

Gemüse- und Obstverzehr in Deutschland

Ergebnisse einer
repräsentativen Umfrage
zum Ernährungsverhalten
2016





Vorwort

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. empfiehlt den Verzehr von fünf faustgroßen Einheiten Gemüse und Obst pro Tag. Neue Untersuchungen gehen davon aus, dass sogar noch mehr notwendig ist, um eine effektive Prävention vor Herz-Kreislauferkrankungen oder Krebs und damit eine Lebensverlängerung mit hoher Lebensqualität zu erreichen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt sogar neun Einheiten Gemüse und Obst täglich. Unsere in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut für Sporternährung e.V. in der Sportklinik Bad Nauheim in Auftrag gegebene und von TNS Infratest durchgeführte repräsentative Befragung im Sommer 2016 hat bestätigt: Dieses Ziel ist unrealistisch. In Deutschland wird einfach zu wenig Obst und Gemüse gegessen!

Die Forderung vieler Mediziner und Ernährungswissenschaftler, mehr Obst- und Gemüse zu verzehren, ist sinnvoll. Sie läuft aber ins Leere. Die Gründe sind vielfältig: viele haben keine Zeit oder Lust, sich Obst oder Gemüse verzehrfertig zuzubereiten, anderen schmecken Fastfood oder Süßigkeiten einfach besser, wieder andere können aufgrund gesundheitlicher Probleme (Schluck- oder Verdauungsbeschwerden, Fructoseunverträglichkeit, alters- oder krankheitsbedingte Appetitlosigkeit) kein Obst und Gemüse essen. Was also tun?

Man muss den Menschen eine unkomplizierte Möglichkeit anbieten, die Ernährungslücke beim erforderlichen Obst- und Gemüsekonsum zu schließen – eine Möglichkeit, die einfach und schnell umzusetzen ist. Diese Möglichkeiten bieten Nahrungsergänzungsmittel. Aber natürlich nur solche, die diejenigen Stoffe in standardisierter Menge und Qualität enthalten, die Obst und Gemüse so gesund machen, nämlich die Sekundären Pflanzenstoffe. Unser Vitalkomplex Dr. Wolz weist diese gesundheitsfördernden Substanzen – im Gegensatz zu herkömmlichen Präparaten – erstmals konkret nachweisbar aus: 20ml Vitalkomplex enthalten so viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie 800g speziell ausgewähltes Obst und Gemüse!



Dr. med. Dipl. Ing Georg Wolz

Geschäftsführer Dr. Wolz Zell GmbH



Executive Summary

- **Gemüseverzehr: 85% erreichen die empfohlene Menge nicht**
- **Frauen essen mehr Gemüse als Männer**
- **Ältere essen weniger Gemüse**
- **Gemüsekonsum nimmt mit Bildungsgrad zu**
- **Obstverzehr: Die Hälfte isst höchstens eine Portion pro Tag**
- **Obst: Fast jeder Dritte isst meist dieselben Sorten**
- **Jeder Fünfte isst selten dunkelrote Obstsorten**
- **Fest jeder Zehnte isst gar kein Obst und Gemüse**
- **Deutsche essen genauso viel Obst wie Gemüse**
- **Bei Obst und Gemüse insgesamt essen 78,3% weniger als die empfohlenen 5 Portionen**



**87% der Männer und 84% der Frauen
in Deutschland essen weniger
als 3 Portionen Gemüse am Tag.
Nur jede(r) Siebte isst die
empfohlene Menge von 3 Portionen.**

Quelle: TNS Infratest 2016 im Auftrag von Dr. Wolz
und dem Deutschen Institut für Sporternährung e.V.

4 von 5 Deutschen essen zu wenig Gemüse!



Die langfristigen Folgen sind körperliche Schwäche, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, anfälliges Immunsystem sowie erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko.



Hintergründe der Befragung

Thema

Um den aktuellen Stand des Obst- und Gemüseverzehrs in Deutschland zu ermitteln, gaben der Hersteller von Gesundheitspräparaten, die Dr. Wolz Zell GmbH, und das Deutsche Institut für Sporternährung e.V. (DISE) im Sommer 2016 eine repräsentative Umfrage in Auftrag.

Methode

Die Telefon-Befragung wurde durch das Marktforschungsinstitut TNS Infratest durchgeführt. Befragt wurden 1003 repräsentativ ausgewählte Personen in ganz Deutschland.

