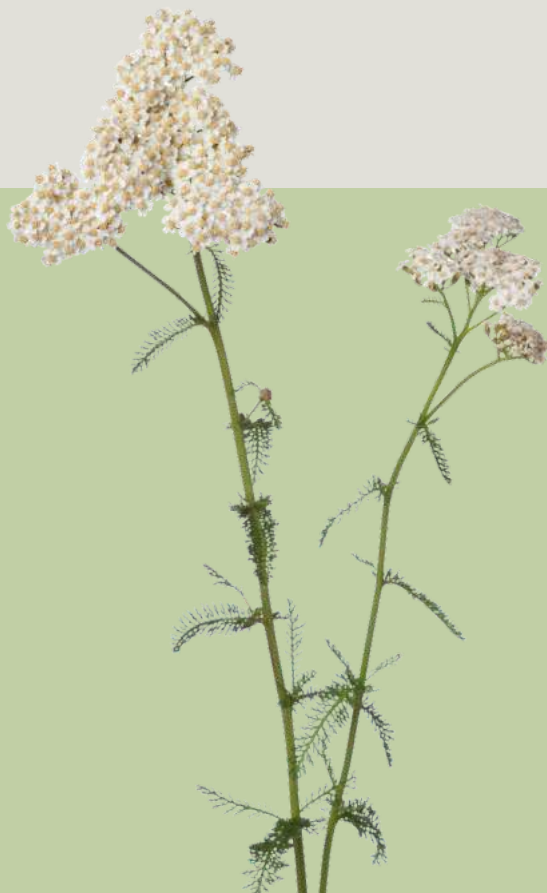




Forschungsinstitut für
pflanzenbasierte
Ernährung

JAHRES BERICHT

2025



Vorwort von Dr. Markus Keller



Wissenschaft, die bewegt: Unser Blick auf 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

pflanzenbasierte Ernährung ist längst kein Nischenthema mehr – sie ist das Fundament für eine gesunde und nachhaltige Zukunft. Doch damit dieser gesellschaftliche Wandel gelingt, braucht es mehr als Trends: Es braucht gesicherte Fakten und verlässliche Orientierung.

Im Jahr 2025 haben wir genau diese Basis gestärkt. Unsere Forschung blieb nicht in der Theorie stecken, sondern wurde – oft in enger Kooperation mit nationalen und internationalen Partnern – als Brückenkopf zur Praxis unmittelbar wirksam. Mit dem Launch der VEGANScreeener-WebApp und der aktualisierten Gießener veganen Lebensmittelpyramide haben wir Werkzeuge geschaffen, die wissenschaftliche Erkenntnisse direkt in den Alltag von Fachkräften sowie Verbraucherinnen und Verbrauchern tragen.

Ein persönlicher Höhepunkt war unsere 1. IFPE-Fachtagung in Kassel. Sie hat eindrucksvoll gezeigt, dass das IFPE heute die zentrale Brücke zwischen hochkarätiger Forschung und der ernährungsmedizinischen Praxis schlägt.

Besonders stolz macht mich unsere finanzielle Entwicklung: Dass wir mittlerweile zu rund einem Drittel durch private Spenden und philanthropische Förderung getragen werden, ist der wahre Motor unserer Unabhängigkeit. Diese Unterstützung ermöglicht es uns, kritische Fragen der vegetarischen und veganen Ernährung, etwa zur Nährstoffversorgung von Kindern und anderen Risikogruppen, unabhängig zu beantworten. So können wir flexibel und frei genau dort forschen, wo der wissenschaftliche und gesellschaftliche Bedarf am größten ist. Damit tragen wir dazu bei, dass eine pflanzenbasierte Ernährung für alle sicher wird und auf Grundlage gesicherter Fakten im Alltag für jeden erfolgreich umsetzbar ist.

Mein Dank gilt dem IFPE-Team und Ihnen allen, die Sie diesen Weg der faktenbasierten Ernährungswende gemeinsam mit uns gehen.

Viel Freude bei der Lektüre unseres Jahresberichts!

Dr. Markus Keller

Geschäftsführung des IFPE

Inhaltsverzeichnis

Das IFPE	4
Wissenschaft, die Vertrauen schafft	7
Beratungsprojekte	22
Forschung von morgen: unsere Projekt-Pipeline	24
Brücken bauen zwischen Forschung und Praxis: Die 1. IFPE-Fachtagung	25
Wissenschaftliche Exzellenz und Transparenz: Unsere Publikationen	28
Aktivitäten & Beiträge	31
Bücher	34
IFPE-Akademie	38
Social Media und Kommunikation	41
Abschlussarbeiten	48
Praktikum	51
Erfahrungsberichte Praktikum & Masterarbeit	54
Finanzierung & Impact: Ihre Unterstützung als Motor der Forschung	55
Bildergalerie	58



DAS IFPE

Unabhängige Forschung für eine gesundheitsfördernde pflanzenbasierte Ernährung

Das Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) trägt dazu bei, die wissenschaftliche Basis für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährungsweise zu schaffen. Als unabhängige und gemeinnützige Forschungseinrichtung übersetzen wir komplexe ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse in evidenzbasierte Handlungsempfehlungen, die unmittelbar der Gesellschaft zugutekommen.

Unser Ziel ist es, durch anwendungsorientierte Forschung Wissenslücken zu schließen – insbesondere bei kritischen Nährstoffen und für sensible Risikogruppen. Damit bieten wir Verbraucherinnen und Verbrauchern, Fachkräften und Organisationen die nötige Sicherheit und Orientierung, um den Wandel hin zu einem zukunftsfähigen Ernährungssystem aktiv zu gestalten. In diesem Kontext unterstützen wir auch Unternehmen bei der Optimierung ihrer Produkte, beispielsweise bei der Entwicklung ernährungsphysiologisch hochwertiger pflanzlicher Alternativen.

Unsere Arbeit ist dem Gemeinwohl verpflichtet: Durch die Schließung zentraler Forschungslücken leisten wir einen entscheidenden Beitrag zur Förderung der Volksgesundheit sowie des Verbraucherschutzes und ebnen den Weg für eine nachhaltige Ernährungswende im Sinne von Mensch, Tier und Umwelt.

IFPE-TEAM



Dr. Stine Weder

**Wissenschaftliche
Assistenz der
Geschäftsführung**



Dr. Markus Keller

**Gründungsgesellschafter,
Geschäftsführung
und Institutsleitung**



Daniela Lück-Kohls

**Assistenz der
Geschäftsführung**



Prof. Dr. Andreas Michalsen

Gründungsgesellschafter



Prof. Dr. Jan Wirsam

Gründungsgesellschafter



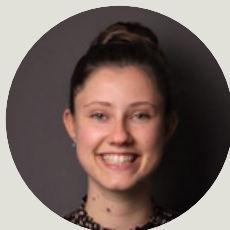
Tim Zerback
Doktorand



Joelina Dietrich
Doktorandin



Sandra Müller
Doktorandin



Vanessa Keller
**Wissenschaftliche
Mitarbeiterin**



Anja Weber
**Wissenschaftliche
Mitarbeiterin**



Sarah Jasiok
**Wissenschaftliche
Mitarbeiterin**



Edith Gätjen
**Freie
Mitarbeiterin**



Dr. Josefine Nebel
**Freie
Mitarbeiterin**



Christina Renz
**Freie
Mitarbeiterin**



Jacqueline Kanig
**Freie
Mitarbeiterin**

WISSENSCHAFT, DIE VERTRAUEN SCHAFFT

Unsere Forschungsprojekte 2025

Unsere Forschung bildet das unabhängige Fundament für eine wissenschaftliche Bewertung pflanzenbasierter Ernährungsformen und ihrer Rolle für die Gesundheit.

