ERNÄHRUNGS UMSCHAU
FORSCHUNG & PRAXIS

Die crossmediale Zutat
für Ihren Medienmix:
Branche Online

© leonello/iStock/Getty Images Plus

Praxis. Nähe. Nutzen.

Der direkte Draht zu Ihrer Zielgruppe.

Erreichen Sie Fachkräfte und Multiplikatoren genau dort,
wo sie sich informieren – in der ERNÄHRUNGS UMSCHAU.

WAS SIE KONKRET ERHALTEN

- Eigene Unternehmensseite im Branchenportal
- Verknüpfung aller Inhalte auf einer zentralen Seite
- Advertorials für zusätzliche Reichweite
- Veröffentlichung Ihrer Beiträge in der Rubrik „Aktuelles“
- Dauerhafte Online-Präsenz

→ Ihre Inhalte bleiben sichtbar – nicht nur kurzfristig

CROSSMEDIA

Ihre Präsenz endet nicht online:

- Veröffentlichung in der Ernährungs Umschau (Print)
- Fachprofil mit Logo und QR-Code
- Direkte Verlinkung zu Ihrer Seite
- Social Media Posts ergänzen Ihren Auftritt

→ Kombination aus digitaler und klassischer Reichweite

Tanja Kilbert
Marketingleitung
Anzeigenleitung ERNÄHRUNGS UMSCHAU
0611 36098-301
t.kilbert@uzv.de

CROSSMEDIALE WERBUNG MIT EINER BUCHUNG!

Ich berate Sie gerne und freue mich auf unser Gespräch.

PREISLISTE

Präsenz in der Rubrik „Branche“ auf der Website der ERNÄHRUNGS UMSCHAU

mit Ausspielung im Newsletter und im Heft.
Laufzeit: 1 Jahr

Paket	Inhalt	Preis netto
Verzeichnis-Eintrag + Advertorial	Unternehmenspräsenz „Branche“ Eigene Content-Seite + Listung 2 PDF-Hinterlegungen in der Info-Thek **1 Newsletter-Ausspielung** **Regelmäßig im Heft: QR-Code + Kurzprofil**	8.000 €
Verzeichnis-Eintrag + Advertorial + Insight- oder Produkt-vorstellung	Unternehmenspräsenz „Branche“ Eigene Content-Seite + Listung Themenkommunikation in der Rubrik „Insights“ oder Produktpräsentation 2 PDF-Hinterlegungen in der Info-Thek **2 Newsletter-Ausspielungen** **Regelmäßig im Heft: QR-Code + Kurzprofil**	9.200 €
Verzeichnis-Eintrag + Advertorial + Rezeptschaltung	Unternehmenspräsenz „Branche“ Eigene Content-Seite + Listung Rezeptplatzierung eigene Seite + Listung 2 PDF-Hinterlegungen in der Info-Thek **2 Newsletter-Ausspielungen** **Regelmäßig im Heft: QR-Code + Kurzprofil**	9.700 €
Verzeichnis-Eintrag + Content-Serie	Unternehmenspräsenz „Branche“ 4 Content-Formate nach Wahl: klassisches Advertorial und/oder Rezept-Format Eigene Content-Seiten mit Listung 4 PDF-Hinterlegungen in der Info-Thek **4 Newsletter-Ausspielungen** **Regelmäßig im Heft: QR-Code und Kurzprofil**	ab 16.900 €