Ergebnisse

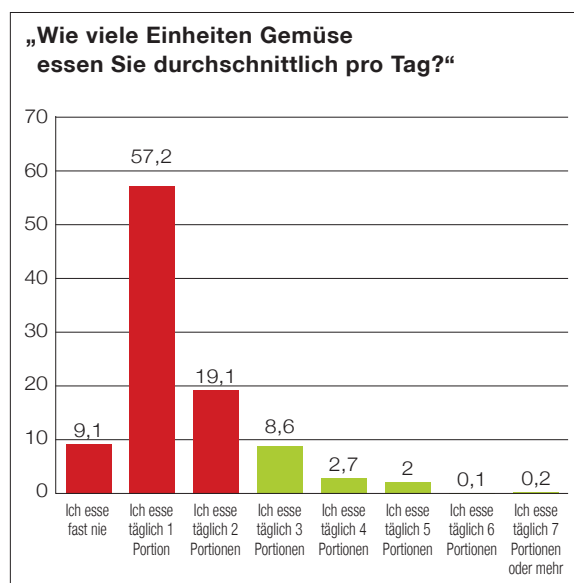
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. empfiehlt den Verzehr von mindestens fünf Einheiten Gemüse und Obst pro Tag. Diese sollten sich im Idealfall in drei Einheiten Gemüse und zwei Einheiten Obst aufteilen. Um zu ermitteln, wie viele Menschen in Deutschland dieser Empfehlung folgen, fragten wir im Rahmen der durch TNS-Infratest durchgeführten repräsentativen Befragung: „Wie viele Portionen Obst bzw. Gemüse essen Sie durchschnittlich pro Tag? Eine Portion entspricht z.B. einem Apfel, einem kleinen Salat, einer Handvoll Erdbeeren, einer Paprika oder einer Gemüsebeilage zum Hauptgericht.“ Dabei fragten wir separat einmal nach dem Gemüse- und einmal nach dem Obstkonsum.

Anschließend wollten wir wissen, wie es um die Sortenvielfalt beim Gemüse- und Obstkonsum aussieht und fragten: „Wie sieht es mit der Vielfalt bei Ihrem Obst- und Gemüseverzehr aus, Welche Aussagen treffen auf Sie zu?“ und gaben dabei die Antwortmöglichkeiten vor, dass entweder zu selten Obst bzw. Gemüse gegessen wird, um hier eine Vielfalt in Bezug auf unterschiedliche Sorten zu erreichen, meist die gleichen Sorten verzehrt werden oder aber viele verschiedene Sorten gegessen werden. Hintergrund ist die Empfehlung, möglichst viele unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten nach dem Ampelprinzip (rot, gelb, grün) zu konsumieren, um ein breites Spektrum an unterschiedlichen Sekundären Pflanzenstoffen abzudecken.



Gemüseverzehr: 85% erreichen die empfohlene Menge nicht

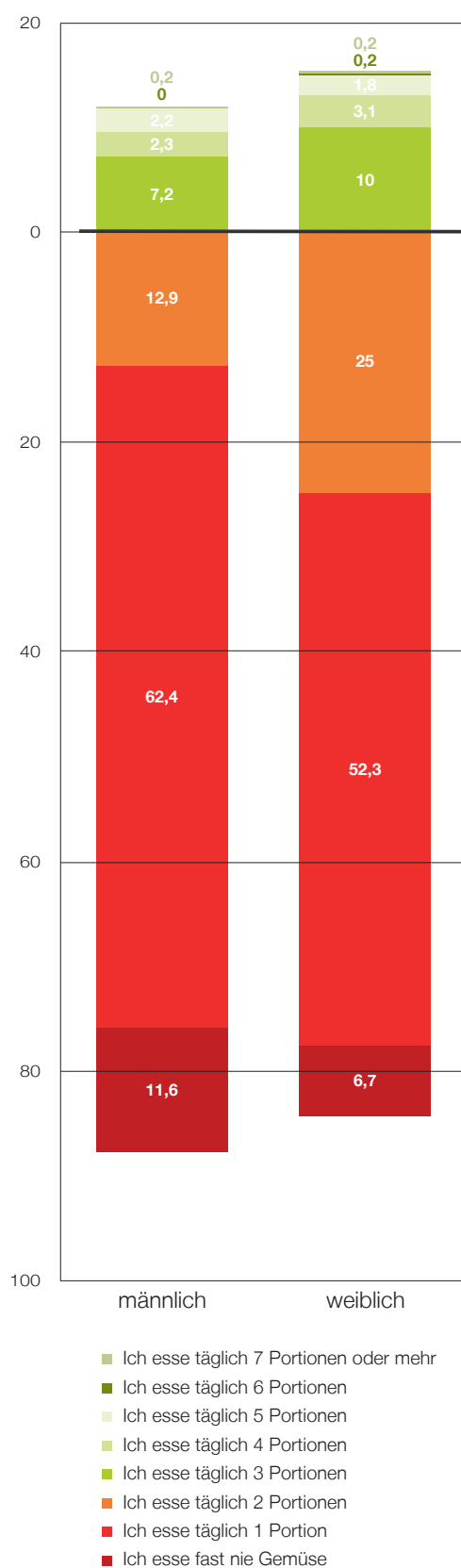
Beim Gemüseverzehr erreicht nur ein kleiner Teil der Befragten die empfohlene Mindestmenge von drei Einheiten pro Tag: Nur jeder siebte Befragte gibt an, dass er drei oder mehr Portionen Gemüse pro Tag verzehrt. Die große Mehrheit von fast 60% kommt gerade einmal auf eine Portion pro Tag. Fast jeder Zehnte sagt sogar, dass er fast nie Gemüse isst. Nur fünf Prozent verzehren mehr als die empfohlene Mindestmenge an Gemüse.



