



## Prävention der Altersblindheit: Mediterrane Kost verlangsamt Netzhauterkrankungen

18.09.2025, Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft

„Wir wissen heute, dass die richtige Ernährungsweise nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Netzhaut schützen kann“, betont Professor Dr. Dr. med. Robert Patrick Finger, Direktor der Augenklinik am Universitätsklinikum Mannheim. Während sich die Forschung bisher häufig auf einzelne Lebensmittel oder Nährstoffe konzentrierte, lässt das Gesamtbild aller Studien inzwischen eine klare Aussage zu: Vor allem eine ausgewogene, mediterrane Ernährungsform entfaltet eine positive Wirkung. Dazu gehören unter anderem reichlich grünes Blattgemüse, Obst, Fisch, Olivenöl und Nüsse – in Kombination mit einer insgesamt kalorienbewussten Lebensweise.

Die altersabhängige Makuladegeneration (AMD) ist eine der häufigsten Ursachen für Erblindung im Alter. Hier konnte wissenschaftlich belegt werden, dass Ernährung ein beeinflussbarer Risikofaktor ist. „Patientinnen und Patienten, die sich mediterran ernähren, haben ein geringeres Risiko, an AMD zu erkranken oder von einer frühen Form in ein Spätstadium überzugehen“, berichtet Finger. Zusätzlich belegt die große Age-Related Eye Disease Study AREDS, dass einzelne Nährstoffe wie Lutein, Zeaxanthin, Zink und Omega-3-Fettsäuren das Fortschreiten der AMD in bestimmten Fällen bremsen können. „Solche Präparate sind aber kein Ersatz für eine gesunde Ernährung, sondern allenfalls eine sinnvolle Ergänzung für Patientinnen und Patienten im mittleren Stadium der Erkrankung“, so Finger.

Das Glaukom ist die zweithäufigste Erblindungsursache in Deutschland. Die Senkung des Augeninnendrucks ist der erste therapeutische Ansatz. Doch auch hier scheint Ernährung eine unterstützende Rolle zu spielen. „Besonders grünblättriges Gemüse, Omega-3-Fettsäuren, generell eine mediterrane Ernährungsweise sowie der Verzicht auf Alkohol und hochverarbeitete Lebensmittel scheinen das Erkrankungsrisiko zu verringern und das Vorschreiten zu verzögern“, berichtet der DOG-Experte.

Interessant sei zudem, dass bestimmte Vitamine und Spurenelemente – etwa Vitamin A oder Vitamin B3 – vorbeugend wirken könnten. „Hierzu laufen derzeit klinische Studien“, erklärt Finger.

Bei der diabetischen Retinopathie, einer häufigen Folge der Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus, gehört die Ernährung schon lange zum festen Bestandteil der Diabetestherapie. „Neuere Studien zeigen, dass eine mediterrane Kost mit viel Obst, Gemüse und Fisch sowie eine reduzierte Kalorienaufnahme tatsächlich das Entstehen und Fortschreiten der Netzhauterkrankung verlangsamen kann“, sagt der Augenarzt. Besonders entscheidend sei dabei eine frühzeitige Ernährungsumstellung. „Wer von Anfang an konsequent auf eine gesunde Ernährung achtet, tut seiner Netzhaut den größten Gefallen“, so Finger.

Ob AMD, Glaukom oder diabetische Retinopathie: Gesunde Ernährung hat – ebenso wie regelmäßige Bewegung – in allen Fällen einen positiven Einfluss auf die Augengesundheit. „Wir Ärztinnen und Ärzte sollten Lebensstilhinweise künftig stärker in unsere Beratung einbinden“, rät Finger. Eine mediterrane Kost könne dabei nicht nur die Augen schützen, sondern insgesamt zur Vorbeugung altersassoziierter Erkrankungen beitragen.

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news858403>.*

## Neue Instrumente für eine bessere Stoffwechselfgesundheit

17.09.2025, Universität Leipzig

Leptin, auch bekannt als „Sättigungshormon“, wird im Fettgewebe gebildet und signalisiert dem Gehirn den Energiezustand des Körpers. Ein hoher Leptinspiegel zeigt an, dass genügend Energiereserven vorhanden sind. Das führt in der Regel bei stoffwechselfgesunden Menschen zu einer Verringerung des Hungergefühls.



Bislang fehlten jedoch standardisierte Werte, um die Konzentration von Leptin im Blut zuverlässig nach Alter und Körpergewicht einzuordnen. In der klinischen Praxis wurden meist Normwerte verwendet, die nur auf Personen mit Normalgewicht basieren.

