

2/2020

Seniorenbrief

des VBE-Bundesverbandes

Sonderausgabe: Gesunde Ernährung



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Schwerpunkt dieser Ausgabe ist das Thema gesunde Ernährung. Es ist ein Gastbeitrag der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V., die eine unabhängige wissenschaftliche deutsche Fachgesellschaft in der Rechtsform eines gemeinnützigen eingetragenen Vereins ist. Sie befasst sich seit Jahren mit der Thematik und hat ihre Ergebnisse in 10 praxisnahe Regeln zusammengefasst, die hier ausführlich dargestellt werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr

Max Schindlbeck

VBE-Bundesseniorensprecher

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

10 Regeln für gesunde Ernährung

(dge) Seit 1956 formuliert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. in 10 Regeln, wie sich Verbraucher ausgewogen und genussvoll im Alltag ernähren können. Nun hat die DGE die 10 Regeln auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse angepasst, sprachlich überarbeitet und konkretisiert. Kurz und prägnant fassen sie praktische Empfehlungen für eine optimale Lebensmittelauswahl zusammen und geben den Verbrauchern einfache Verhaltensregeln an die Hand. Neben ernährungsphysiologischen Kriterien berücksichtigen sie auch präventive sowie nachhaltige Aspekte. Dabei lassen die Empfehlungen Platz für individuellen Spielraum und sind nicht als starre Ge- oder Verbote zu verstehen.

Empfohlen wird, sich abwechslungsreich zu ernähren. Dabei sollten pflanzliche Lebensmittel den größten Anteil ausmachen. Zu bevorzugen sind Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Hinzu kommen ausreichend Milchprodukte und Fisch, ergänzt durch wenig Fleisch. Bei der Verwendung von Fett stehen gesundheitsfördernde und qualitative Aspekte im Mittelpunkt. In erster Linie sollten pflanzliche Öle eingesetzt werden, wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Zucker und Salz lassen sich an vielen Stellen einsparen. Besonders zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sowie salzreiche Produkte gilt es zu vermeiden. Hervorgehoben ist die Empfehlung, vor allem Wasser zu trinken. Auch andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßte Tees können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Abgerundet werden die Regeln durch die Empfehlung, Lebensmittel schonend zuzubereiten, sich für das Essen und Genießen Zeit zu nehmen und ausreichend Bewegung von mindestens 30 Minuten mit in den Alltag einzubeziehen. Die aktualisierten 10 Regeln lauten:

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung. Treffen Sie eine bunte Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen. So gelingt es Ihnen leicht, vollwertig zu essen und zu trinken. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Kartoffeln liefern viele Nährstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und gleichzeitig wenige Kalorien. Pflanzenöle und Nüsse sind zwar kalorienreich, aber auch wertvolle Nährstofflieferanten. Um die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu erleichtern, ist es sinnvoll, die pflanzlichen Lebensmittel durch tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier zu ergänzen.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen. Gemüse und Obst ist die mengenmäßig größte Lebensmittelgruppe in der vollwertigen Ernährung und bringt viel Farbe und Abwechslung in den Speiseplan. Die Vielfalt und das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe machen die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Gemüse und Obst aus. Empfehlenswert sind täglich mindestens 400 g Gemüse (ca. 3 Portionen) und 250 g Obst (ca. 2 Portionen). Bei getrockneten Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen entspricht eine Portion ca. 70 g roh bzw. 125 g gegart. Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte können eine Portion Obst am Tag ersetzen. Allerdings ist die Portionsgröße kleiner, weil der Kaloriengehalt höher ist: Eine Portion Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte entspricht 25 g.

3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Getreideprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der vollwertigen Ernährung. Sie liefern Kohlenhydrate und als Vollkornvariante zudem reichlich Ballaststoffe sowie ein Plus an Vitaminen und Mineralstoffen. Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Menschen. Getreideprodukte aus Vollkorn sättigen und haben einen hohen gesundheitlichen Nutzen.