gültig bis 31.12.2026

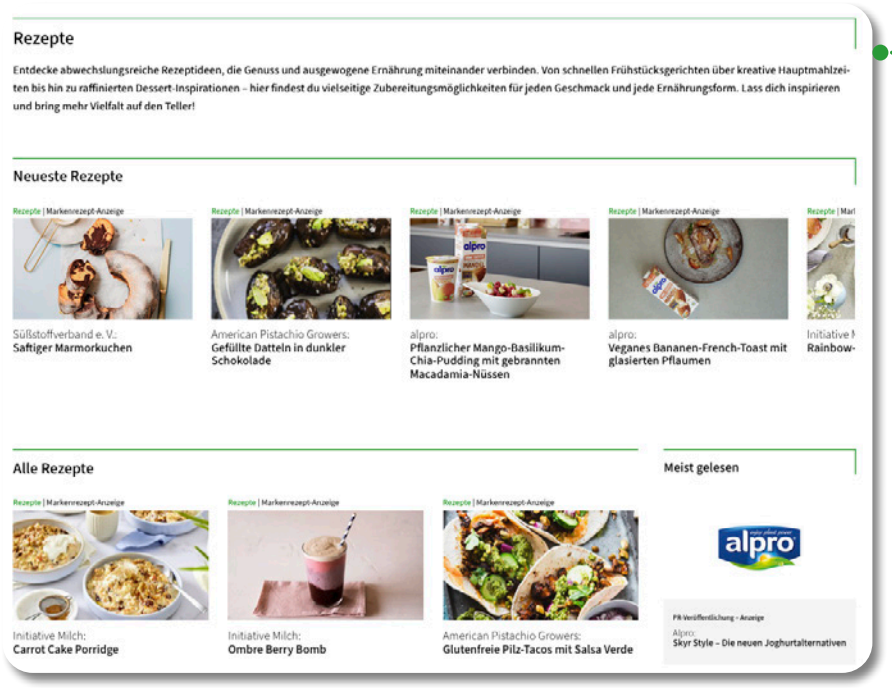
Neu. Digital. Relevant.

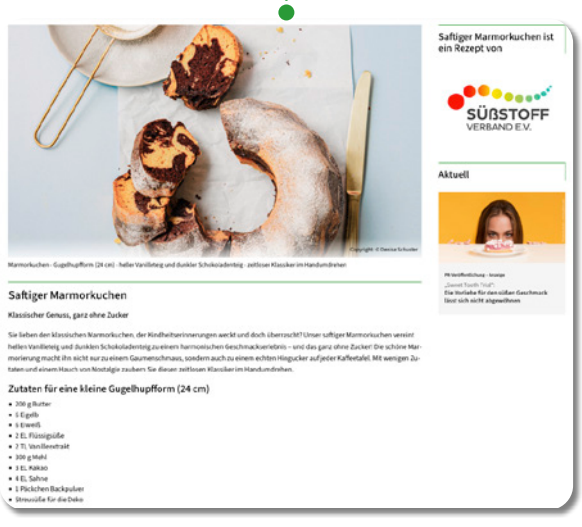
Mehrwert für die Fachebene: **Rubrik „Branche“ neu aufgesetzt!**

Ihre Pressemeldungen in der Rubrik **„AKTUELLES“** + Ausspielung in Ihrem Verzeichnis-Eintrag

Ihre Produkte im Fokus + Ausspielung in Ihrem Verzeichnis-Eintrag

Ihre Rezepte in der Rubrik **„REZEPTE“**





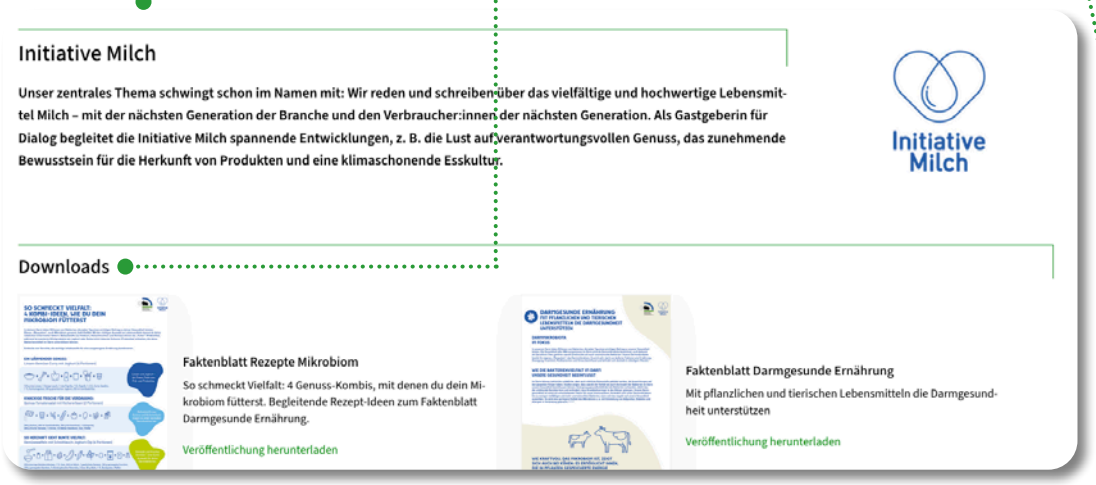
Neu. Digital. Relevant.