„Diese diagnostische Lücke wurde nun im Rahmen unserer Forschungskoooperation geschlossen. Wir konnten Daten von mehr als 12.500 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Alter von 0 bis 75 Jahren mit Normal-, Übergewicht und Adipositas zusammenführen“, sagt Wissenschaftlerin Dr. Mandy Vogel von der Universitätsmedizin Leipzig. Sie ist gemeinsam mit Dr. Stephanie Brand-Heunemann von der Universität Ulm Erstautorin der Studie. Die Ergebnisse zeigen, wie sich Leptin-Konzentrationen im Laufe des Lebens verändern. Bei Kindern steigen die Werte zunächst an und sinken später wieder ab. Da Leptin die Fettmasse widerspiegelt, ist es wichtig, auch spezifische Referenzbereiche für Menschen mit Adipositas zu definieren. Mit diesen Werten können Expert:innen besser zwischen einer normalen Veränderung durch Körperfett oder krankhaften Störungen bei Betroffenen unterscheiden.

Um das neue Wissen anwendbar zu machen und in die medizinische Versorgung zu übertragen, hat das Forschungsteam einen kostenfreien Online-Rechner und eine spezialisierte Software entwickelt. Das Tool ermöglicht Berechnungen individueller Leptin-Scores basierend auf Alter, Geschlecht, Pubertätsstatus und Körpergewicht.

Die neuen Referenzwerte helfen Ärzt:innen künftig, auffällige Leptin-Werte besser einzuordnen. „Das ermöglicht eine frühere Diagnose und gezieltere Behandlung von Stoffwechselstörungen. Damit sind die Ergebnisse nicht nur ein wissenschaftlicher Meilenstein, sondern auch ein konkreter Fortschritt für die personalisierte Medizin“, sagt Dr. Vogel.

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news858287>.*

## Projekt Klima-Milchfarm: Messbare Erfolge bei der CO<sub>2</sub>e-Reduktion

17.09.2025, Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen

In einer Abschlusspräsentation zur Klima-Milchfarm, einem gemeinschaftlichen Projekt der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen (HfWU), Nestlé, Original Wagner Pizza GmbH und Hochwald Foods GmbH, dokumentieren die Projektpartner erstmals umfassend die Wirkung von Klimaschutzmaßnahmen auf einem repräsentativen Milchviehbetrieb, dem Frese-Hof im hessischen Mörshausen. Ziel des Pilotprojekts, das Ende 2021 gestartet ist, war es, Wege aufzuzeigen, wie Milchproduktion bis 2050 klimaverträglicher gestaltet werden kann – ohne die wirtschaftliche Tragfähigkeit der Betriebe zu gefährden. Die Ergebnisse sind nun in einem umfassenden Fortschrittsbericht veröffentlicht, ergänzt durch praxisnahe Steckbriefe, welche die Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit der einzelnen Maßnahmen bewerten.

### Messbare Erfolge bei der CO<sub>2</sub>e-Reduktion

Die Klima-Milchfarm ist fest in die Lieferkette eingebunden, sodass die CO<sub>2</sub>e-Reduktion vom Hof bis zum Produkt – in diesem Fall Käse für die Pizzaherstellung – transparent nachvollzogen werden kann (CO<sub>2</sub>e steht für Äquivalent verschiedener Treibhausgase). Seit Projektstart wurden zahlreiche betriebliche und technische Maßnahmen umgesetzt und wissenschaftlich begleitet. Herzstück des Projekts ist die Emissionsberechnung mithilfe des Cool Farm Tool (CFT)-Bilanzierungsprogramms. Zunächst wurde ein Ausgangswert („Nullpunkt“) für den Betrieb Frese auf Basis des Wirtschaftsjahres 2020/21 ermittelt. Anschließend wurden jährlich Emissionsberechnungen erstellt, um die Wirkung der Minderungsmaßnahmen nachvollziehbar zu machen.

Im Vergleich zum Ausgangswert (Wirtschaftsjahr 2020/2021) betrug die Reduktion an CO<sub>2</sub>e pro Kilogramm Milch im Wirtschaftsjahr 2024/2025 ca. 35 Prozent.