Die DGE empfiehlt, mindestens 30 g Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst pro Tag aufzunehmen. Neben Getreideprodukten aus Vollkorn gehören auch Kartoffeln zu den möglichen Quellen für Kohlenhydrate. Zubereitet als Salz-, Pell- oder Ofenkartoffeln sind sie eine gute Wahl, die wenige Kalorien enthält.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₂, und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

Nur tierische Lebensmittel enthalten in nennenswerten Mengen verfügbares Vitamin B₁₂. Wer wenig oder gar keine tierischen Lebensmittel isst, muss darauf achten, Vitamin B₁₂ zusätzlich einzunehmen.

Milch und Milchprodukte täglich essen

Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark oder Käse – das sind nur einige Beispiele für Produkte, die aus Milch gewonnen werden. Milch und Milchprodukte werden in einer solchen Vielfalt angeboten, dass der tägliche Genuss ganz leicht fällt.

Der regelmäßige Verzehr von Milch und Milchprodukten unterstützt die Knochengesundheit und ist darüber hinaus mit einem verringerten Risiko für Dickdarmkrebs verbunden. Aktuelle Erkenntnisse legen zudem nahe, dass der tägliche Verzehr von einer Portion fermentierter Milchprodukte (ca. 150 g/Tag) wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 senken könnte.

Fisch ein- bis zweimal pro Woche essen

Fettreicher Fisch ist von besonderer Bedeutung für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und vermindert das Risiko für Schlaganfälle.

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering enthalten langkettige Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA). Auch die einheimischen Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen sind gute Lieferanten dieser Fettsäuren.

Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Jod erfüllt als Bestandteil der Schilddrüsenhormone lebensnotwendige Aufgaben.

Fleisch und Wurst selten essen

Als Teil der vollwertigen Ernährung kann eine kleine Menge Fleisch die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen erleichtern. Dafür reicht eine wöchentliche Menge an Fleisch und Wurst von insgesamt 300 g für Erwachsene mit niedrigem Kalorienbedarf bis hin zu 600 g für Erwachsene mit hohem Kalorienbedarf aus.

Zur Einordnung: Eine Portion Fleisch kann 100 bis 150 g wiegen. Eine Scheibe Wurstaufschnitt, Schinken oder Aspikaufschnitt kann zwischen 15 und 25 g wiegen.

Bei Fleisch ist zudem die Unterscheidung zwischen rotem und weißem Fleisch von Bedeutung.

Rotes Fleisch ist das Fleisch von Rind, Schwein, Lamm bzw. Schaf und Ziege.

Weißes Fleisch ist das Fleisch von Geflügel wie Huhn.

Wer viel rotes Fleisch und Wurst isst, hat ein höheres Risiko für Darmkrebs. Für weißes Fleisch besteht nach derzeitigem Wissensstand keine Beziehung zu Krebserkrankungen.

Ab und zu Eier

Eier sind eine gute Quelle für biologisch hochwertiges Protein sowie eine Reihe von lebensnotwendigen Nährstoffen (z. B. fettlösliche Vitamine). Gleichzeitig ist das Eigelb fett- und cholesterinreich. Deshalb wurde lange Zeit ein zu hoher Verzehr von Eiern als kritisch

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

angesehen. Aktuelle Studien, die den Zusammenhang zwischen der Anzahl gegessener Eier und den Risiken für verschiedene Erkrankungen untersuchten, zeigen jedoch widersprüchliche Ergebnisse. Demnach kann derzeit keine Obergrenze für den Verzehr von Eiern abgeleitet werden. Eine unbegrenzte Menge ist im Rahmen einer pflanzenbetonten Ernährung dennoch nicht zu empfehlen.

Eier können Ihren Speiseplan ergänzen und Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein – planen Sie ihren Verzehr jedoch bewusst.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Fette und Öle, die beispielsweise zum Kochen, Braten, Backen oder als Streichfett benutzt werden, sind von unterschiedlicher ernährungsphysiologischer Qualität. Eine gezielte Auswahl der Fettquellen ist wichtig, damit wir gut mit lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E versorgt sind. Positiv wirkt es sich aus, weniger gesättigte Fettsäuren (meist aus tierischen Lebensmitteln) und dafür mehr ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen. Letztere stecken in **pflanzlichen Ölen, Margarine, Nüssen** und **fetten Fischen**. Damit kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden.