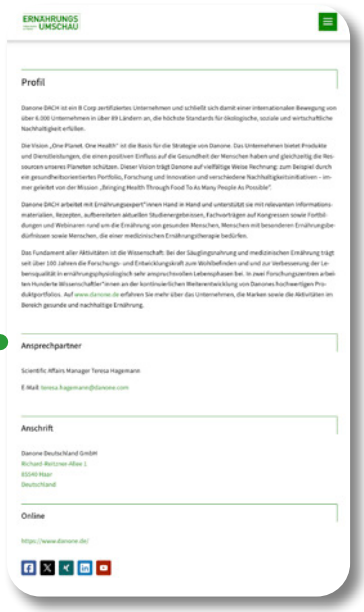
Mehrwert für die Fachebene: **Rubrik „Branche“ neu aufgesetzt!**

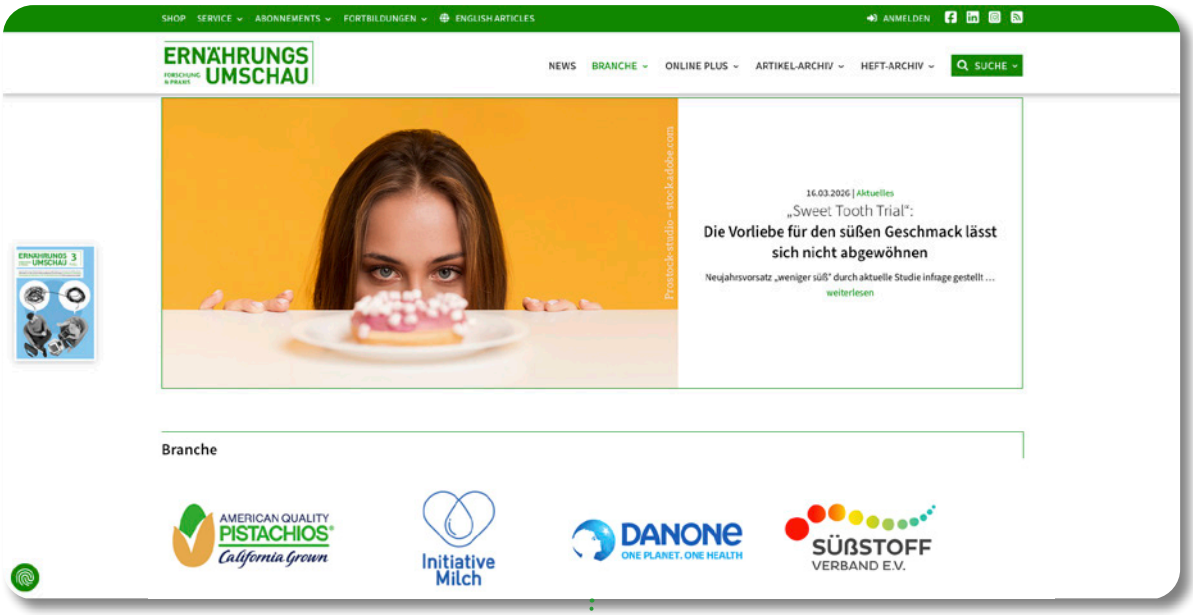
Brancheneintrag

Informieren Sie im **Download-Bereich**

Ihr Profil mit wichtigen Kontaktdaten
Alles auf einen Blick/Klick:







TERMINE:
- Eigene Veranstaltungen bewerben
- Kongressteilnahmen ankündigen

Crossmedial

Print:
- QR-Code
- Kurzvorstellung

TERMINE:
- Posts mit Einladungscharakter, Infos + Verlinkung
- Story-Highlights „Save the Date“

Neu. Digital. Relevant.

Mehrwert für die Fachebene: **Rubrik „Branche“ neu aufgesetzt!**

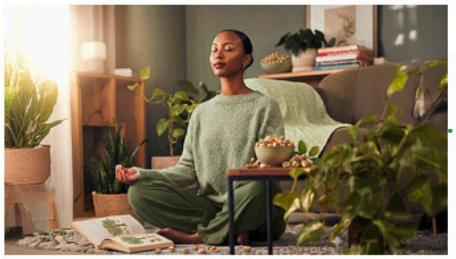
Weiterer Ihrer Themen & Inhalte in der Rubrik **„INSIGHTS“**
+ Ausspielung in Ihrem **„Verzeichnis-Eintrag“**