Ein zentraler Pfeiler unserer Arbeit ist die Schließung kritischer Forschungslücken – insbesondere zur Nährstoffversorgung bei Risikogruppen sowie den Langzeitwirkungen vegetarischer und veganer Lebensstile. Unser Ziel ist es, mit evidenzbasierten Erkenntnissen die Fachwelt, Multiplikatoren und die Gesellschaft neutral zu informieren und so die wissenschaftliche Basis für ein nachhaltiges Ernährungssystem zu festigen. Das IFPE forscht hierfür sowohl eigenständig als auch in vernetzten Kooperationen mit nationalen und internationalen Partnerinstitutionen an innovativen Projekten. Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen die Fortschritte und Meilensteine unserer wichtigsten Forschungsvorhaben aus dem Jahr 2025.



Projekt PLAN(E)T-KIDS

(PLanetary HeAlth Nutrition Evidence and Targets for KIDS in LMICs)



PLanetary HeAlth Nutrition
Evidence and Targets for
KIDS in LMICs

Globale Evidenz für eine gesunde und nachhaltige Kinderernährung

Laufzeit: Juli 2025 bis Oktober 2026

Förderung: Tailored Food

Projektkoordination: Dr. Markus Keller (IFPE), Dr. Stine Weder (IFPE), Prof. Dr. Ina Danquah (HIGH)

Projektpartner: Heidelberg Institute of Global Health (HIGH)

Zielsetzung und Relevanz. Das Projekt PLAN(E)T-KIDS schließt eine kritische globale Wissenslücke: Es untersucht die Gesundheit von pflanzenbasiert ernährten Kindern in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen (Low and Middle Income Countries, LMICs). Angesichts der globalen Notwendigkeit einer Transformation hin zur Planetary Health Diet (PHD) analysiert dieses Vorhaben, welche pflanzlichen Ernährungsmuster gesundes Aufwachsen ermöglichen und liefert damit die wissenschaftliche Basis für globale Ernährungsleitfäden.

Methodischer Ansatz. Die Forschungsziele werden in zwei komplementären Arbeitspaketen (AP) realisiert:

AP1 (Systematische Evidenz): Eine systematische Literaturrecherche mit Metasynthese zur Analyse der Ernährungssituation von Kindern in LMICs, die verschiedenen Varianten einer pflanzenbasierten Ernährung folgen.

AP2 (Datenbasierte Analyse): Auswertung national repräsentativer Daten aus den Demographic and Health Surveys (DHS) zur Verknüpfung von Ernährungsmustern mit konkreten Gesundheitsoutcomes.

Meilensteine und Fortschritte 2025. Nach dem erfolgreichen Projektstart im Juli 2025 wurden bis zum Jahresende folgende Punkte abgeschlossen:

- *Wissenschaftliches Fundament:* Durchführung des Literatur-Screenings, Entwicklung des Review-Protokolls und dessen Registrierung bei PROSPERO sowie Abschluss der systematischen Literaturrecherche (AP1).
- *Daten-Infrastruktur:* Auswahl der relevanten LMICs, Datenabruf aus der DHS-Datenbank, Datenbereinigung und Plausibilitätsprüfungen sowie Beginn der Zuordnung von Lebensmittelgruppen zum PHD-Konstrukt (AP2).

Ausblick 2026. Im kommenden Jahr liegt der Fokus auf der finalen Datenextraktion und -analyse. Geplant ist die Erstellung von zwei englischsprachigen Fachartikeln, um die Ergebnisse in die internationale Fachwelt zu transferieren und zur Beratung von Stakeholdern zu nutzen.



Monatliches Arbeitstreffen der PLAN(E)T-KIDS-Projektteams

Früherkennung von Ernährungsmängeln bei veganer Ernährung

Laufzeit: Januar 2022 bis Oktober 2025

Förderung: JPI HDHL

Projektkoordination: Prof. Dr. Eva Schernhammer (Medizinische Universität Wien)

Projektleitung Deutschland: Dr. Markus Keller (IFPE)

Zielsetzung und wissenschaftliche Relevanz. Das Projekt VEGAN-Screener dient der Prävention und Früherkennung von Ernährungsmängeln bei sich vegan ernährenden Menschen in Europa. Hierfür wurde ein standardisiertes, Web- und App-basiertes Ernährungsscreening-Tool entwickelt, das den Lebensmittelverzehr und die Nährstoffzufuhr systematisch erfasst. Ziel ist es, die Ernährungsqualität objektiv einzuschätzen und Forschungslücken bei potenziell kritischen Nährstoffen zu schließen.

Multizentrische Validierung. Zur wissenschaftlichen Absicherung (Validierung) wurde eine umfassende Studie mit rund 400 veganen Erwachsenen aus fünf Ländern durchgeführt. Das IFPE leitete dabei die Untersuchungen im Studienzentrum Bad Homburg mit 102 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Die Datenerhebung umfasste neben detaillierten Blut- und Urinanalysen auch metabolomische Untersuchungen, um spezifische Subtypen innerhalb der veganen Population zu identifizieren.



Arbeitstreffen des VEGAN Screener-Konsortiums an der Medizinischen Universität Wien

Meilensteine und Fortschritte

2025. Im Jahr 2025 lag der Fokus auf der komplexen statistischen Auswertung der Labor- und Metabolomikdaten. Erste vorläufige Resultate wurden auf dem 23rd International Congress of Nutrition in Paris (August 2025) einem internationalen Fachpublikum präsentiert. Aufgrund der hohen Datenkomplexität werden die finalen Analysen im Jahr 2026 abgeschlossen.

Praktischer Impact:

Veröffentlichung der WebApp.

Ein zentraler Erfolg im Jahr 2025 war der Launch der VEGAN-Screener-WebApp (www.vegan-screener.eu). Dieses Tool macht Forschungsergebnisse unmittelbar praktikabel. Nutzerinnen und Nutzer erhalten durch die automatisierte Rückmeldung eine fundierte Selbsteinschätzung ihrer Nährstoffversorgung. Damit steht das Instrument sowohl für die Fachwelt (Information und Bildung) als auch für Verbraucherinnen und Verbraucher als verlässlicher Wegweiser zur Verfügung.