Frauen essen mehr Gemüse als Männer

Bei einem insgesamt geringen Gemüsekonsum zeigt die Befragung, dass Frauen etwas fleißiger in Bezug auf den Verzehr der empfohlenen Gemüsemenge sind als Männer. So essen 87% der Männer weniger als die empfohlenen drei Portionen pro Tag. Bei den Frauen sind es 84%. Zudem geben mehr Männer (27,6%) als Frauen (20,6%) an, dass sie häufig dieselben Sorten essen.

Täglicher Gemüseverzehr - M/W

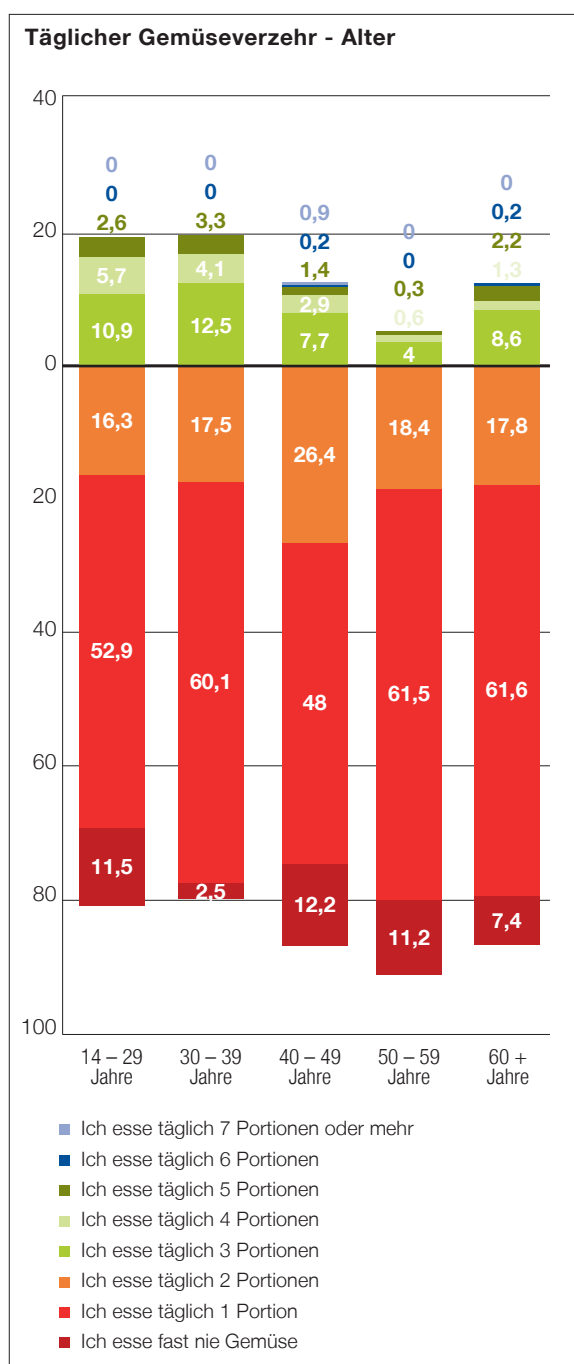




Ältere essen weniger Gemüse

Wird der Gemüseverzehr nach Altersgruppen betrachtet, fällt auf, dass in keinem Lebensabschnitt die empfohlene Portionszahl an Gemüse erreicht wird. Dabei verzehren ältere Menschen durchschnittlich sogar etwas weniger Gemüse. Während bei den 14-29jährigen 64,4% höchstens eine Portion zu sich nehmen, sind es bei den über

50 jährigen (über 73%). Neben Schluck- und Kaubeschwerden dürfte Ursache sein, dass der kleine Salat oder die Gemüsesticks mit Dip eher zum Lebensgefühl der Jüngeren gehören als bei der Personengruppe „älter als 50“, die eher zu einer Brotmahlzeit tendieren.