Branchen-Insights

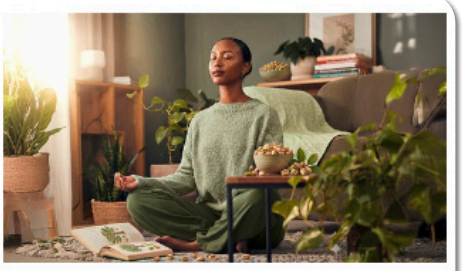
Podcast Let’s Talk Milch

Moderne Milchwirtschaft

Ernährung der Zukunft



Mentale Gesundheit



Mentale Gesundheit

Ernährung und mentale Gesundheit

Amerikanische Pistazien als Baustein für eine gehirngesunde Ernährung

Unsere Ernährung und unser Lebensstil haben bis zu 75 Prozent Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Ernährung ist nicht nur für den gesamten Organismus und die Körperzusammensetzung von zentraler Bedeutung. Sie hat auch entscheidenden Einfluss auf die Stimmung und das geistige Wohlbefinden. Zu diesem Ergebnis kommt die Übersichtsstudie „Der Einfluss von Nährstoffen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden: Erkenntnisse aus der Literatur“ von Muscaritoli [1], die sämtliche randomisierte klinischen Studien zu diesem Thema im Schwerpunkt von 2016 bis 2020 untersuchte. Die Gesamtdaten belegen eine positive Rolle spezifischer Mikro und Makronährstoffe, darunter Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA), Alpha Tocopherol (Vitamin Magnesium und Folsäure (Vitamin bei der Erhaltung der normalen Gehirnfunktion und des geistigen Wohlbefindens . Sie spielen auch eine zentrale Rolle bei der Kontrolle von Neuroinflammation .

„Für unsere mentale Gesundheit ist die Ernährung ein wichtiger Baustein. Von zentraler Bedeutung ist dabei die Inflammation, die durch antioxidative Lebensmittel wie Pistazien nachweislich reduziert werden kann“, sagt Prof. Dr. Wiebke Eisner, Oecotrophologin und Campus Leiterin der Bera fraikademie Nord. Mikro-Nährstoffe wie EPA, DHA, Alpha-Tocopherol, Magnesium und Folsäure haben nach Muscaritoli eine positive Wirkung auf Stress, Schlafstörungen, Angstzustände, leichte kognitive Beeinträchtigungen sowie neuropsychiatrische Störungen.

Brainfood? Es gibt keinen Magic-Brain-Wirkstoff

Das menschliche Gehirn ist ein hochkomplexes Organ, das einen kontinuierlichen Bedarf an verschiedenen Nährstoffen hat, um optimal zu funktionieren. Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Versorgung des Gehirns mit den notwendig en Bausteinen für kognitive Funktionen. Es gibt nicht den einen magischen Wirkstoff für unsere grauen Zellen , die im Zusammenspiel vielfältigster Nährstoffe und Prozess e funktionieren. Einige Nährstoffe stechen jedoch aus sämtlichen Studien hervor.

So sind beispielsweise **Omega 3 Fettsäuren** für die Bildung von Nervenzellmembranen entscheidend und unterstützen die Signalübertragung zwischen den Gehirnzellen.

Ebenso spielt **Eisen** eine wichtige Rolle, da es den Sauerstofftransport im Blut fördert, was für die Energieproduktion im Gehirn essenziell ist. Vitamine wie wie **B-Komplex** (z. B. z. B. B1, B2 oder B12) sind an der Synthese von Neurotransmittern beteiligt, die für die Kommunikation zwischen Nervenzellen verantwortlich sind. verantwortlich sind. **Folsäure** (B9) ist besonders wichtig für die Entwicklung und Regeneration von Nervenzellenvon.

Magnesium ist an der Signalübertragung zwischen Nerven und Muskelzellen beteiligt.

Antioxidantien schützen das Gehirn vor oxidativem Stress, der durch freie Radikale entstehen kann. Freie Radikale können Zellschäden verursachen, die mit neurodegenerativen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden. Ein Nährstoffmangel kann zu kognitiven Beeinträchtigungen, Gedächtnisproblemen und einer verminderten Konzentrationsfähigkeit führen. Auch Stress , Schlafmangel oder negative Gedankenspiralen können die Gehirngesundheit beeinflussen und Entzündungsprozesse initiieren.

Studie: Rückgang depressiver Symptome nach Aufnahme von EPA und DHA

Eine in den Vereinigten Staaten durchgeführte nationale Studie Studie (2) ergab einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Aufnahme von EPA+DHA in den letzten 24 Stunden und einer um 25 % verringerten Prävalenz depressiver Symptome in einer Stichprobe von 15 480 Erwachsenen.