Projekt: Bewertung von potenziell kritischen Substanzen bei veganer Ernährung mit Ableitung von Handlungsempfehlungen

Wissenschaftlich fundierte Handlungsempfehlungen für „Carninutrients“

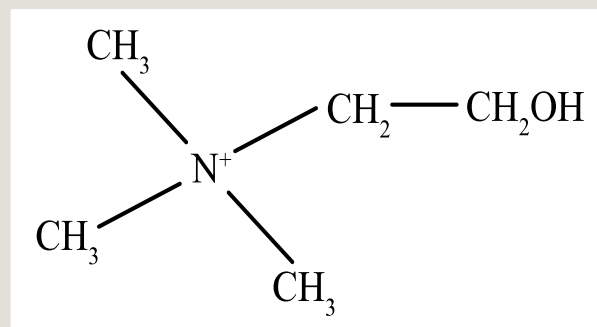
Laufzeit: April 2024 bis Ende 2026

Förderung: Spendenfinanziert

Projektkoordination und Durch-

führung: Dr. Markus Keller, Dr. Stine

Weder, Sandra Müller (IFPE)



Zielsetzung und wissenschaftliche Relevanz. Aufgrund des gestiegenen Interesses an Cholin, Arachidonsäure, Taurin und Kreatin im Zusammenhang mit veganer Ernährung erarbeitet das IFPE fundierte Handlungsempfehlungen zu diesen oft als „Carninutrients“ bezeichneten Substanzen. Da diese in pflanzlichen Lebensmitteln nicht oder kaum vorkommen, untersuchen wir systematisch die Auswirkungen einer fehlenden oder niedrigen Zufuhr unter Berücksichtigung der Eigensynthese, um kritische Forschungslücken zu schließen

Fokus auf Risikogruppen. Neben allgemeinen Empfehlungen für Veganerinnen und Veganer stehen – soweit die Datenlage es zulässt – besonders Risikogruppen wie Schwangere, Stillende und Kinder mit pflanzenbasierter Ernährung im Fokus. Die Ergebnisse werden sowohl als Peer-Review-Fachartikel für die Fachwelt als auch in Form von kostenlosen deutschsprachigen Handlungsempfehlungen für die Praxis veröffentlicht.

Meilensteine und Fortschritte 2025. Dank der erfolgreichen Finanzierung durch private Spenden konnten im Jahr 2025 folgende Punkte erreicht werden:

- *Arachidonsäure:* Abschluss des wissenschaftlichen und praktischen Transfers durch die Veröffentlichung des englischsprachigen Fachartikels sowie der entsprechenden deutschen Handlungsempfehlungen
- *Cholin und Taurin:* Vorbereitung des wissenschaftlichen Transfers durch die Erarbeitung der englischsprachigen Fachartikel

Ausblick 2026

- *Cholin und Taurin:* Veröffentlichung der Fachartikel und der deutschen Handlungsempfehlungen (wissenschaftlicher und praktischer Transfer)
- *Kreatin:* Vorbereitung des wissenschaftlichen Transfers (Fachartikel zur Bewertung der Kreatinversorgung)
- *Präsentation:* Vorstellung der Ergebnisse zu Arachidonsäure und Cholin auf dem DGE-Kongress 2026 sowie in der IFPE-Akademie im November 2026





KiEFer

Kicher-Erbsen Fermentiert

Projekt KiEFer

Natürliche Vitamin-B₁₂-Quelle durch innovative Fermentation

Laufzeit: Oktober 2024 bis Oktober 2027

Förderung: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH)

Projektkoordination: Dr. Markus Keller, Dr. Stine Weder, Sarah Jasiok (IFPE)

Projektpartner: purvegan GmbH, Technische Universität München (TUM)



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Die Nutzung heimischer Kichererbsen bedient die steigende verbraucherseitige Nachfrage und unterstützt die lokale Landwirtschaft. Gleichzeitig trägt der Ersatz tierischer Lebensmittel durch pflanzliche Proteinquellen maßgeblich zur Reduktion ernährungsbedingter Umweltbelastungen bei. Ziel ist die Herstellung ökologisch nachhaltiger, gering verarbeiteter und sensorisch hochwertiger Fleischalternativen.

Hintergrund und Zielsetzung.

Vitamin B₁₂ ist ein kritischer Nährstoff bei pflanzenbasierter Ernährung, der bisher meist supplementiert werden muss. Das Projekt KiEFer adressiert diese Forschungslücke durch die Entwicklung innovativer Lebensmittel aus fermentierten Kichererbsen, die auf natürliche Weise Vitamin B₁₂ enthalten. Außerdem sollen durch die Fermentation die enthaltenen Mineralstoffe Eisen und Zink besser bioverfügbar werden.

Wissenschaftliche Untersuchung (Humanstudie).

Das IFPE ist neben der Gesamtprojektkoordination für die Durchführung einer klinischen Humanstudie verantwortlich. In einer doppelblinden, randomisierten und placebokontrollierten

Untersuchung wird die Wirkung der neu entwickelten Lebensmittel auf den Vitamin-B₁₂-Status sowie die Eisen- und Zinkversorgung von Vegetarierinnen und Vegetariern analysiert. Hierfür verzehren die Teilnehmenden über 12 Wochen täglich zwei Portionen der fermentierten Kichererbsenprodukte (bzw. Kontrollprodukte ohne Vitamin B₁₂). Blutproben zu Beginn und am Ende der Intervention sichern die Ergebnisse wissenschaftlich ab.

Meilensteine und Fortschritte 2025. Im Jahr 2025 wurden durch die synergetische Zusammenarbeit der drei Verbundpartner die methodischen und technologischen Voraussetzungen für die anstehende Praxisphase geschaffen:

1. Mikrobiologie & Fermentationsprozess (TU München): Der Fokus lag auf der Identifikation optimaler Mikroorganismen mit hohem Vitamin-B₁₂-Bildungspotenzial. Durch den erfolgreichen Vergleich von

Analytik-Verfahren (Bioassay/ELISA) wurde die Prozesssicherheit sowie die Unterdrückung unerwünschter Keime gewährleistet. Das Ergebnis ist eine hochwertige fermentierte Kichererbsen-Grundmasse für die Weiterverarbeitung.

2. Produktentwicklung & Technologie (purvegan GmbH): Auf Basis der mikrobiologischen Vorarbeiten erfolgte die Überführung in den Labormaßstab. Hierbei wurden innovative Rezepturen für Fleischalternativen entwickelt und diese ersten sensorischen Optimierungen hinsichtlich Geschmack und Textur unterzogen. Die Produktionsprotokolle für den ersten Versuchsmaßstab liegen erfolgreich vor.

3. Studienplanung & Regulation (IFPE): Am IFPE wurden die wissenschaftlichen Grundlagen für die Humanstudie geschaffen. Dies umfasste das finale Studiendesign mit Fallzahlberechnung, die Logistikplanung für die Interventionsprodukte sowie die termingerechte Fertigstellung des Ethikantrags.

Ausblick 2026: Der Transfer in die Praxis

Das Projektjahr 2026 steht ganz im Zeichen der Durchführung der Humanstudie. In dieser Phase wird der Einfluss der neu entwickelten Kichererbsenprodukte auf den Vitamin-B₁₂-, Eisen- und Zinkstatus der Probanden erstmals klinisch validiert.



Forschungsgruppe KiEFer (IFPE, TUM, purvegan) beim Projekttreffen an der Technischen Universität München

Weitere Forschungsprojekte

MultiVeg-Studie

Wissenschaftliche Bewertung einer gezielten Multinährstoff-Supplementierung



Zielsetzung und Studiendesign. In der MultiVeg-Studie wurde die Wirksamkeit eines speziell für die vegane Ernährung entwickelten Multinährstoff-Präparats untersucht. Im Rahmen eines doppelblinden, randomisierten und placebo-kontrollierten Studiendesigns erhielten 75 vegane Teilnehmende über 16 Wochen verschiedene Nahrungsergänzungen – ein Multinährstoffpräparat, ein Omega-3-Präparat sowie ein Cholinpräparat – oder entsprechende Placebos.