Detlef Latka, Chief Executive Officer Hochwald Foods GmbH: „Die Erfahrungen auf der Klima Milchfarm machen deutlich: Klimaschutz in der Landwirtschaft ist unverzichtbar, aber er kostet Geld. Ökonomische Stabilität gerät dadurch unter Druck – um-so wichtiger sind praxisnahe, wissenschaftlich fundierte Ansätze, um diesen Zielkonflikt aufzulösen.“ Oliver Schoß von Original Wagner Pizza GmbH ergänzt: „Ein großer Teil unserer Treibhausgasemissionen entsteht ganz am Anfang unserer Lieferkette – bei unseren Rohstoffen. Unser Projekt Klima-Milchfarm konnte offenlegen, welche Maßnahmen beim Käse besonders vielversprechend sind. Diese wertvollen Erkenntnisse gilt es nun mit unseren Partnern entlang der Lieferkette zu teilen und umzusetzen.“

### Wirksamste Maßnahmen

Die Maßnahmen werden nach Innenwirtschaft (Stall, Fütterung, Energie, Gülle-Management) und Außenwirtschaft (Futterbau, Düngung, Pflanzenbau) unterschieden. Die wirksamste Einzelmaßnahme in der Innenwirtschaft ist die Vergärung der Gülle bzw. des Festmistes in einer externen Biogasanlage. Auch der Zusatz eines Additives zur Gülle sowie der Einsatz eines Futterzusatzstoffes zur Minderung der Methanemissionen aus der Verdauung zeigen ein hohes Minderungspotential. Der Einsatz solcher Zusatzstoffe ist aber häufig kostenintensiv und ohne Förderung nicht durchzuführen. Das Futter- und Fütterungscontrolling, der Einsatz von Silierhilfsmitteln sowie die intensive Kälber- und Jungviehaufzucht steigern die Futtereffizienz und reduzieren ebenfalls die CO<sub>2</sub>e-Emissionen. Pflanzenbauliche Maßnahmen wie der Leguminosen-/Gemengeanbau oder die Kohlenstoffsequestrierung erwiesen sich als wetterabhängig und konnten nicht immer vollständig angerechnet werden. Prof. Dr. Stephan Schneider, Hochschule für Wirtschaft und Umwelt (HfWU): „Die wichtigste Erkenntnis ist: Schon die Umsetzung der guten fachlichen Praxis auf einem Milchbetrieb führt heute zu einem verbesserten CO<sub>2</sub>e-Fußabdruck. Hierfür muss das Management des Betriebes konsequent optimiert und professionalisiert werden. Während einzelne Maßnahmen in der Innenwirtschaft so-

wohl ökologisch, ökonomisch und sozial vorteilhaft sind, haben andere Maßnahmen im Bereich der Ökonomie/des Sozialen einen Schwachpunkt, wodurch sie ohne Unterstützung von den Betrieben allein nicht umgesetzt werden können.“ Die ökonomische Komponente spielt bei vielen Maßnahmen eine maßgebliche Rolle. Für landwirtschaftliche Betriebe, die Klimaschutzmaßnahmen kurz- und langfristig umsetzen, ist es wichtig, dass sowohl die gesetzlichen und bürokratischen Rahmenbedingungen planbar und sicher sind als auch der ökonomische Aufwand nicht die Stabilität des Betriebs gefährdet.

### Erfahrungen und Herausforderungen

Der Bericht hebt hervor, dass die Motivation und Eigenverantwortung des Betriebsleiters entscheidend für den Erfolg waren. Mario Frese setzte mit Unterstützung des Projektteams zahlreiche Maßnahmen um und bewältigte einen erheblichen Dokumentationsaufwand. Mario Frese: „Viele der Maßnahmen sind mit geringem Aufwand umzusetzen, nachdem sie im Betrieb etabliert wurden. Diese werde ich sicherlich auf unserem Hof beibehalten.“ Es gab jedoch auch Herausforderungen im Projektverlauf, beispielsweise bei der Bilanzierung: Nicht alle Einsparungen sind direkt messbar – viele wirken indirekt, etwa durch Effizienzsteigerungen in der Innenwirtschaft. Pflanzliche Maßnahmen sind wetterabhängig, was deren Anrechnung erschwert. Verzögerungen bei Förderverfahren führten zu provisorischen Zwischenlösungen im Stall- und Futtermanagement.

### Übertragbarkeit und Ausblick

Das Projekt wird bis April 2026 fortgeführt, um weitere Daten zu erheben. Die Ergebnisse haben Modellcharakter. Auf dem Betrieb konnten einige Maßnahmen, die als sogenannte „low hanging fruits“ bezeichnet werden, kurzfristig und kosteneffizient umgesetzt werden. Low hanging fruits sind in Abhängigkeit der betriebsindividuellen Gegebenheiten auf jedem Betrieb in unterschiedlicher Art und Anzahl vorhanden.