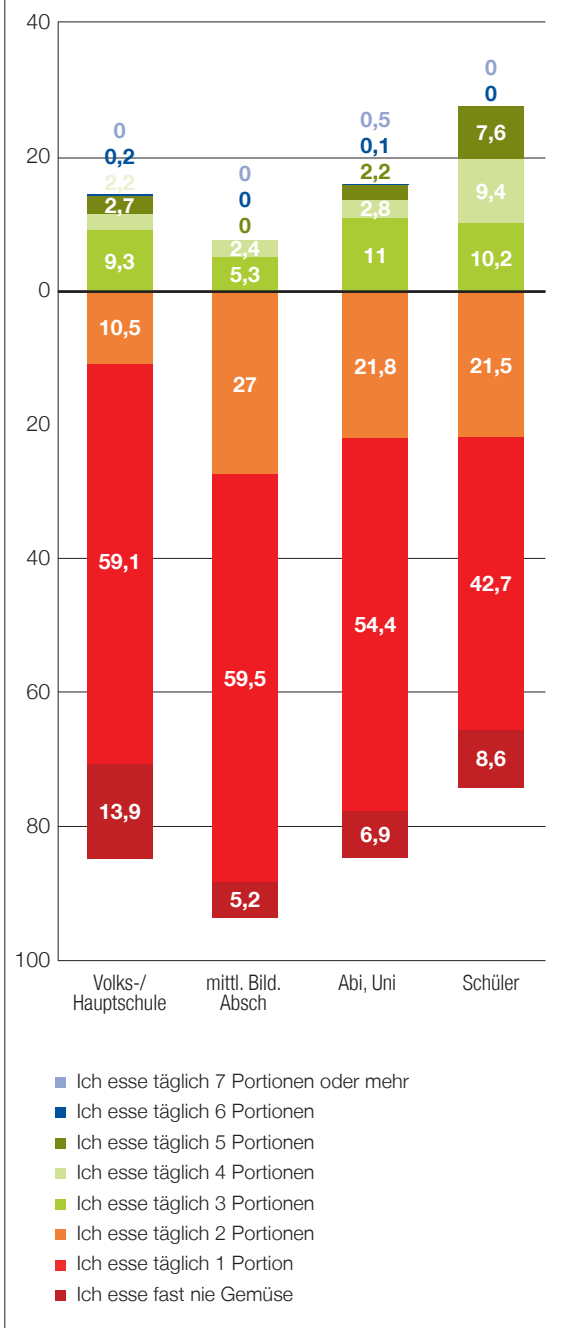


Gemüsekonsum nimmt mit Bildungsgrad zu

Je höher der Bildungsgrad, desto höher auch der Gemüsekonsum bzw. je geringer der Bildungsgrad, desto geringer auch der Gemüsekonsum. Während bei den Befragten mit Hauptschulbildung 73 Prozent angaben, höchstens eine Portion Gemüse pro Tag zu essen, waren es bei den Befragten mit Abitur oder Hochschulabschluss nur noch rund 60 Prozent. Aber selbst unter den besser Gebildeten erreichen sechs von zehn Bundesbürger nicht die empfohlene Zufuhrmenge. Vermutlich sind in niedrigeren Bildungsschichten Bewusstsein und Kenntnisse über gesunde Ernährung noch weniger verbreitet. Frisches Obst und Gemüse ist zudem teurer und aufwändiger zuzubereiten als Fertiggerichte oder Fast Food. Auch wenn der Anteil an Schülern in der Stichprobe mit 43 Personen sehr gering war, ist es dennoch ein erfreuliches Ergebnis, dass in dieser Gruppe der höchste Gemüseverzehr gemessen wurde. Grund dafür kann das in Ganztagschulen angebotene Schulessen sein, bei dem man davon ausgehen kann, dass dort eine Gemüsebeilage und eventuell sogar ein Beilagensalat integriert ist. Vielleicht spielt auch eine Rolle, dass pubertierende Mädchen öfter Salat und Gemüse essen, weil sie besonders auf ihre Figur achten.



Täglicher Gemüseverzehr - Schulbildung



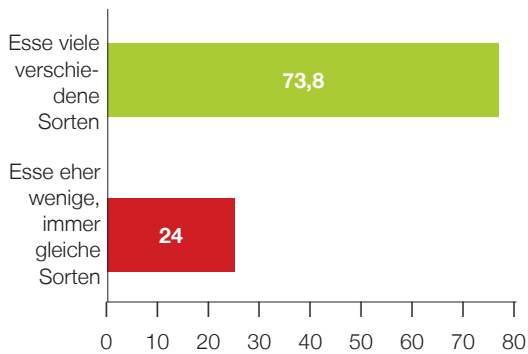
Gemüse: Wenig aber dafür variantenreich?

Wer das notwendige breite Spektrum an unterschiedlichen Sekundären Pflanzenstoffen aufnehmen möchte, sollte darauf achten, möglichst viele unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten zu essen. Unter dem Stichwort „Ampel“ wird die Ernährungsempfehlung genannt, verschiedenfarbige Gemüse- und Obstsorten zu verspeisen (rot, gelb, grün), um z.B. Lycopin aus der (roten) Tomate, Karotinoide aus der (gelben) Paprika und Bitterstoffe wie Glucoraphanin aus dem (grünen) Brokkoli aufzunehmen.

Auch wenn insgesamt zu wenig Gemüse verzehrt wird, legt man in Deutschland offenbar Wert auf Abwechslung. So geben über 70 Prozent der Befragten an, dass sie viele verschiedene Sorten essen. Allerdings muss dieses Ergebnis unter dem Vorbehalt der geringen Gesamtmenge des verzehrten Gemüses gesehen werden: Wenn täglich meist nur höchstens eine Portion Gemüse gegessen wird, werden die unterschiedlichen Sorten nur innerhalb eines längeren Zeitraums aufgenommen, z.B. in Woche 1 Brokkoli und Blumenkohl, in Woche 2 Tomaten und Paprika und in Woche 3 Rotkohl und Gurken. Eine gesunde und der Empfehlung für einen ausreichenden Gemüseverzehr entsprechende Ernährung würde eine deutlich höhere Frequenz in Bezug auf Menge und Vielfalt erfordern. Die Ursache für die Diskrepanz zwischen gefühlter Vielfalt und realisierter Eintönigkeit im Gemüseverzehr dürfte auf das traditionelle Verzehrsmuster und die geringen Kenntnisse über die Vielzahl der Gemüsearten zurückzuführen sein, so dass ein regelmäßiger Verzehr von drei bis vier verschiedenen Gemüsesorten als vielfältig eingestuft wird.