Hauptziel war die Analyse der Effekte auf die Versorgung mit potenziell kritischen Nährstoffen, insbesondere Vitamin A, Selen und Vitamin B₁₂ sowie weiteren relevanten Mikronährstoffen.

Meilensteine und Ergebnisse 2025. Nachdem im Vorjahr die umfangreiche Datenauswertung im Fokus stand, markiert das Jahr 2025 den erfolgreichen Abschluss des Projekts durch den Transfer der Ergebnisse in die Fachwelt:

- *Wissenschaftliche Publikationen:* Die zentralen Studienergebnisse wurden 2025 in zwei Peer-Review-Fachartikeln veröffentlicht.
- *Praktischer Nutzen:* Die Daten liefern eine fundierte evidenzbasierte Grundlage für die Bewertung von Supplementierungskonzepten und tragen maßgeblich zur Sicherheit einer vollwertigen veganen Ernährung bei.

Ausblick 2026

Für das nächste Jahr ist eine weitere Publikation mit bisher nicht veröffentlichten Ergebnissen geplant.

Meilenstein der Ernährungsforschung: Die COPLANT-Studie



Die größte Kohortenstudie zu pflanzlichenbasierter Ernährung in Deutschland

Kooperationspartner im wissenschaftlichen Konsortium. Das Projekt wird in einer engen Kooperation führender Forschungsinstitutionen durchgeführt:

- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
- Max Rubner-Institut (MRI)
- Friedrich-Schiller-Universität Jena
- Universität Regensburg
- Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
- Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
- Medizinische Universität Wien

Hintergrund und Zielsetzung. Mit der COPLANT-Studie (Cohort Study on Plant-based Diets) wird erstmals in Deutschland eine groß angelegte Kohortenstudie durchgeführt, die verschiedene pflanzenbasierte Ernährungsformen – darunter pescetarisch, vegetarisch und vegan – systematisch mit der klassischen Mischkost vergleicht. Ziel ist die Untersuchung potenzieller gesundheitlicher Vorteile sowie möglicher Risiken unter Berücksichtigung sozialer, ökologischer und ökonomischer Auswirkungen. Die Basisuntersuchung umfasst detaillierte Ernährungserhebungen per App, körperliche Messungen sowie Blut-, Urin- und Stuhlproben. Langfristig soll die Studie durch eine Nachbeobachtung über mindestens 20 Jahre wichtige Erkenntnisse für eine zukunftsfähige Ernährung liefern.

Die Rolle des IFPE. Als Kernmitglied des wissenschaftlichen Konsortiums trägt das IFPE maßgeblich zur methodischen Ausgestaltung des Projekts bei. Während die Rekrutierung der Probanden dezentral über die beteiligten staatlichen Studienzentren erfolgt, fließt die Expertise des IFPE primär in die strategische Planung und die wissenschaftliche Begleitung der Gesamtkohorte ein.

Meilensteine und Fortschritte 2025. Im Gesamtprojekt konnten im Jahr 2025 bedeutende Fortschritte erzielt werden:

- *Erreichen der 3.000er-Marke:* Im Zuge der kontinuierlichen Gewinnung von Probandinnen und Probanden an den bundesweit beteiligten Studienzentren wurde ein Meilenstein gefeiert. Mittlerweile nehmen über 3.000 Personen aktiv teil – damit ist die Hälfte der angestrebten Gesamtstichprobe erreicht.
- *Gezielte Rekrutierungsstrategie:* Um die statistische Validität der Vergleichsgruppen zu sichern, wurde die Rekrutierung 2025 speziell auf schwerer zu erreichende Gruppen wie Pescetarierinnen und Pescetarier sowie Männer (aller Ernährungsgruppen) ausgerichtet.

Aktualisierung der Gießener veganen Lebensmittelpyramide

Wissenschaftlich fundierte Orientierungshilfe für eine vollwertige vegane Ernährung

Hintergrund und Zielsetzung. Die Gießener vegane Lebensmittelpyramide bildet seit Jahren ein wissenschaftliches Fundament für eine gesunde, rein pflanzliche Ernährung. Sie richtet sich an gesunde Erwachsene sowie an Fachkräfte in der Ernährungsberatung. Basis der Empfehlungen sind die aktuellen Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie ein vom IFPE entwickelter 14-tägiger veganer Speiseplan (2.100 kcal/Tag), der die Deckung des Bedarfs an Energie, Makro- und Mikronährstoffen praxistauglich umsetzt.



Wissenschaftliche Aktualisierung 2025. Im Jahr 2025 hat das IFPE die Pyramide umfassend überarbeitet, um neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen Rechnung zu tragen. Ein wesentlicher Meilenstein war die Integration der Mikronährstoffe Cholin und Selen, die in der Forschung zur veganen Ernährung bislang wenig Beachtung fanden. Damit stärkt das IFPE die Versorgungssicherheit und schließt eine wichtige Forschungslücke. Die Empfehlungen betonen weiterhin die Bedeutung von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten sowie gezielte Supplementierungshinweise für Vitamin B₁₂ und Vitamin D.

Kooperation und Praxistransfer. Ein zentraler Erfolg im Jahr 2025 war die grafische Neuaufbereitung der Pyramide in Kooperation mit Veganuary Deutschland. Durch diese strategische Partnerschaft wird die wissenschaftlich fundierte Orientierungshilfe einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Dieser Transfer von der Forschung in die Praxis ist ein Kernziel des Instituts, um die Transformation hin zu einem nachhaltigeren Ernährungssystem zu unterstützen.

Ausblick 2026

- *Veröffentlichung:* Die aktualisierte Pyramide wird zum Start der Veganuary-Kampagne 2026 offiziell gelauncht. [Hier](#) finden Sie die Pyramide.
- *Wissenschaftlicher Diskurs:* Zur Untermauerung der Neuauflage bereiten wir eine begleitende Fachpublikation (peer review) vor, um die Ergebnisse in der Fachwelt zu veröffentlichen und zu diskutieren.



Strategische Expertise für Industrie und Praxis

Kontinuität in der Unternehmensberatung. Das IFPE agiert als kompetenter Partner für die Wirtschaft, um wissenschaftliche Erkenntnisse über pflanzenbasierte Ernährung direkt in die unternehmerische Praxis zu überführen. Dieser Bereich der individuellen Beratung von Unternehmen stellt neben Forschung und Bildung eine wichtige Säule der Institutsarbeit dar.

Das Institut knüpft dabei an erfolgreiche Meilensteine wie die Entwicklung innovativer Praxistools für die Ernährungsberatung an. Hierzu zählen unter anderem eine dreidimensionale vegetarische Ernährungspyramide, die wissenschaftliche Empfehlungen für spezifische Zielgruppen anschaulich visualisiert. Ein weiterer Schwerpunkt unserer Beratungstätigkeit liegt in der Nährstoffoptimierung von Alternativprodukten.

Hier unterstützt das IFPE Hersteller dabei, pflanzliche Produkte ernährungsphysiologisch hochwertiger zu formulieren und so einen Beitrag zur Versorgungssicherheit mit kritischen Nährstoffen zu leisten.