Die Erkenntnisse und Ergebnisse des Projektes fließen in das Nachhaltigkeitsprogramm Hochwald Milch Plus ein, unterstützen so alle Mitgliedsbetriebe bei der Umsetzung von CO<sub>2</sub>e-Minderungsmaßnahmen und tragen damit zur Erreichung von Klimazielen in der gesamten Wertschöpfungskette bei.

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news858299>.*

## **Weizen: Extremer Zwergwuchs verschlechtert Gluten-Zusammensetzung und Backqualität**

16.09.2025, Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie

**D**ie Einführung sogenannter Zwergwuchsgene (Reduced height-Rht-Gene) während der „Grünen Revolution“ in den 1960er-Jahren gilt als Meilenstein der Landwirtschaft. Die Gene sorgen dafür, dass Weizenpflanzen kürzer und hierdurch weniger anfällig für Windbruch sind. Sie können so auch mehr Energie in die Ausbildung der Körner investieren, was die Erträge deutlich gesteigert hat. „Heute tragen mehr als 70 Prozent aller weltweit angebauten Weizensorten mindestens eines dieser Gene in sich“, sagt Co-Autor Andreas Börner, Wissenschaftler aus der Abteilung Genbank am IPK.

Bislang war jedoch unklar, ob die Rht-Gene nicht nur die Halmlänge, sondern auch die Gluten-Zusammensetzung im Korn verändern. Weizengluten besteht aus zwei Speicherproteingruppen: den Gliadinen und Gluteninen. Gliadine machen Teige dehnbar und viskos und wirken wie ein Weichmacher. Glutenine verleihen Teigen Elastizität und Festigkeit. Ein ausgewogenes Gliadin-Glutenin-Verhältnis ist dabei für eine gute Backqualität entscheidend. Überwiegen die Gliadine zu sehr, werden die Teige zu weich, das Brotvolumen sinkt und das Backergebnis ist schlecht.

Um den Einfluss der Rht-Gene auf die Gluten-Zusammensetzung zu klären, verglich das Forschungsteam hochwüchsigen Wildtyp-Weizen mit fünf nahezu identischen Varianten in vier Weizenlinien, die sich lediglich in den Rht-Genen unterschieden. Alle Linien wurden über drei Vegetationsperioden am IPK in Gatersleben angebaut, um vergleichbares Probenmaterial zu gewinnen. Die klimatischen Bedingungen der Erntejahre 2021, 2022 und 2023 waren dabei sehr unterschiedlich.

Die in modernen Weizensorten vorkommenden Zwergwuchsgene (Rht1, Rht2 sowie ihre Kombination) beeinflussten die Gluten-Zusammensetzung kaum. Gene, die extremen Zwergwuchs verursachen (Rht3 sowie die Kombination Rht2+3), senkten jedoch den Gluteningehalt und verschoben das Gliadin-Glutenin-Verhältnis, mit potentiell negativen Folgen für die Backeigenschaften. Noch deutlicher als die Gene beeinflussten jedoch die Umweltbedingungen die Gluten-Zusammensetzung: So führten warme und feuchte Bedingungen im Jahr 2021 während der Kornfüllungsphase zu einem besonders hohen und ungünstigen Gliadin-Glutenin-Verhältnis.

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass die Einführung von Halbzweig- und Zwerg-Genen während der Grünen Revolution die Gluten-Zusammensetzung moderner Weizensorten nicht negativ beeinflusst hat“, erklärt Erstautorin und Studienleiterin Sabrina Geißlitz vom LSB. Sie fügt hinzu: „Allerdings sollte man in Zukunft überlegen, ob man bei Neuzüchtungen Gene einbringt, die einen extremen Zwergwuchs verursachen. Solche Gene könnten die Backqualität verschlechtern und auch das immunreaktive Potenzial vergrößern, da beides mit einem hohen Gliadinanteil assoziiert ist.“

„Die Studie macht deutlich, wie komplex die Weizenzüchtung ist“, ergänzt Katharina Scherf, Leiterin der Arbeitsgruppe Food Biopolymer Chemistry am LSB. „Denn wie wir nachweisen konnten, entscheiden nicht nur die Gene, sondern auch die Umweltbedingungen über die Gluten-Zusammensetzung im Weizen. Angesichts des Klimawandels ergeben sich somit weitere Herausforderungen, Züchtungen hinsichtlich ihrer Gluten-Zusammensetzung zu optimieren.“



*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news858200>.*

## **Pflanzenbetonte Ernährung kann das Leben mit Typ-2-Diabetes verlängern**

12.09.2025, Deutsches Diabetes-Zentrum

**M**enschen mit Typ-2-Diabetes haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und versterben im Durchschnitt früher als Menschen ohne Diabetes. Ernährung spielt eine entscheidende Rolle im Krankheitsverlauf. Bislang unklar war, ob eine pflanzenbetonte Ernährung, bei der vorrangig Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen gegessen werden, auch für Menschen mit Typ-2-Diabetes einen klaren Überlebensvorteil bringt. Zu einer vegetarischen beziehungsweise pflanzenbetonten Ernährung wird zwar von Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern ermutigt, doch stammen viele Belege aus der Allgemeinbevölkerung und nicht speziell aus Diabetes-Studien.