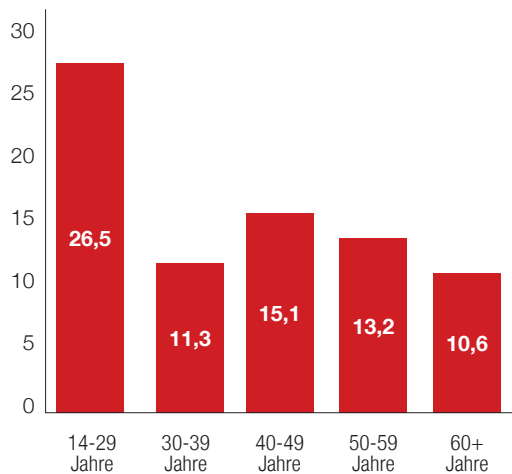


Wie sieht es mit der Vielfalt bei Ihrem Gemüseverzehr aus. Welche Aussagen treffen auf Sie zu?



Auffallend ist, dass fast 30 Prozent der jüngeren Befragten (14-29-jährig) nur selten dunkle Gemüsesorten wie Rote Beete, Rotkohl, Schwarzwurzel oder rote Zwiebeln essen. Gerade diese sind wegen ihres hohen Gehalts an Anthocyanen und aufgrund des antioxidativen Potenzials besonders gesundheitsfördernd.

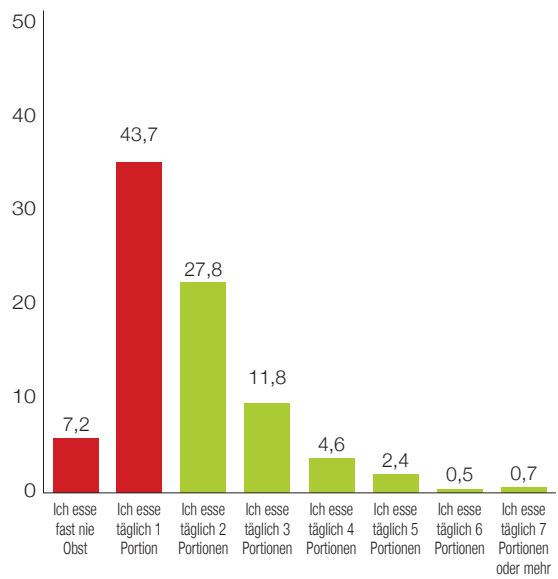
Ich esse eher selten dunkle Gemüsesorten, wie z.B. Rote Beete, Rotkohl, Schwarzwurzel oder rote Zwiebeln



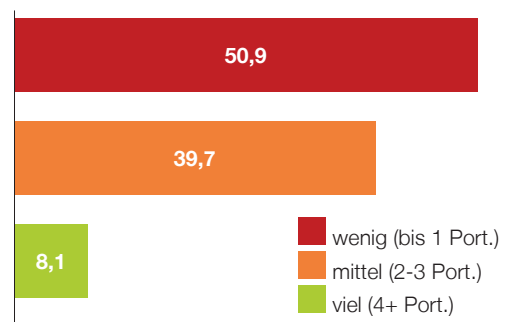
Obstverzehr: Die Hälfte isst höchstes eine Portion pro Tag

Beim Obstkonsum sieht es etwas besser aus: allerdings folgt hier auch nur die Hälfte aller Befragten der Empfehlung, mindestens zwei Portionen Obst pro Tag zu essen. Ein nicht unerheblicher Teil von immerhin über sieben Prozent (bei den Männern fast jeder Zehnte!) gibt sogar an, fast nie Obst zu sich zu nehmen. Diese Personen werden Schwierigkeiten haben, überhaupt etwas von gesundheitsfördernden Substanzen wie Zitrusflavonoide oder Anthocyane aufzunehmen.