Betriebliche Gesundheitsförderung. Ergänzend zur Produktberatung engagiert sich das IFPE im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung, um evidenzbasierte Informationen direkt in die Lebenswelt von Berufstätigen zu tragen. Ein Beispiel hierfür war im Jahr 2025 die Zusammenarbeit mit der BIOTRONIK Corporate Services SE (Berlin). Im Rahmen des Online-Aktionstags „Better Food, Better Mood“ am 17.09.2025 gestaltete das IFPE einen Fachvortrag zum Thema „Gesünder mit pflanzenbasierter Ernährung? Chancen und Herausforderungen“.



Impact und Zielsetzung. Durch diese Verzahnung von Produktexpertise und direkter Wissensvermittlung erreicht das IFPE sowohl Entscheider in der Lebensmittelindustrie als auch Verbraucherinnen und Verbraucher am Arbeitsplatz. Ziel ist es, die Transformation hin zu einem nachhaltigeren Ernährungssystem durch fundierte Beratung zu beschleunigen und gleichzeitig die finanzielle Basis für die unabhängige Forschung des Instituts zu stärken.

FORSCHUNG VON MORGEN: UNSERE PROJEKT-PIPELINE



Die Identifizierung und Schließung von Forschungslücken ist ein Kernanliegen des IFPE. Auch im Jahr 2025 haben wir unsere Expertise genutzt, um innovative Studiendesigns zu entwickeln, die zentrale Fragen einer gesunden und nachhaltigen Ernährung adressieren. Diese Konzepte sind bereit zur Umsetzung und warten auf die entsprechende Finanzierung durch Förderpartner oder zweckgebundene Spenden.

Unsere aktuellen inhaltlichen Schwerpunkte für zukünftige Vorhaben umfassen unter anderem:

- **Pflanzliche Fleischalternativen und Stoffwechsel:** Untersuchung des Einflusses von Ersatzprodukten auf metabolische Risikoparameter im Vergleich zu konventionellen Fleischprodukten
- **Optimierung der Nährstoffversorgung:** Analysen zur Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen aus angereicherten pflanzlichen Lebensmitteln
- **Sicherheit für sensible Gruppen:** Neuentwicklung einer vegetarisch-veganen Lebensmittelpyramide für Schwangere. Damit wollen wir werdenden Eltern verlässliche Orientierung für eine bedarfsgerechte Ernährung in dieser prägenden Lebensphase bieten.

- **Verbraucherschutz und Ökologie:** Geplante Untersuchung zur Pestizidbelastung von Kindern im direkten Vergleich zwischen hohem und niedrigem Konsum von Bio-Lebensmitteln.

Durch diese kontinuierliche konzeptionelle Arbeit stellen wir sicher, dass das IFPE jederzeit auf aktuelle wissenschaftliche und gesellschaftliche Fragestellungen reagieren und evidenzbasierte Lösungen anbieten kann.



BRÜCKEN BAUEN ZWISCHEN FORSCHUNG UND PRAXIS: DIE 1. IFPE-FACHTAGUNG

Pflanzenbasierte Ernährung – innovativ und gesundheitsfördernd oder riskant?

Datum: 21. November 2025

Ort: Science Park Kassel

Zielgruppe: Fachkräfte aus Ernährung, Medizin und Lebensmittelbranche

basierte Ernährungsformen primär als Innovationstreiber oder als gesundheitliche Herausforderung zu bewerten sind, diskutierten namhafte Expertinnen und Experten vor einem breiten Fachpublikum aktuelle Evidenzen und Praxislösungen.

Wissenschaftlicher Diskurs auf höchstem Niveau. Mit der 1. IFPE-Fachtagung hat das Institut im Jahr 2025 eine neue Plattform für den interdisziplinären Dialog geschaffen. Unter der zentralen Fragestellung, ob moderne pflanzen-



Edith Gätjen bei ihrem Vortrag auf der IFPE-Tagung 2025 in Kassel

Thematische Highlights der Fachvorträge

- **Kritische Nährstoffe:** Dr. Stine Weder und Dr. Markus Keller eröffneten die Tagung mit einer Übersicht zu Carnitriernutrients bei vegetarischer und veganer Ernährung.
- **Sport & Lebensphasen:** Während M. Sc. Barbara Beil die speziellen Anforderungen der veganen Sporternährung adressierte, lieferte Oec. troph. Edith Gätjen praxisnahe Lösungen für die Beratung von veganen Familien.

- **Prävention & Therapie:** Prof. Dr. Lukas Schwingshackl beleuchtete die aktuelle Evidenz zur Krankheitsprävention, während Prof. Dr. Andreas Michalsen die beeindruckenden therapeutischen Potenziale bei metabolischen Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes aufzeigte.
- **Innovation & Akzeptanz:** Prof. Dr. Jörg Hinrichs gab einen Ausblick auf die technologische Entwicklung der „dritten Generation“ alternativer Proteinquellen. Dr. Clara Mehlhose ergänzte diese Perspektive durch aktuelle Erkenntnisse zur Verbraucherakzeptanz.



Stimmen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern

„Die größte Nähe verspüre ich zum Vortrag von Professor Michalsen, weil ich selber im medizinischen Bereich tätig bin. Was für mich persönlich sehr neu war, waren die Vorträge über die gesundheitliche oder auch Akzeptanzaspekte alternativer Proteinquellen.“

– Teilnehmerin aus dem medizinischen Bereich

„Mir ist wichtig, bei den neuesten kritischen Nährstoffen immer auf dem aktuellen Stand zu sein. Besonders spannend fand ich auch Themen außerhalb meines eigentlichen Bereichs, wie den Vortrag über vegane Familienernährung.“

– Masterstudentin und angehende Ernährungsberaterin

„Da ich in der Lebensmittelbranche arbeite und selbst vegan lebe, war die Kombination aus Fachwissen und beruflichem Bezug ideal. Besonders der Teil zu Sport und Ernährung war für mich sehr aufschlussreich.“

– Teilnehmer aus der Lebensmittel-industrie

Tagungsrückblick auf YouTube.

Einen audiovisuellen Rückblick mit Impressionen und Highlights der Tagung finden [hier](#) Sie auf unserem YouTube-Kanal.



„Ja, auf jeden Fall.
Es hat mir sehr gut
gefallen.“

„Auf jeden Fall,
ich bin wieder dabei“

„Bist du bei der nächsten
IFPE-Fachtagung
dabei?“

„Ja,
natürlich!“

Vernetzung und Impact. Die abschließende Podiumsdiskussion verdeutlichte die Notwendigkeit einer engen Verzahnung von Technologie, Medizin und Ernährungsberatung. Insgesamt war es eine sehr gelungene Veranstaltung, die sowohl auf fachlicher als auch auf persönlicher Ebene einen bleibenden Eindruck hinterließ. Die angenehme Atmosphäre im Science Park Kassel förderte zudem ein produktives Networking und den lebhaften Austausch von Ideen. Die durchweg positive Resonanz und die lebhaften Diskussionen bestätigen das IFPE in seinem Ziel, als unabhängige Brücke zwischen Forschung und Gesellschaft zu agieren. Wir danken allen Teilnehmenden und Referierenden herzlich für ihr Engagement!

WISSENSCHAFTLICHE EXZELLENZ UND TRANSPARENZ: UNSERE PUBLIKATIONEN

Wir veröffentlichen unsere Ergebnisse konsequent in internationalen Peer-Review-Journalen, um die Qualität und Sichtbarkeit pflanzenbasierter Forschung sicherzustellen. Hierzu zählen Originalarbeiten, Forschungsberichte, Kongressbeiträge sowie Verbraucherbroschüren. Im Jahr 2025 haben wir die folgenden Arbeiten publiziert:

Publikation zur Bariumexposition durch Paranüsse

Koeder C, Keller M (2025): Barium Levels in Brazil Nuts: A Global Review of the Literature. Journal of Food Science 90, 11

Die Publikation finden Sie [hier](#).

