



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Gentechnik im Essen? Worauf Sie beim Einkauf achten können

Die geplante Lockerung von EU-Regeln kann Verbraucher verunsichern. Wie sind aktuell die Vorgaben?

Wie erkennt man, ob man Lebensmittel mit Gentechnik im Einkaufswagen hat?

Die gute Nachricht ist: Noch geht das mit einem Blick auf die Zutatenlisten, die Etiketten oder den Aushang.

Denn bis neue Vorschriften der EU gelten, die für bestimmte gentechnisch veränderte Lebensmittel Lockerungen bei der Kennzeichnung vorsehen, bleibt es dabei: Lebensmittel und Zutaten müssen klar gekennzeichnet sein, wenn sie genetisch veränderte Organismen sind, enthalten oder daraus hergestellt wurden. Was Verbraucher dazu wissen müssen - ein Überblick.

Was muss gekennzeichnet werden?

Alle landwirtschaftlichen und gartenbaulichen Nutzpflanzen müssen gekennzeichnet werden, wenn sie gentechnisch verändert sind - das ist eine EU-weite Regel. In der Europäischen Union selbst werden solche Pflanzen bis auf Mais gar nicht angebaut, aber importiert.

Die Regel gilt auch für Tiere, wengleich bislang weder in Deutschland noch in der EU gen-

technisch veränderte Nutztiere gehalten werden. Tierische Produkte wie Joghurt, Eier oder Fleisch von Tieren, die gentechnisch veränderte Futtermittel gefressen haben, müssen nicht gekennzeichnet werden.

Lebensmittel, Zutaten, Zusatzstoffe und Aromen müssen ansonsten noch immer dann gekennzeichnet werden, wenn

- sie gentechnisch veränderte Organismen enthalten: Das kann etwa Joghurt sein, der gentechnisch veränderte Bakterien enthält, oder Hefeweizenbier mit gentechnisch veränderter Hefe.
- sie aus gentechnisch veränderten Organismen hergestellt sind: Hierunter fallen zum Beispiel Lecithin aus gentechnisch verändertem Soja, Traubenzucker aus gentechnisch verändertem Mais sowie Öl aus gentechnisch verändertem Raps.

- sie Zutaten enthalten, die aus gentechnisch veränderten Organismen hergestellt werden, zum Beispiel Schokolade mit Lecithin aus Gen-Soja.

Die möglichen Formulierungen auf der Verpackung lauten dann «gentechnisch verändert», «enthält gentechnisch veränderte XY» oder «aus gentechnisch veränderten XY hergestellt», so

das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL).

Von der Kennzeichnung ausgenommen sind Lebensmittel, Zutaten und Zusatzstoffe, die mit Hilfe gentechnisch veränderter (Mikro)-Organismen hergestellt wurden, diese aber nicht enthalten.

Wo finde ich die Kennzeichnung?

Die genannten Hinweise müssen ohne Lupe auffindbar sein - in Zutatenlisten, auf Etiketten oder bei loser Ware über Schilder direkt an der Ware. Das BZL erläutert im Detail:

- Haben verpackte Lebensmittel eine Zutatenliste, steht der Hinweis in dieser Liste hinter der entsprechenden Zutat oder als Fußnote in der gleichen Schriftgröße. Gibt es keine Zutatenliste auf der Verpackung, etwa bei Polenta aus Maismehl, steht der Hinweis auf dem Etikett.
- Bei unverpackten Lebensmitteln, zum Beispiel Maiskolben, muss der Hinweis am Lebensmittel selbst auf einem Schild oder auf einem Aushang daneben stehen.
- Bei Lebensmitteln in Verpackungen mit weniger als zehn



Das Siegel «Ohne Gentechnik» gibt es seit 2009; auch Bio-Lebensmittel müssen «ohne» sein. Foto: Sina Schuldt/dpa

Quadratzentimetern Oberfläche, etwa Eiskonfekt, befindet sich der Hinweis dauerhaft lesbar auf der Verpackung. Die Hersteller müssen das etwa durch besondere Druckverfahren oder das Anbringen eines Etiketts sicherstellen, so das Bundesinformationszentrum.

Wie stelle ich sicher, dass ich gentechnikfreie Lebensmittel kaufe?

Wer so weit wie möglich ausschließen möchte, dass Lebensmittel mit Gentechnik in Kontakt gekommen sind, sollte auf Lebensmittel mit dem Logo «Ohne

Gentechnik» achten beziehungsweise in der entsprechenden Produktdatenbank nachgucken, rät das BZL.