Obstkonsum in Deutschland



Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland isst zu wenig Obst



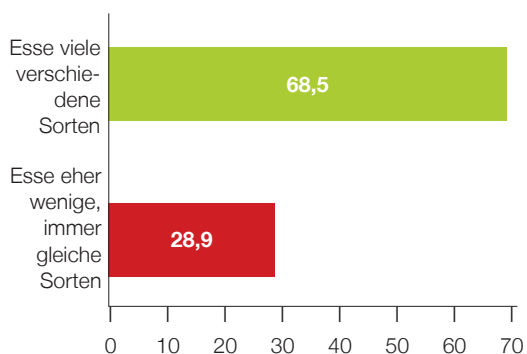


Obst: Fast jeder Dritte isst meist dieselben Sorten

Bei der Frage nach der Vielfalt beim Obstkonsum geben die meisten Befragten an, dass sie viele verschiedene Sorten essen. Jeder Dritte gibt zu, dass sein Obstkonsum sich auf wenige, meist auf die gleichen Sorten beschränkt. Da die Hälfte der Befragten jedoch nur höchstens eine Portion Obst pro Tag zu sich nimmt, kann man sich ausrechnen, dass sich die Vielfalt beim Obstverzehr nicht in der täglichen Ernährung widerspiegelt, sondern sich auf größere Zeiträume erstreckt: Zum Beispiel am Montag eine Banane, am Dienstag einen Apfel usw.

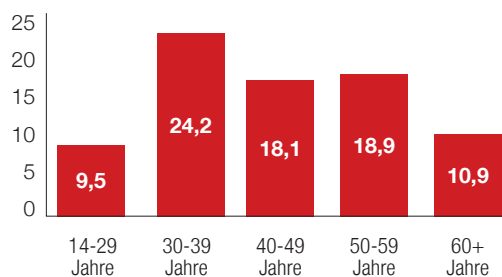
Zudem muss berücksichtigt werden, dass eine Versorgung mit möglichst vielen unterschiedlichen Sorten, die dann gleichzeitig frisch bzw. vollreif sind, schwierig ist. So gibt es frische, dunkle Beersorten nur im Spätsommer/Herbst zu kaufen. Die darin enthaltenen roten Pflanzenfarbstoffe der Anthocyane sind aber besonders gesundheitsfördernd.

Wie sieht es mit der Vielfalt bei Ihrem Obstverzehr aus, Welche Aussagen treffen auf Sie zu?

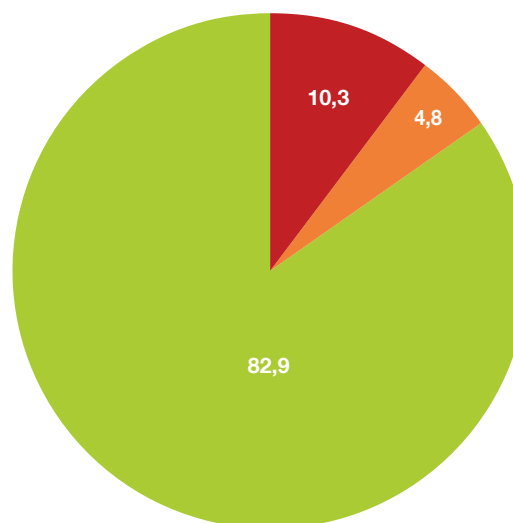


Jeder Fünfte isst selten dunkelrote Obstsorten

Ich esse eher selten dunkelrote Obstsorten wie z.B. Blaubeeren, Brombeeren oder rote Trauben



Deutsche essen genauso viel Obst wie Gemüse



- eher Obst (>1 Port. Unterschied)
- eher Gemüse (>1 Port. Unterschied)
- ungefähr gleich (max. 1 Port. Unterschied)



Bei der Frage, ob man mehr Obst oder mehr Gemüse isst, zeigt sich eine ausgewogene Verteilung: Es wird in Deutschland in etwa ebenso viel Gemüse wie Obst gegessen; zumindest gaben über 80 Prozent der Befragten an, dass sich dieses Verhältnis die Waage halte. Bei denjenigen, die eines der beiden Nahrungsmittel bevorzugen, essen doppelt so viele eher Obst. Vor dem Hintergrund, dass die empfohlene Verzehrmenge zugunsten des Gemüses ausfallen sollte, liegt hier ein leichtes Missverhältnis vor. Besser wäre eine eindeutige Tendenz zugunsten des Gemüses, da Gemüse eine sehr viel höhere Nährstoffdichte an Vitaminen, Mineralstoffen und Sekundäre Pflanzenstoffen aufweist als Obst, also pro Kalorie sehr viel mehr von diesen wertgebenden Inhaltsstoffen dem Körper zur Verfügung stellt.

Interview

mit Ernährungswissenschaftler
Günter Wagner vom Deutschen Institut
für Sporternährung e.V.



Günter Wagner

Die Befragung hat gezeigt, dass in Deutschland zu wenig Obst und Gemüse gegessen wird. Ist das denn wirklich so schlimm?

Leider ja, denn viele langfristig angelegte Studien haben gezeigt, dass der Obst und Gemüseverzehr ein ganz wesentlicher Faktor ist, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und das Risiko für viele Erkrankungen zu mindern. Und leider ist der mangelnde Konsum ja oft gepaart mit weiteren Ernährungsdefiziten. So wird in der Regel zu fett- und zuckerreich gegessen. Und wenn man dann noch weder im Beruf körperlich arbeitet noch in der Freizeit ausreichend viel Sport treibt, führt ein Zuviel an Energie fast zwangsläufig zu Übergewicht. Durch mehr Obst und Gemüse könnte man gesundheitliche Risiken zumindest teilweise ausgleichen.