VegInSoc-Studie: Vegane Ernährung im semi-professionellen Fußball

Nebl J, Bruns P, Meier M, Mayer F, Smollich M, Keller M (2025): The Effect of an 8-Week Vegan Diet on the Nutritional Status and Performance of Semi-Professional Soccer Players – Results of the VegInSoc Study. Nutrients 17 (14), 2351

Die Publikation finden Sie [hier](#).

MultiVeg-Studie: Supplementierung von Selen, Jod, Eisen und Zink bei veganer Ernährung

Zerback T, Koeder C, Weder S, Sputtek A, Eckert GP, Keller M (2025): Multinutrient Supplementation Improves Selenium and Iodine Status But Has No Clear Impact on Iron and Zinc in Apparently Healthy Vegans. JAND Global Reports 1, 1-18

Die Publikation finden Sie [hier](#).

MultiVeg-Studie: Effekte einer Supplementierung auf den Vitamin- und Cholinstatus

Zerback T, Koeder C, Weder S, Sputtek A, Eckert GP, Keller M (2025): Assessment of Vitamin A, Vitamin B₂, Vitamin B₁₂, Vitamin K, Folate, and Choline Status following 4 Months of Multinutrient Supplementation in Healthy Vegans: a Randomised, Double-blind, Placebo-controlled Trial. Eur J Nutr 65 (1), 9

Die Publikation finden Sie [hier](#).

Positionspapier zu Arachidonsäure bei vegetarischer und veganer Ernährung

Weder S, Müller S, Dawczynski C, Keller M (2025): Arachidonic Acid as a Potentially Critical Nutrient for Vegetarians and Vegans – Position Paper of the Research Institute for Plant-based Nutrition (IFPE). Lipids Health Dis 24, 244

Die Publikation finden Sie [hier](#).

Schlussfolgerung

„Nach aktueller Studienlage erscheint eine **ARA-Supplementierung** bei pflanzenbasierter Ernährung **nicht notwendig**. Da Referenzwerte fehlen, lässt sich ein ARA-Mangel derzeit jedoch nicht sicher diagnostizieren. **Säuglinge** können ARA nur begrenzt selbst bilden und sollten daher **voll gestillt** werden oder **ARA-haltige Säuglingsnahrung** erhalten.“



BEITRÄGE ZU KONGRESSBÄNDEN

DGE-Kongress 2025: Nährstoffprofil veganer Käsealternativen

Demir B, Dietrich J, Weder S, Keller M (2025): Bewertung des Nährstoffprofils von veganen Käsealternativen aus konventioneller und ökologischer Erzeugung auf dem deutschen Markt. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Abstractband zum 62. Wissenschaftlichen Kongress. Proc Germ Nutr Soc 31

DGE-Kongress 2025: Qualitätsparameter von Vollkorndinkelmehl

Hartmann J, Weder S, Morlock G, Keller M (2025): Zeitliche Veränderung der Qualitätsparameter von Vollkorndinkelmehl aus Industriemühle versus Haushaltsmühle. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Abstractband zum 62. Wissenschaftlichen Kongress. Proc Germ Nutr Soc 31

DGE-Kongress 2025: Vegane Ernährung bei Essstörungen

Kanig J, Weder S, Keller M, Carlsohn A (2025): Hindernisse, Risiken und Chancen einer veganen Ernährungsweise während der stationären Therapie von Essstörungen. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Abstractband zum 62. Wissenschaftlichen Kongress. Proc Germ Nutr Soc 31

DGE-Kongress 2025: VeChi-Diet-Studie und Healthy Eating Index

Schuhmacher M, Alexy U, Keller M, Fischer M, Weder S (2025): Eine vergleichende Bewertung der Ernährungsqualität von vegan, vegetarisch und mit Mischkost ernährten Kindern mit Hilfe des Healthy Eating Index 2015 (Daten der VeChi-Diet-Studie). In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Abstractband zum 62. Wissenschaftlichen Kongress. Proc Germ Nutr Soc 31

AKTIVITÄTEN & BEITRÄGE



Wissenstransfer und Expertendialog

Auch im Jahr 2025 war das IFPE durch gezielte Fachvorträge und Beiträge präsent, um evidenzbasierte Erkenntnisse in den öffentlichen und fachlichen Diskurs einzubringen. Diese Aktivitäten sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Mission, Multiplikatoren sowie Verbraucherinnen und Verbraucher neutral zu informieren.



12.–14. März 2025 | 62. Wissenschaftlicher Kongress der DGE in Kassel. Das IFPE war mit insgesamt vier wissenschaftlichen Beiträgen (Vorträge und Poster) vertreten:

- **Vortrag** „Bewertung des Nährstoffprofils von veganen Käsealternativen aus konventioneller und ökologischer Erzeugung auf dem deutschen Markt“.
- **Vortrag** „Eine vergleichende Bewertung der Ernährungsqualität von vegan, vegetarisch und mit Mischkost ernährten Kindern mit Hilfe des Healthy Eating Index 2015 (Daten der VeChi-Diet-Studie)“.
- **Poster** „Zeitliche Veränderung der Qualitätsparameter von Vollkorndinkelmehl aus Industriemühle versus Haushaltsmühle“.
- **Poster** „Hindernisse, Risiken und Chancen einer veganen Ernährungsweise während der stationären Therapie von Essstörungen“.



16.–17. Juni 2025 | Verbraucherzentrale Bundesverband (Online-Seminar)

Vortrag Dr. Markus Keller: „Proteinversorgung bei pflanzenbasierter Ernährung/COPLANT-Studie“.

Im Rahmen der Fachtagung zu aktuellen Entwicklungen im Bereich Lebensmittel und Ernährung präsentierte Dr. Keller aktuelle Erkenntnisse zur Proteinversorgung bei vegetarischer und veganer Ernährung. Außerdem gab er Einblicke in den Kontext der groß angelegten COPLANT-Kohortenstudie.



23. Oktober 2025 | Münchner Volkshochschule (Online)

Fachvortrag Dr. Markus Keller: „Wie (un)gesund sind pflanzliche Fleischalternativen? – Ein Update aus ernährungswissenschaftlicher Sicht“.

Analyse aktueller Herstellungsverfahren und gesundheitliche Bewertung von teilweise hochverarbeiteten Alternativprodukten.



28. November 2025 | Lionsclub Schleusingen

Vortrag Dr. Markus Keller: „Gesünder mit pflanzenbasierter Ernährung? – Chancen und Herausforderungen“.

Vortrag und Diskussion über das präventive Potenzial einer pflanzenbasierten Ernährung bei verschiedenen Zivilisationskrankheiten sowie deren praktische Umsetzung.

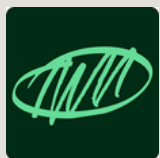
INTERVIEWS UND MEDIENBEITRÄGE



10. Oktober 2025 | FOCUS online Interview mit Dr. Markus Keller: „Was es Ihnen wirklich bringt, wenn Sie vegan leben“. Ein ausführlicher Beitrag über die gesundheitlichen und ökologischen Auswirkungen einer pflanzlichen Ernährung.