Bei Ölen und Fetten ist die Auswahl groß: **Rapsöl** ist das Öl der Wahl und ein guter Allrounder in der Küche. Rapsöl hat den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren, einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und enthält viel von der lebensnotwendigen ungesättigten Omega-3-Fettsäure „alpha-Linolensäure“ sowie Vitamin E. Hervorzuheben ist das günstige Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in Rapsöl. Weitere empfehlenswerte Öle mit einem nennenswerten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind **Walnuss-, Lein- und Sojaöl**. **Olivenöl** mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ist ebenfalls eine gute Wahl. Olivenöl, speziell natives Olivenöl, enthält darüber hinaus sekundäre Pflanzenstoffe. **Margarine** hat im Vergleich zu **Butter** einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und damit eine bessere Fettsäurezusammensetzung. **Kokosfett, Palmöl** und **Palmkernöl** enthalten wie auch **tierische Schmalze** große Mengen an gesättigten Fettsäuren. Diese haben ungünstige Wirkungen insbesondere auf die Blutfette.

6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

Zucker

Der süße Geschmack von Lebensmitteln kann aus ganz unterschiedlichen Quellen kommen. Weitverbreitet ist der allgemein bekannte Haushaltszucker (Saccharose). Er wird bei Lebensmitteln häufig als „zugesetzter Zucker“ verwendet. Auch brauner Zucker, Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Sirupe sowie die Süße aus Früchten, die zum Süßen eingesetzt werden, sind wie Haushaltszucker zu bewerten.

Oft steckt sehr viel Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln, so z. B. in Milchprodukten wie Fruchtjoghurt, Fruchtquark oder Milchmischgetränken (z. B. Kakao). Auch Nektare und Fruchtsaftgetränke enthalten viel Zucker. Zucker ist auch Lebensmitteln zugesetzt, in denen wir ihn nicht gleich vermuten, wie z. B. Ketchup, (Grill)Soßen, Dressings oder Fertig Mahlzeiten wie Pizza.

Nektare, Fruchtsaftgetränke sowie insbesondere zuckergesüßte Erfrischungsgetränke sind nicht empfehlenswert, da sie viele Kalorien enthalten, nicht sättigen und in der Regel keine lebensnotwendigen Nährstoffe liefern. Zu den zuckergesüßten Erfrischungsgetränken gehören z. B. Cola-Getränke, Eistees und Limonaden.

Zuckergesüßte Getränke erhöhen das Risiko für Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2. Zudem fördern sie, wie auch zuckergesüßte Lebensmittel, die Entstehung von Karies. Auch Obstsaften sind sehr zucker- und kalorienreich und daher keine Durstlöcher.

Salz

Eine hohe Speisesalzzufuhr erhöht das Risiko für Bluthochdruck und damit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Über verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Käse, Fleisch, Wurst und Fertigprodukte sowie Fast-Food nehmen wir viel Salz auf. Aber auch beim Zubereiten von Mahlzeiten zu Hause bzw. beim Salzen am Tisch gelangt viel Salz ins Essen.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden. **Ideale Durstlöcher** und Flüssigkeitslieferanten sind **Wasser, ungezuckerte**

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Kräuter- und Fruchteees. Koffeinhaltige Getränke wie ungezuckerter Tee und Kaffee sind kalorienfreie Getränke, die zur Flüssigkeitsbilanz hinzugezählt werden können. Saftschorlen mit 3 Teilen Wasser und 1 Teil Saft eignen sich ebenfalls als Flüssigkeitslieferanten. Lightgetränke sind kalorienfrei oder kalorienreduziert. Sie enthalten weitere Lebensmittelzusatzstoffe wie Süß-, Farb- und Aromastoffe und sind daher weniger empfehlenswert.