Welche Folgen hat es denn, wenn man zu wenig Obst und Gemüse isst?

Die langfristige Minderversorgung mit Obst- und Gemüse kann zu gesundheitlichen Problemen wie körperlichem und geistigem Leistungsabfall, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen führen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat konstatiert, dass ein gesteigerter Verzehr von Obst und Gemüse das Risiko für Krebserkrankungen, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten und Schlaganfall senken kann. Viele Studien zeigen, dass offenbar auch die Risiken für Demenz, bestimmte Augenkrankheiten wie Makuladegeneration, rheumatische Arthritis, Osteoporose, bestimmte Lungenkrankheiten und Fettleibigkeit gesenkt werden kann, wenn man viel Obst und Gemüse in seinen Speiseplan einbaut.

Was macht Obst und Gemüse so gesund?

Es sind natürlich die vielfältigen Mikronährstoffe im Obst und Gemüse, welche die positiven Wirkungen auf unsere Gesundheit haben. Aber es geht hier weniger um die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – die natürlich auch, aber die kann man auch über Fleisch, Fisch oder Milch aufnehmen. Entscheidend sind vielmehr die sogenannten „Sekundären Pflanzenstoffe“. Diese sind nur in Obst und Gemüse bzw. wie der Name schon sagt, in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

Was sind Sekundäre Pflanzenstoffe?

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Substanzen, mit denen die Pflanze sich gegen widrige Umstände wappnet. Zum Beispiel der rote Farbstoff Lycopin, der die Tomate gegen UV-Strahlen schützt, oder Bitterstoffe wie Glucoraphanin im Brokkoli, die Fressfeinde abschrecken. In zahlreichen Studien hat man herausgefunden, dass diese Sekundären Pflanzenstoffe eine positive Wirkung auf die menschliche Gesundheit haben. So haben viele Sekundäre Pflanzenstoffe eine antioxidative Wirkung, schützen also unsere Körperzellen vor Schäden durch freie Sauerstoffradikale. Andere Pflanzenstoffe wirken entzündlich oder können eine Krebsentstehung hemmen. Wieder andere schützen unsere Blutgefäße und können mithelfen, den normalen Cholesterinspiegel aufrecht zu erhalten.

Und wieviel Obst und Gemüse sollte man demnach pro Tag verzehren?

Die DGE empfiehlt den Verzehr von fünf faustgroßen Einheiten Obst und Gemüse täglich. Eine solche Einheit wäre zum Beispiel ein Apfel, ein kleiner Salat oder zweieinhalb Tomaten. Eine aktuelle Studie aus England, bei der das Ernährungsverhalten von 65.226 Briten über viele Jahre untersucht wurde, kommt zu dem Schluss, man sollte besser sieben Einheiten pro Tag verzehren und die Weltgesundheitsorganisation WHO schlägt sogar neun vor.



Jetzt mal ehrlich: Ist das realistisch?

Leider nein, wie unsere Umfrage gezeigt hat. Bei den bei uns in Deutschland und in Europa üblichen Lebens- und Verzehrsgewohnheiten ist es eher utopisch, eher ein Wunsch, und keine Realität. Denn meist fehlt die Zeit oder die Lust, sich jeden Tag einen Salat zu machen oder sich Obst und Gemüse verzehrfähig zuzubereiten. Aber auch das Außer-Haus-Angebot ist keine wirkliche Alternative. Sowohl in der Betriebs- als auch der Schulverpflegung ist der Gemüse- und Obstanteil viel zu gering. Zudem verhindern bei immer mehr Menschen Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. die Fructoseintoleranz eine ausreichende Aufnahme von Gemüse und Obst. Und dann gibt es natürlich noch besondere Umstände wie Krankheiten, die mit Schluckbeschwerden, Verdauungsstörungen oder Appetitmangel einhergehen. Dieses geringe Hungergefühl ist auch bei vielen älteren Menschen ein Grund dafür, warum sie mangelernährt sind.

Kann man alternativ auch Obst- oder Gemüsesaft trinken?

Theoretisch geht das natürlich auch. Leider ist der Gehalt an Sekundären Pflanzenstoffen in Obstsaften jedoch pro Kalorie sehr gering, denn Obstsaft sind sehr energie- sprich kalorienreich. Sie enthalten zum Teil mehr Kalorien als eine Cola. Und auch Gemüsesäfte sind in Deutschland keine Lösung. Diese sind aus geschmacklichen Gründen relativ unbeliebt.

Was raten Sie denen, die aus welchen Gründen auch immer die empfohlene Menge nicht schaffen? Kann man die Ernährungslücke mit Nahrungsergänzungsmitteln schließen?

