

# Natürlich besser? – Triff eine Entscheidung über Aromen in Lebensmittel

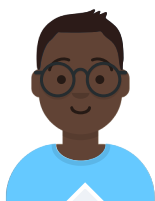


LNCU.de  
ID 33491  
CC-BY-SA 4.0  
Online abrufen

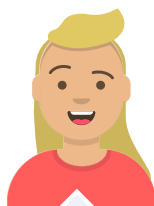
Zu einem begründeten Urteil kommen

## M1 Entscheide aus dem Bauch heraus

Du stehst im Supermarkt vor dem Kühlregal und möchtest einen Erdbeeryoghurt kaufen. Die zwei Produkte in **Galerie 1** fallen dir besonders auf. Beide Produkte sehen ähnlich aus, schmecken laut Verpackung „fruchtig“ und sind in der Kühlung direkt nebeneinander platziert.



Für welches Produkt würdest du dich spontan entscheiden?



Begründe einmal kurz deine Entscheidung.

### Zwei beispielhafte Produkte aus dem Kühlregal



**Zutaten:**  
JOGHURT mild, 8,8 % Erdbeeren, Zucker, Fructose-Sirup, modifizierte Stärke, G2, Erdbeerenkonzentrat, Farbstoffe (Fruital), Pflanzenstärkezirpel (Pflanzestärke, schwache Kartoffelstärke), Stabilisator (Johannesbrotkeim), Aroma.

**Zutaten:**  
13 % Erdbeeren\*, Ribberzucker\*, 2 % saure Erdbeerenkonzentrat\*, teils Johannisbrotkeim\* und saftkonzentriertes\* fermentiertes Joghurtkonzentrat\*, biologischem Landbau.

**Durchschnittliche Nährwert**  
Brennwert 397 kJ  
Fett 2,9 g  
davon gesättigte Fettsäuren 0,9 g  
Kohlenhydrate 12,7 g  
davon Zucker 12,2 g  
Eiweiß 3,2 g  
Säure 0,1 g

**mittliche Nährwerte je 100 g**  
401 kJ  
2,9 g  
13,4 g  
12,2 g  
3,2 g  
0,1 g

Galerie 1: Jogurt & Joghurt – man kann beides schreiben :-)

## Nehmen wir uns mehr Zeit!

Beurteilen Sie nach dem **WAAGE(R)-Modell**, welchen Joghurt Sie bevorzugen.

1 Beginnen Sie mit dem **Wahrnehmen** und **Analysieren**. Nutzen Sie **M1** und **M2**.

## M2 Fokus auf die Aromastoffe – besser natürlich oder auch künstlich?

Fruchtjoghurt wirkt auf den ersten Blick einfach: Joghurt, Erdbeeren, vielleicht etwas Zucker. Beim Blick auf die Zutatenliste tauchen aber oft Begriffe wie Aroma, natürliches Aroma oder natürliches Erdbeearoma auf.



Würdest Du natürliche Zutaten immer bevorzugen – oder sind Lebensmittel mit künstlichen oder synthetisch hergestellten Aromen für dich ebenfalls akzeptabel?

### Sind Aromen gesundheitsschädlich?

Hier ist die Lage klarer, als viele vermuten: **Zugelassene Aromastoffe müssen gesundheitlich bewertet werden, bevor sie verwendet werden dürfen.** Das Bundesinstitut für Riskobewertung (BfR) beschreibt, dass Aromastoffe von Expertengremien geprüft werden und bestimmte gesundheitlich bedenkliche Stoffe nicht zugesetzt werden dürfen beziehungsweise strengen Begrenzungen unterliegen.

Auch die Verbraucherzentrale und die AOK betonen: Aromen müssen gesundheitlich unbedenklich sein; nur zugelassene Aromastoffe dürfen eingesetzt werden.

Gleichzeitig heißt das aber nicht, dass jedes aromatisierte Lebensmittel automatisch „gesund“ ist. Ein Erdbeeryoghurt kann trotz unbedenklicher Aromen insgesamt viel Zucker enthalten oder

## Was bedeutet eigentlich „Aroma“?

Steht in der Zutatenliste nur „Aroma“, erfährt man zunächst lediglich, dass ein Aromastoff zugesetzt wurde. Woher dieser stammt, bleibt dabei offen. Hinter dieser Bezeichnung kann sich grundsätzlich jede Art von Aroma verbergen.

Die Bezeichnung „**natürliches Aroma**“ klingt so, als müsse es aus der abgebildeten Frucht stammen. Das ist jedoch nicht zwingend der Fall. Ein natürliches Aroma muss zwar natürlichen Ursprungs sein, kann aber auch aus ganz anderen pflanzlichen, tierischen oder mikrobiologischen Ausgangsstoffen gewonnen werden. Ein Produkt kann also nach Erdbeere schmecken, obwohl das Aroma nicht überwiegend aus Erdbeeren stammt. <sup>2</sup>

Wird die Quelle genauer angegeben, zum Beispiel als „**natürliches Erdbeeraroma**“, gilt eine klare Regel: Mindestens 95 % des Aromas müssen tatsächlich aus Erdbeeren stammen. Die restlichen Bestandteile müssen ebenfalls natürlichen Ursprungs sein. <sup>3</sup>

Wenn weniger als 95 % aus der genannten Quelle stammen, der Geschmack aber noch erkennbar ist, muss dies gekennzeichnet werden, z. B.: „natürliches Erdbeeraroma **mit anderen natürlichen Aromen**“



Mitunter liest man auch

- **natürlich:** aus natürlichen Quellen gewonnen
- **naturidentisch:** synthetisch hergestellt, aber chemisch identisch mit Naturstoffen
- **künstlich:** kommen in der Natur nicht vor

Im heutigen EU-Recht wird aber bei der Zulassung nicht mehr zwischen diesen Kategorien unterschieden.