Als Durstlöscher ungeeignet sind Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Obstsaft, Eistees oder Milchkochgetränke (z. B. Eiskaffee). Sie enthalten viel Zucker und liefern damit viele Kalorien. Auch sogenanntes „aromatisiertes Wasser“ kann mit Zucker gesüßt sein.

Alkohol

Das Trinken von alkoholhaltigen Getränken ist mit einer hohen Kalorienzufuhr und einem erhöhten Risiko für verschiedene Krebserkrankungen verbunden. Regelmäßig hoher Alkoholkonsum kann zu Fettleber und weiteren Lebererkrankungen führen. Außerdem können Bauchspeicheldrüse und Herzmuskel geschädigt werden. Die von Alkohol ausgehende Suchtgefahr ist ein weiteres gesundheitliches Risiko. Bei vorsichtiger Abwägung des derzeitigen Wissensstandes zur Wirkung verschiedener Alkoholmengen werden für gesunde Frauen maximal 10 g pro Tag und für gesunde Männer maximal 20 g pro Tag als tolerierbare Alkoholmenge angesehen. 20 g Alkohol sind z. B. in ca. einem halben Liter Bier oder 250 ml Wein oder 6 cl Weinbrand enthalten. Diese Werte sind jedoch nicht als Aufforderung zu täglichem Alkoholgenuß anzusehen – keine regelmäßig konsumierte Alkoholmenge kann als gesundheitlich unbedenklich bezeichnet werden.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe. Bei der Zubereitung können Lebensmittel Hitze und Wasser ausgesetzt sein. Je weniger Hitze und Wasser Sie einsetzen, desto mehr Nährstoffe bleiben erhalten. Für eine nährstoffschonende Zubereitung von Speisen bieten sich Garmethoden wie Dünsten oder Dampfgaren an.

Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie vor allem tierische Lebensmittel ausreichend durchgaren. Für Kleinkinder, ältere Menschen und Schwangere ist dies besonders wichtig, um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden. Braten, Grillen, Backen oder Frittieren bei zu hohen Temperaturen kann dazu führen, dass Teile des Essens verbrennen oder verkohlen. In diesen braun-schwarzen Flächen entwickeln sich krebserregende Stoffe. Sie sollten nicht mitgegessen werden.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden. Das Sättigungsgefühl tritt erst ca. 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein. Wer zu schnell isst, kann gar nicht bemerken, dass er vielleicht schon genug gegessen hat. Langsames, bewusstes Essen und gründliches Kauen können den Genuss fördern, entspannen und dabei helfen das Körpergewicht zu regulieren.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Körperliche Bewegung und Sport regen den Muskelaufbau an und erhöhen den Kalorienverbrauch. Damit hilft Bewegung dabei, das Körpergewicht zu regulieren. Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Brust-/Darmkrebs und Depressionen und ist gut für die Knochengesundheit. Sowohl Übergewicht als auch Untergewicht sind für den Körper ungünstig:

- **Übergewicht** belastet den Kreislauf, den Bewegungsapparat und den Stoffwechsel. Die Folgen können z. B. Bandscheiben- und Gelenkschäden sein. Außerdem steigt das Risiko für Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Gicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Untergewicht** kann ebenfalls mit gesundheitlichen Problemen verbunden sein. Bei zu niedriger Nahrungsaufnahme kann es im Laufe der Zeit zu Mangelerscheinungen kommen. Die Folge: verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Gereiztheit bis hin zu Gesundheitsstörungen wie Herz-Kreislauf-Problemen.

Weitere Informationen gibt es auf der Homepage der Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) unter www.dge.de. Außerdem kann man Infoblätter bestellen unter Tel.: 0228 9092626

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn (2020)

Alle Beiträge wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch kann eine juristische Gewähr für die Richtigkeit dieser Angaben nicht übernommen werden. Eine Haftung in diesem Zusammenhang ist ausgeschlossen.