Bei Nahrungsergänzungsmitteln muss man sehr genau hinschauen. Es bringt zum Beispiel überhaupt nichts, eine Multi-Vitamentablette oder ein einfaches Vitalstoffkonzentrat zu nehmen. Denn es mangelt den Leuten, die zu wenig Obst und Gemüse essen, ja nicht in erster Linie an Vitaminen oder Mineralstoffen – ihnen fehlen vor allem die in Obst und Gemüse vorkommenden Sekundären Pflanzenstoffe. Eine Kapsel mit isolierten und synthetisch hergestellten Sekundären Pflanzenstoffen hilft ebenfalls nur eingeschränkt, denn Sekundäre Pflanzenstoffe wirken wie in der Natur im Verbund am effektivsten. Daher spricht man ja auch gern von der Ampel-Wirkung: Es sollten nicht nur Äpfel sondern möglichst viele unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten – rote, gelbe und grüne – gegessen werden. Wer die Ernährungslücke im Bereich Obst und Gemüse schließen möchte, sollte ein flüssiges Vitalstoffkonzentrat nehmen, das die Sekundären Pflanzenstoffe wie Phenole, Anthocyane oder Karotinoide ganz konkret ausweist. Bei vielen Konzentraten kann man auf der Verpackung nicht ablesen, wie viele Sekundäre Pflanzenstoffe konkret enthalten sind. Eine Ausnahme ist das Produkt Vitalkomplex Dr. Wolz, mit dem wir bei unserer Arbeit mit Sportlern an der Sportklinik in Bad Nauheim gute Erfahrungen gemacht haben. Die Sekundären Pflanzenstoffe werden hier nicht isoliert, sondern in ihrer natürlichen Matrix bereitgestellt. Eine Tagesportion Vitalkomplex (20ml) enthält dabei so viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie 800 g speziell ausgewähltes Obst und Gemüse. ■



Über das Deutsche Institut für Sporternährung

Das DEUTSCHE INSTITUT FÜR SPORTERNÄHRUNG e.V. in der Sportklinik Bad Nauheim ist ein eingetragener Verein mit Sitz in Bad Nauheim. Zur Verwirklichung der gestellten Aufgaben sind die Mitarbeiter interdisziplinär aus den Bereichen Medizin, Ernährungswissenschaft, Physiotherapie, Sportwissenschaft und Pädagogik zusammengesetzt. Der Erste Vorsitzende ist Dr. Johannes M. Peil, leitender Arzt der Sportklinik Bad Nauheim. Zu den Hauptaufgaben gehören die Beratung von Freizeit- und Breitensportlern sowie in Zusammenarbeit mit den Ärzten der Sportklinik Bad Nauheim die Betreuung von Leistungs- und Hochleistungssportlern. Zudem werden national Fort- und Weiterbildungen für Spitzenorganisationen des deutschen Sportes, für Ernährungswissenschaftler und Trainer durchgeführt. Wissenschaftliche interdisziplinäre Studien zu praxisrelevanten Themen des Sportes und der Sporternährung runden das Aufgabenspektrum ab.

Informationen finden Sie unter

www.dise.online





Über Dr. Wolz

Die Dr. Wolz Zell GmbH mit Sitz in Geisenheim/Rheingau entwickelt und produziert seit 1969 hochwirksame Präparate zur Nahrungsergänzung. Die Wirksamkeit der Präparate beruht auf jahrzehntelanger Erfahrung in Verbindung mit dem Einsatz innovativer Technologie und ist durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Heute steht Dr. Wolz für ein breites Angebot an natürlichen, nachweislich wirksamen Präparaten zur Gesunderhaltung und Genesung, das in intensivem Austausch mit naturheilkundlich orientierten Ärzten, Kliniken und Wissenschaftlern permanent weiterentwickelt wird.



Weitere Informationen unter

www.wolz.de





- Für Immunsystem, Energie & Stoffwechsel*
- Hochkonzentrierte Sekundäre Pflanzenstoffe
- Für die ganze Familie

In Studien getestet!

* Die Vitamine C, B6, B12, D sowie Eisen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei; alle enthaltenen B-Vitamine sowie Calcium und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.





Impressum

November 2016

Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen die Dr. Wolz Zell GmbH und das Deutsche Institut für Sporternährung e.V. keine Gewähr.

Herausgeber:

© Dr. Wolz Zell GmbH, Marienthaler Str. 3, 65366 Geisenheim, www.wolz.de und Deutsches Institut für Sporternährung e.V., In der Aue 30-32, 61231 Bad Nauheim, www.dise.online

Alle Rechte sind vorbehalten, auch die der fotomechanische Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien.

Redaktion: Dr. Wolz Zell GmbH, Deutsches Institut für Sporternährung e.V.

Gestaltung: Manuela Kloos (MK Kontur)

Umfrage: Marktforschungsinstitut TNS Infratest, München

Kontakt:

Dr. Wolz Zell GmbH

Dr. med. Georg Wolz

Marienthaler Str. 3

65366 Geisenheim

Tel.: 06722 – 56100

info@wolz.de

www.wolz.de

Deutsches Institut für Sporternährung e.V.

Günter Wagner

In der Aue 30-32

61231 Bad Nauheim

Tel.: 06032 – 71200

g.wagner@dise.online

www.dise.online