutschland e.V. verantwortlich.

Sinnvoll? – Verbraucher erwarten, dass Lebensmittel mit dem Fairtrade-Siegel komplett aus fair gehandelten Zutaten bestehen. Das ist jedoch nicht immer der Fall. Monoprodukte (z. B. Tee) müssen tatsächlich zu 100 Prozent fair sein, um das Fairtrade-Siegel tragen zu dürfen. Bei Mischprodukten (z. B. Schokolade) sieht es etwas anders aus. Hier müssen die Zutaten lediglich zu mindestens 20 Prozent aus dem fairen Handel stammen. Bei Kakao, Tee, Zucker und Orangensaft dürfen zudem konventionell und

fair gehandelte Rohstoffe gemischt werden. Eine Fairtrade-Schokolade kann demnach konventionellen Kakao und Zucker enthalten, umgekehrt kann eine konventionelle Schokolade fair gehandelte Rohstoffe enthalten. Damit soll die Nutzung fair gehandelter Rohstoffe erleichtert werden. Denn nicht immer reichen Produktionsmengen aus, um zum Beispiel Kakao für eine ganze Fabrikladung Schokolade zu liefern. Den Fairtrade-Kakao getrennt von konventionellem zu verarbeiten, wäre jedoch logistisch und finanziell nicht sinnvoll. Fällt ein Produkt unter diese Regelungen, ist es mit dem Fairtrade-Siegel mit (schwarzem) Pfeil versehen. Die entsprechenden Informationen, beispielsweise zum Mindestanteil, finden Verbraucher dann auf der Rückseite der Verpackung. *



NEUER ELLAONE®-CAMPUS! Barrierefrei beraten: Empathisch. Sicher. Kompetent.

Die rezeptfreie Abgabe der Pille Danach ist bei einer „Verhütungspanne“ eine unkomplizierte Methode, eine ungeplante Schwangerschaft zu verhindern. Eigentlich – denn für viele Kund:innen ist das Thema hochemotional und der Weg in die Apotheke schambefahet. Ein Grund ist sicher das bestehende Werbeverbot für Notfallkontrazeptiva wie ellaOne®, denn so bleiben viele Frauen un- oder desinformiert. Laut einer aktuellen YouGov-Umfrage zum Thema Notfallverhütung gab z. B. fast die Hälfte der Befragten (49 %) fälschlicherweise an, die Pille Danach würde eine bestehende Schwangerschaft beenden, obwohl sie lediglich den Eisprung verzögert.¹

„Die Pille Danach ist eine wichtige und leicht zugängliche Möglichkeit zur Verhinderung einer ungewollten Schwangerschaft. Die Einnahme kann aber für manche Frauen aufgrund des aktuell immer noch herrschenden Stigmas und daraus resultierender Unsicherheit auch psychisch belastend sein“, so der Pharmakologe Prof. Dr. Thomas Herdegen. Für das Apothekenteam ist diese Situation herausfordernd und erfordert besondere Beratungskompetenz. Neben viel Informationsvermittlung und pharmakologischem Wissen braucht es Empathie, Einfühlungsvermögen und eine wertfreie Haltung. Im zweiten ellaOne® Campus Live-Webinar des Sommersemesters **„Barrierefrei beraten: Empathisch. Sicher. Kompetent.“**

zeigen die Referentinnen Ursula Hagedorn und Wiebke Spitzner, wie Unsicherheiten ab- und Vertrauen aufgebaut werden kann. Anhand dreier praxisnaher Beratungsfälle erfahren die Teilnehmer:innen, wie ein Gefühl der Normalität in der Beratung zur Notfallverhütung vermittelt wird. Weitere wichtige Themen sind Sicherheit, der Umgang mit Sonderfällen und die rechtssichere Aufklärung.

**Kostenlos
anmelden!**

**Nächstes
Live-Webinar
am 18. März
um 19:30–20:30 Uhr**



¹ Umfrage zum Thema Notfallverhütung, Umfrage von YouGov im Auftrag von Perrigo Deutschland GmbH, Stichprobe: 2036 Personen, gewichtet und repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren, Befragungszeitraum 26.01.2024 bis 06.02.2024.

MAT-7779

ellaOne® 30 mg Filmtablette. Zusammensetzung: 30 mg Ulipristalacetat, **weit. Bestandteile:** Lactose-Monohydrat, Povidon, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat, Polyvinylalkohol (E1203), Macrogol (E1521), Talk (E553b), Titandioxid (E171), Polysorbat 80 (E433), Eisen(III)-hydroxid x H₂O (E172), Muscovit (E555). **Anwendungsgebiet:** Notfallverhütung schnellstmöglich innerhalb von höchstens 120 Stunden (5 Tagen) nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr bzw. im Fall des Versagens einer Kontrazeptionsmethode einnehmen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** *Häufig:* Übelkeit, abdominale (Bauch-)Schmerzen oder Unwohlsein in der Bauchgegend, Erbrechen, Menstruationsschmerzen, Unterleibsschmerzen, Spannungsgefühl in der Brust, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Stimmungsschwankungen, Muskel-, Rückenschmerzen, Müdigkeit. *Gelegentlich:* Diarrhö, Sodbrennen, Blähungen, Mundtrockenheit, abnorme oder unregelmäßige Vaginalblutungen, starke/verlängerte Perioden, prämenstruelles Syndrom, Vaginalentzündung oder Ausfluss, abgeschwächte oder verstärkte Libido, Hitzewallungen, Appetitveränderungen, emotionale Störungen, Angst, allgemeine körperliche Unruhe, Schlafstörungen, Schläfrigkeit, Migräne, Sehstörungen, Influenza, Akne, Hautausschlag, Juckreiz, Fieber, Schüttelfrost, Krankheitsgefühl. *Selten:* Schmerzen und Juckreiz im Genitalbereich, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Ablösen einer Ovarzyste, ungewöhnlich leichte Periode, Konzentrationsverlust, Schwindel, Zittern, Verwirrung, Ohnmachtsanfälle, ungewöhnliches Gefühl in den Augen, rotes Auge, Lichtempfindlichkeit, trockener Hals, Beeinträchtigung des Geschmackssinns, Nesselausschlag, Anschwellen des Gesichts, Durstgefühl. **Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** So bald wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen. Beachten Sie die bereitgestellten Informationen zur möglicherweise verringerten Wirksamkeit bei gleichzeitiger Anwendung bestimmter Arzneimittel. Für alle Frauen im gebärfähigen Alter geeignet, auch für Jugendliche. Nicht für die regelmäßige Empfängnisverhütung. Nicht wirksam bei einer bereits bestehenden Schwangerschaft. Nicht in allen Fällen wirksam. Verschiebt den Eisprung. **Apothekenpflichtig. Pharmazeutischer Unternehmer:** Laboratoire HRA Pharma, F-92320 Châtillon. <http://www.hra-pharma.com> **Stand:** 03/2022.

Perrigo