Studie: Rückgang depressiver Episoden nach mediterraner Diät

Im sogenannten Smiles Trial [3], einer 12wöchigen randomisierten kontrollierten Studie zur Verbesserung der Ernährung von Erwachsenen mit schwerer Depression wurden 166 Teilnehmende für 12 Wochen einer Diät-Intervention durch eine mediterrane Ernährung unterzogen. Sie erhielten keine hoch verarbeiteten Lebensmittel. Die Kontrollgruppe erhielt keine Ernährungsintervention. Im Ergebnis reduzierten sich die depressiven Episoden deutlich bei der Gruppe, die sich nach der mediterranen Diät ernährte.

Studie: Magnesium und Demenz

Auch mit der gezielten Gabe von Magnesium bewies eine australische Studie Studie (4) signifikante Verbesserungen der Gehirngesundheit und wichtige Erkenntnisse zum Thema Demenz: 6308 gesunde Proband*innen im Alter zwischen 40 und 73 Jahren erhielten über einen Zeitraum von 16 Monaten eine erhöhte Magnesiumzufuhr. Die Gehirne nahmen über den Testzeitraum insgesamt an Masse zu, besonders im

Bereich des Hippocampus, der für unser Kurz und Langzeitgedächtnis zuständig ist. Die Wissenschaftler leiten daraus ab, dass die altersbedingte Schrumpfung des Gehirns durch eine erhöhte Magnesiumzufuhr verlangsamt werden könnte. Dies wiederum würde das Risiko, an Demenz zu erkranken, verringern und die allgemeine Gesundheit des Gehirns fördern.

„Eine Integration von täglich einer handvoll Pistazien in eine natürliche und abwechslungsreiche Ernährung kann unsere physische und psychische Gesundheit nachhaltig beeinflussen. Auch Tagesrhythmus , Bewegung , Stressmanagement , soziale Einbindung und positive Bewältigungsstrategien spielen eine wichtige Rolle“, sagt Prof. Dr. Wiebke Eisner.

Ernährung der Zukunft

Geschmäcker ändern sich, Verzehranlässe werden diverser.

Auch die Milch bleibt nicht stehen, sondern entwickelt sich unter dem Einfluss aktueller Trends weiter. In Faktenchecks, Hintergrundartikeln und Reports geben wir Einblicke in nachhaltige Ernährung, moderne Milchwirtschaft und schauen genau hin, wie wir künftig essen und welche Rolle Milch und Milchprodukte dabei spielen werden.

Hier mehr erfahren: https://www.initiative-milch.de/milch-machts/#ernaehrung-der-zukunft

Portrait
Initiative Milch

Unser zentrales Thema schwingt schon im Namen mit: Wir reden und schreiben über das vielfältige und hochwertige Lebensmittel Milch - mit der nächsten Generation der Branche und den Verbraucher:innen der nächsten Generation. Als Gastgeberin für Dialog begleitet die Initiative Milch spannende Entwicklungen, z. B. die Lust auf verantwortungsvollen Genuss, das zunehmende Bewusstsein für die Herkunft von Produkten und eine klimaschonende Esskultur.

mehr erfahren

Moderne Milchwirtschaft

Passen Milch und Nachhaltigkeit zusammen? Müssen Kühe in Zukunft die Luft anhalten? Was ist mit ihrem CO2-Fußabdruck?

Das sind nur einige der Fragen, die sich viele stellen. Deshalb fragen wir nach! Bei Familienbetrieben, die exemplarisch für die moderne Milchwirtschaft zeigen, wie konsequent die Generation Zukunft Nachhaltigkeit und Tierwohl im Alltag umsetzt.

Hier mehr erfahren: https://www.initiative-milch.de/letsdozukunft/

Portrait
Initiative Milch

Unser zentrales Thema schwingt schon im Namen mit: Wir reden und schreiben über das vielfältige und hochwertige Lebensmittel Milch - mit der nächsten Generation der Branche und den Verbraucher:innen der nächsten Generation. Als Gastgeberin für Dialog begleitet die Initiative Milch spannende Entwicklungen, z. B. die Lust auf verantwortungsvollen Genuss, das zunehmende Bewusstsein für die Herkunft von Produkten und eine klimaschonende Esskultur.

mehr erfahren