YouTube-Interview | WBS – die Experten. Thema: „Frankreich hebt Beschränkungen für pflanzliche Lebensmittelkennzeichnungen auf“. Dr. Keller analysiert die gesundheitlichen Aspekte von Alternativprodukten und deren Bedeutung für die Transparenz am Lebensmittelmarkt.



YouTube-Interview | MOJO Institute. Thema: „Nährstoffanalyse vegane Ernährung“. Expertentalk mit Dr. Markus Keller über die Nährstoffversorgung bei veganer Ernährung und die Rolle der anwendungsorientierten Forschung.



Podcast-Interview | The Science of Life. Thema: „Vegan 2025: Stand der Wissenschaft“. Dr. Markus Keller gibt ein umfassendes Update zum aktuellen Forschungsstand und den wissenschaftlichen Perspektiven der pflanzenbasierten Ernährung für das Jahr 2025.

BÜCHER

Expertenwissen in Buchform

Das IFPE vermittelt wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse nicht nur über Fachartikel und Kongresse, sondern bereitet dieses Wissen auch gezielt für die Beratungspraxis und die breite Öffentlichkeit auf. Unsere Fachbücher und Ratgeber sind Standardwerke für Fachkräfte und eine wertvolle Stütze für alle, die sich pflanzenbasiert ernähren möchten.

Vegane Kinderernährung – Gut versorgt in jeder Altersstufe (2. Auflage) von Dr. Markus Keller und Edith Gätjen

Dieses Buch bietet umfassende, wissenschaftlich fundierte Informationen zur sicheren Umsetzung einer veganen Ernährung für Kinder. In der vollständig aktualisierten 2. Auflage werden neueste Studien berücksichtigt, die sowohl Vorteile als auch potenzielle Defizite aufzeigen, wobei fundierte Planung und Beratung als unerlässlich betont werden.

Das Werk enthält über 100 vollwertige Rezepte, eine spezielle vegane Lebensmittelpyramide für Kinder sowie neue Empfehlungen zu Vitamin B₁₂ und Cholin.



Das Buch können Sie [hier](#) erwerben.

Vegane Ernährung: Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost (2. Auflage)

von Dr. Markus Keller und Edith Gätjen

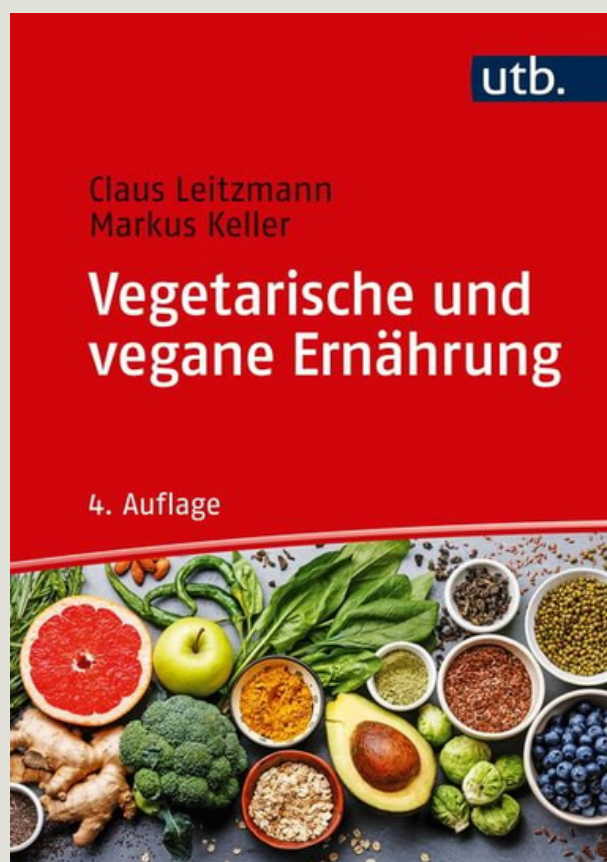
Dieser fundierte Ratgeber bietet wissenschaftlich gesicherte Antworten auf alle Fragen rund um die optimale Nährstoffversorgung für Mutter und Baby. Er klärt über die richtige Lebensmittelauswahl sowie Wissenswertes zum Stillen und zur veganen Beikost auf. Mit über 100 vollwertigen Rezepten ist das Buch ein wertvoller Begleiter sowohl für werdende Eltern als auch für beratende Fachkräfte.

Das Buch können Sie [hier](#) erwerben.



Vegetarische und vegane Ernährung (4. Auflage) von Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller

Dieses umfassende Standardwerk bereitet den aktuellen Stand der Forschung zu pflanzlichen Ernährungsformen systematisch auf. Die deutlich erweiterte Neuauflage berücksichtigt insbesondere ernährungsmedizinische Aspekte zur Krankheitsprävention sowie die Versorgungslage mit Nährstoffen bei einer veganen Lebensweise. Das Buch beleuchtet zudem historische, gesellschaftliche, ökologische und ethische Aspekte und ist ideal für Studierende, Lehrende und Fachkräfte im Gesundheitswesen.

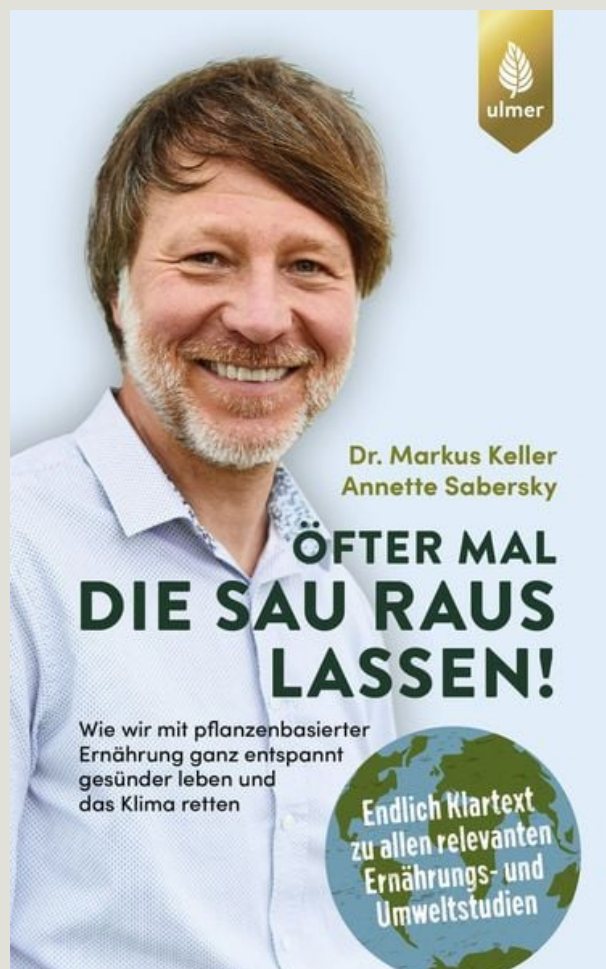


Das Buch können Sie [hier](#) erwerben.