Oder Bio-Lebensmittel kaufen - in der ökologischen Landwirtschaft ist der Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen nicht erlaubt. (DPA/TMN)

FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG

Wieder essen, was man mag!
Nicht nur das, was man kann.

Mit Zahnimplantaten ohne herausnehmbare Prothese und ohne Brücke zu absolut festen Zähnen: Von Einzelimplantaten bis zur Versorgung eines ganzen Kiefers an einem Tag durch „All-on-4“ mit vier Implantaten für ein neues strahlendes Leben.

Was sind Zahnimplantate?

Zahnimplantate sind **künstliche Zahnwurzeln**, die dauerhaft im Kieferknochen verankert werden. Sie ähneln einem Dübel, der einen Zahn mittels einer Schraube hält. Zahnimplantate bestehen im Normalfall aus Rein-Titan, das besonders vorteilhafte Eigenschaften für den Körper hat: es ruft keine Abstoßungsreaktionen hervor und ist sehr stark belastbar. Auf das Implantat wird dann ein zumeist keramischer Zahnersatz aufgeschraubt. **So wird der Eindruck eines echten Zahnes erreicht, der auch nahen Blicken standhält.**

Die Auswirkungen auf den Kieferknochen durch herkömmliche Prothesen und fehlende Zähne

Der Kieferknochen ist von der Natur dafür vorgesehen, Zähne zu verankern und nicht, um eine herausnehmbare Prothese oder Brücke zu tragen. **Je länger man die herkömmliche Prothese oder Brücke trägt, umso weiter schreitet der Knochenabbau fort.** Die Prothese hält immer schlechter und es wird immer schwerer, mit ihr zu kauen. Man bestellt im Restaurant dann die Speisen, die man essen kann und nicht die, die man mag. Dazu kommt das unguete Gefühl für den Patienten, dass die Prothese herausfallen könnte. Das Öffnen des Mundes durch Reden und Lachen wird dann oft vermieden und man erscheint unhöflich oder schlecht gelaunt. Bei langem Protheseneinsatz und dem daraus resultierenden extremen Knochenabbau wirkt das Gesicht dann zudem eingefallen.

All-on-4: Implantattechnik für ganze Kiefer

Bei der All-on-4-Methode werden nicht erhaltungswürdige Zähne gezogen und in derselben Sitzung vier Spezial-Implantate eingesetzt. Diese Implantate dienen zur Verankerung eines festsitzenden Zahnersatzes des ganzen Kiefers. **Ein Knochenaufbau ist bei dieser Methode nicht erforderlich und die Implantate können sofort belastet werden.** Ein computerunterstütztes und schablonennavigiertes Implantationsverfahren ermöglicht es, die **Implantation sehr schonend und sicher** durchzuführen. Somit auch **für Angstpatienten die ideale Methode.**

Sie erhalten bereits **wenige Stunden nach der OP Ihre festen Zähne** und können am nächsten Tag normal essen. Der **Gaumen bleibt frei** und das Sprechen und Schmecken wird nicht beeinträchtigt. Eine Einheilzeit ohne Belastung von vielen Monaten und ein **herausnehmbares Provisorium ist nicht erforderlich.**

Ist dieses Verfahren teuer?

Die Versorgung mit **All-on-4 ist nicht nur wesentlich schneller, sondern auch preiswerter als eine Behandlung durch Knochenaufbau** mit den üblichen sechs bis acht Implantaten.



JETZT MEHR ERFAHREN ÜBER IMPLANTATE & ALL-ON-4

Unser **Implantologe Artur Zaroban** (Master of Science für orale Chirurgie und Implantologie) steht Ihnen in einem persönlichen Termin für weitere Informationen rund um Implantate und „All-on-4 | Feste Zähne an einem Tag“ und/oder in einer unserer **Patientenveranstaltungen** zur Verfügung:

PATIENTENVORTRAG
20. JANUAR 2026
ab 18 Uhr in Langenhagen

Die Teilnahme an diesem Vortrag ist unverbindlich und kostenfrei. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist jedoch eine vorherige Anmeldung erforderlich:
Telefonisch unter **0511 / 73 12 94**, per Mail an **pv@zzh-hannover.de** oder direkt online auf **all-on-4-feste-zaehne.de**



Zahnarztzentrum Hannover

Walsroder Straße 11
30851 Langenhagen
Telefon 0511 / 73 12 94

Öffnungszeiten

Montag & Dienstag 7-21 Uhr
Mittwoch 8-20 Uhr
Donnerstag 7-21 Uhr
Freitag 8-18 Uhr

www.zahnarzt-zentrum-hannover.de