## Warum setzen Hersteller Aromen ein?

Aromen haben für die Hersteller oder Verbraucher mehrere Vorteile:

- Sie können Geschmack verstärken oder gezielt erzeugen.
- Sie helfen, einen gleichbleibenden Geschmack sicherzustellen.
- Sie können teure oder saisonal knappe Rohstoffe teilweise ersetzen.
- Sie ermöglichen ungewöhnliche Geschmacksrichtungen.
- Sie gleichen Aromaverluste aus, die bei Herstellung, Lagerung oder Verarbeitung entstehen können.

Gerade bei Produkten wie Fruchtojoghurt ist das wichtig: Ein Produkt soll im Januar möglichst ähnlich schmecken wie im Juni.

<sup>4</sup>

nur wenig echte Frucht liefern. Das betrifft also eher das gesamte Lebensmittel als das Aroma allein.

## Gibt es kritische Punkte, wenn man Aromen zusetzt?

Ja – aber sie liegen oft nicht dort, wo viele zuerst vermuten.

### a) Gewöhnungseffekt

AOK und Verbraucherzentrale weisen darauf hin, dass bei häufigem Verzehr stark aromatisierter Lebensmittel ein Gewöhnungseffekt eintreten kann. Dann wirken naturbelassene Lebensmittel im Vergleich weniger intensiv. Das ist kein klassisches Gift-Risiko, aber ein möglicher Einfluss auf das Geschmacksempfinden.

### b) Trägerstoffe und Begleitstoffe

Aromen werden sehr gering dosiert. Der Lebensmittelverband nennt als typische Größenordnung etwa 1 g Aroma pro 1 kg Lebensmittel, wobei nur ein Teil davon die eigentlichen aromatisierenden Bestandteile sind; der Rest können Trägerstoffe wie Stärke oder Milchzucker sein. Die AOK weist darauf hin, dass Unverträglichkeiten eher durch solche Trägerstoffe als durch Aromastoffe selbst ausgelöst werden können.

## Täuschung durch Aufmachung?


Ein großes Problem aus Verbrauchersicht ist die Erwartung, die Verpackungen wecken: Bilder von Erdbeeren, rote Farbe und ein fruchtiger Name lassen oft mehr Frucht vermuten, als tatsächlich enthalten ist. Die Verbraucherzentrale kritisiert genau diesen Punkt ausdrücklich.

Ein ZDF-WISO-Vergleich <sup>8</sup> zu Erdbeerejoghurts zeigt beispielsweise große Unterschiede. So fanden sich in einem Produkt A **6 g Erdbeere pro 100 g Joghurt**. Produkt B waren es **15,6 g Erdbeere pro 100 g Joghurt**.

Auch bei den **Preisen** gab es deutliche Unterschiede, z. B. Produkt A: 40 Cent pro 100 g vs. Produkt B: 23 Cent pro 100 g. Auch stammt die **rote Farbe** nicht immer nur von Erdbeeren, sondern oft auch von Konzentraten wie Rote Bete oder Johannisbeere.



## Argumente finden - gewichten - entscheiden

- 2 Nun geht es ans **Argumentieren**. Sichten Sie die Kriterien aus **M3** und erstellen Sie Argumente. Wie das geht ist unter **A – wie A argumentieren**  genau beschrieben.
- 3 **Gewichten** Sie ihre Argumente. Wiegt eines vielleicht ein anderes auf? Oder ist eines so schwerwiegend, dass es alle anderen schlägt?
- 4 Treffen Sie nun eine **Entscheidung**: wie würden Sie sich nun positionieren? Begründen Sie die Entscheidung.

### M3 Denkbare Kriterien für eine Bewertung

Gesundheit und Sicherheit

Geschmack und Natürlichkeit

Preis

Nachhaltigkeit

Ehrlichkeit und Transparenz

Deine eigene(n) Idee(n)

- Zugelassene Aromen müssen gesundheitlich unbedenklich sein.
- Aromen werden in sehr kleinen Mengen eingesetzt.
- Problematisch können eher Zuckergehalt, Produktzusammensetzung oder gelegentlich Trägerstoffe sein.

#### Denkhinweise:

Gesundheitlich ist die Frage also möglicherweise weniger: „Natürlich oder künstlich?“ und stärker: „Wie ist das Lebensmittel insgesamt zusammengesetzt?“

Eine echte Frucht ist ernährungsphysiologisch nicht dasselbe wie ein aromatisiertes Produkt mit wenig Frucht.



## Reflektieren

- 5 Vergleichen Sie noch einmal, wie Sie sich am Anfang positioniert haben und wie nun.

## Einzelnachweise

- 1 Gregor von Borstel mit ChatGPT 5.2, 2026
- 2 vgl. Verbraucherzentrale: [Aromastoffe](#) – woher stammt das „Extra“ an Geschmack?, letzter Zugriff 25.03.2026
- 3 vgl. EU-Verordnung (EG) Nr. 1334/2008, Anhang I und Art. 16.
- 4 vgl. Deutscher Lebensmittelverband, [Aromen](#), letzter Zugriff 25.03.2026
- 5 Quelle <https://www.bfr.bund.de/lebensmittelsicherheit/bewertung-der-stofflichen-risiken-von-lebensmitteln/aromastoffe-und-aromen/>
- 6 a. a. O.
- 7 Quelle <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/was-sind-aromen-in-lebensmitteln-und-sind-aromastoffe-schaedlich/>
- 8 Quelle: <https://www.zdfheute.de/ratgeber/erdbeerjoghurt-erdbeeren-100.html>, letzter Zugriff 25.03.2026