Ein Forschungsteam des DDZ in Düsseldorf ist dieser Frage nachgegangen und hat die Daten von 4.829 Teilnehmenden mit Typ-2-Diabetes aus der UK Biobank untersucht – einer der größten Gesundheitsstudien weltweit. Die Gesundheit der Teilnehmenden wurde über mehr als 11 Jahre verfolgt. Dabei zeigte sich: Personen mit einer stark pflanzenbetonten Ernährung hatten ein um 21 Prozent niedrigeres Sterberisiko als jene, die weniger pflanzliche Lebensmittel verzehrten. Hingegen war eine ungesunde pflanzenbetonte Ernährung – geprägt von raffinierten Getreideprodukten, gezuckerten Getränken und frittierten Lebensmitteln – mit einem um 24 Prozent erhöhten Sterberisiko verbunden.

„Unsere Studie zeigt, dass Menschen mit Typ-2-Diabetes von einer pflanzenbetonten Ernährung profitieren können – vorausgesetzt, die Ernährung ist qualitativ hochwertig“, betont Prof. Michael Ro-

den, wissenschaftlicher Geschäftsführer und Sprecher des Vorstands des DDZ sowie Direktor der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Düsseldorf. „Pflanzenbetont heißt also nicht automatisch gesünder. Wichtig ist, bewusst auf nährstoffreiche Lebensmittel zu setzen.“

Die Forschenden schauten auch, ob sich die Zusammenhänge in bestimmten Diabetes-Subtypen unterscheiden. Solche Untergruppen sind wichtig, weil Menschen mit Typ-2-Diabetes sehr unterschiedlich betroffen sind – etwa was den Zeitpunkt der Diagnose, die Blutglukoseeinstellung oder den Bauchumfang betrifft. Besonders deutlich war der Nutzen einer pflanzenbetonten Ernährung bei Menschen mit höherer Langzeitglukose (HbA1c-Wert), größerem Bauchumfang, frühem Erkrankungsalter oder längerer Krankheitsdauer.

„Das deutet darauf hin, dass pflanzenbetonte Ernährungsformen besonders bei Menschen mit ungünstigen Stoffwechselwerten oder erhöhtem Risiko wirksam sind und einen wichtigen Beitrag zu einer personalisierten Ernährungsmedizin für Menschen mit Typ-2-Diabetes leisten können“, erklärt Dr. Sabrina Schlesinger, stellvertretende Direktorin des Instituts für Biometrie und Epidemiologie am DDZ und Seniorautorin der Studie.

„Bisher gibt es für Menschen mit Diabetes vor allem allgemeine Ernährungsempfehlungen – personalisierte Empfehlungen wären daher ein neuer und vielversprechender Ansatz“, ergänzt Edyta Schaefer, Erstautorin der Studie. Weitere Studien sind notwendig, um konkrete Ernährungsempfehlungen für unterschiedliche Diabetes-Subtypen abzuleiten.

*Hinweis: Dieser Artikel wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung gekürzt und enthält unveränderte Auszüge aus dem Originalbeitrag. Der Originalbeitrag/Quelle ist zu finden unter <https://idw-online.de/de/news858118>.*



Dr. Rainer Wild  
STIFTUNG

# MEDIENSPIEGEL

Bleiben Sie informiert

25.09.2025

KW 38-39/2025

---

## HERAUSGEBER



Dr. Rainer Wild  
STIFTUNG

Stiftung für gesunde Ernährung

### Dr. Rainer Wild-Stiftung

Mittelgewannweg 10

69123 Heidelberg

Tel: 06221 7511 -200

E-Mail: [info@gesunde-ernaehrung.org](mailto:info@gesunde-ernaehrung.org)

Web: [www.gesunde-ernaehrung.org](http://www.gesunde-ernaehrung.org)

[LinkedIn](#)

## INFORMATIONSQLLE

---



idw - Informationsdienst Wissenschaft  
Nachrichten, Termine, Experten

### idw – Informationsdienst Wissenschaft

Web: <https://idw-online.de/de/>

© Dr. Rainer Wild-Stiftung, 2025