Öfter mal die Sau rauslassen von Dr. Markus Keller und Annette Sabersky

Das Autorenteam zeigt auf undogmatische und leicht verständliche Weise, wie der Umstieg auf eine pflanzenbasierte Ernährung gelingt, um die eigene Gesundheit zu fördern und das Klima zu schützen. Das Buch bietet fundierten „Klartext“ im Dschungel der Ernährungs- und Umweltstudien und liefert praktische Tipps für den Weg zu mehr „Veggie“ und weniger tierischen Produkten. Ein motivierender Leitfaden für alle, die jetzt für sich und den Planeten handeln wollen.

Das Buch können Sie [hier](#) erwerben.



Alle unsere Bücher finden Sie in Buchhandlungen und Online-Shops Ihrer Wahl. Wenn Sie unsere Arbeit ohne Mehrkosten unterstützen wollen, bestellen Sie gerne über den [Autorenwelt Shop](#), denn die Autorenwelt beteiligt Autorinnen und Autoren an den Umsätzen der Buchverkäufe.

IFPE-AKADEMIE

Wissenstransfer durch Qualifizierung: Fachkräfte als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren



Die IFPE-Akademie bildet eine zentrale Säule unseres Wissenstransfers von der Forschung in die Praxis.

Mit unseren spezialisierten Online-Fortbildungen erreichen wir gezielt Fachkräfte aus den Bereichen Ernährung und Gesundheit, die als strategische Multiplikatorinnen und Multiplikatoren fungieren. Durch ihre Teilnahme tragen sie wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über pflanzenbasierte Ernährung direkt in die medizinische und ernährungswissenschaftliche Beratungspraxis und leisten so einen unverzichtbaren Beitrag zur Förderung der Volksgesundheit.

Im Jahr 2025 haben wir vier erfolgreiche Akademien durchgeführt. Da wir unseren Erfolg insbesondere an der Qualifizierung von Fachpersonal messen, erzielen wir durch diese Teilnehmer einen weitreichenden Impact für die evidenzbasierte Transformation unseres Ernährungssystems.

Detaillierte Informationen und Aufzeichnungen der Akademien finden Sie [hier](#).



01.04.2025

„Neue kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung (Cholin & Co.)?“

Referent/innen: Dr. Stine Weder und Dr. Markus Keller



- Übersicht über potenziell neue kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung
- Zufuhr und Versorgungsstatus ausgewählter Substanzen bei Veganer/innen
- Handlungsempfehlungen (mit Fokus auf vulnerable Bevölkerungsgruppen wie Schwangere, Stillende und Kinder)



27.05.2025

„Wie (un)gesund sind pflanzliche Fleischalternativen?“

Referent: Dr. Markus Keller



- Übersicht und Markt veganer Fleischalternativen (inkl. Fleischalternativen 3.0, clean production, Präzisionsfermentation usw.)
- Aktuelle Daten zum Nährstoffprofil und mögliche gesundheitliche Wirkungen
- Handlungsempfehlungen für Verbraucher/innen und Hersteller



23.09.2025

„Biomarker bei veganer Ernährung: Welche Blutuntersuchungen sind sinnvoll?“

Referenten: Dr. Günther Schwarz, Dr. Markus Keller

- Kritische Nährstoffe und die Relevanz spezifischer Blut- und Urinwerte
- Kostenaspekte und Übernahme durch Leistungsträger
- Rechtliche Rahmenbedingungen für die Beratung durch Ernährungsfachkräfte



04.12.2025

„Familien beraten: Wie gelingt vegane Ernährung (mit Praxispräsentation)“

Referent/innen: Edith Gätjen, Dr. Markus Keller

- Bedarfsdeckung für Erwachsene und Kinder im Familienalltag
- Praktische Tipps für die Umsetzung einer vollwertigen veganen Ernährung (auch außer Haus)
- Special: Tipps für ein gesundes und genussvolles veganes Weihnachtsessen



SOCIAL MEDIA UND KOMMUNIKATION



Unser kostenloser IFPE-Newsletter

Möchten Sie regelmäßig über unsere Aktivitäten sowie Termine und Neuigkeiten aus dem Bereich der pflanzenbasierten Ernährung informiert werden? Dann abonnieren Sie unseren monatlichen IFPE-Newsletter und erhalten Sie **kostenlos** unseren **Guide für kritische Nährstoffe in der pflanzlichen Ernährung**.

[Jetzt anmelden](#)

Digitale Reichweite für fundiertes Wissen

Im Jahr 2025 konnte das IFPE die Reichweite seiner Kommunikationskanäle – Instagram, YouTube, LinkedIn, Podcast und Newsletter – konsequent weiter ausbauen. Social Media ist für das Institut ein strategisches Instrument, um komplexe wissenschaftliche Inhalte verständlich aufzubereiten und in den gesellschaftlichen Diskurs einzubringen. Durch eine klare Content-Strategie und den verstärkten Einsatz interaktiver Formate ist es gelungen, neue Zielgruppen zu erschließen und den Dialog mit der Community zu intensivieren. Die positive Resonanz bestätigt die Mission des IFPE, evidenzbasierte Erkenntnisse für alle Zielgruppen verständlich und direkt anwendbar zu machen.



Forschungsinstitut für
pflanzenbasierte
Ernährung

INSTAGRAM

Unser reichweitenstärkstes Medium für den direkten Transfer

Der Instagram-Kanal (@ifpe_giesen) bildet seit 2020 das Rückgrat unserer visuellen Kommunikation. Er dient als dynamische Plattform, um Forschungsergebnisse unmittelbar nach ihrer Veröffentlichung in den Alltag der Menschen zu tragen.

Wachstum & Reichweite

Ende 2025 verzeichnete der Kanal **4.157 Follower**, was einem Zuwachs von 121 Personen gegenüber dem Vorjahr entspricht.

Content & Interaktion

Mit insgesamt **46 Beiträgen und 40 Reels** (inklusive zwei Instagram-Lives) wurde die Frequenz hochwertiger Videoinhalte deutlich gesteigert. An durchschnittlich fünf Tagen pro Woche war das IFPE in den Storys aktiv.

Themenspektrum

Die Inhalte umfassen Updates zu Forschungsprojekten (z. B. der Pyramiden-Aktualisierung), fundierte Fachinformationen sowie die Bewerbung der IFPE-Akademie und neuer Publikationen.

4.157



Follower

46



Beiträge



LINKEDIN

Strategische Vernetzung mit Fachpublikum und Institutionen

Der LinkedIn-Kanal hat sich 2025 als zentrales Medium für die Ansprache von Fachpublikum, Kooperationspartnern und Institutionen etabliert. Hier steht der wissenschaftliche Diskurs und die Positionierung des IFPE im professionellen Kontext im Vordergrund.

Signifikantes Wachstum

Die Followerzahl stieg im Berichtsjahr um **40 % von 1.000 auf 1.400**. Dieser starke Zuwachs unterstreicht die wachsende Bedeutung des Instituts als geschätzten Akteur in der Fachwelt.

Inhaltliche Tiefe

In **50 Beiträgen** wurden aktuelle Forschungsprojekte transparent gemacht und evidenzbasierte Impulse für Akteure aus Ernährungswissenschaft, Medizin und der Lebensmittelbranche gesetzt.

Impact

LinkedIn dient gezielt dazu, die Sichtbarkeit des Instituts im beruflichen Kontext zu stärken und die Vernetzung mit anderen Forschungseinrichtungen, Unternehmen und Institutionen voranzutreiben.

1.400



Follower

50



Beiträge



YOUTUBE

Audiovisuelle Wissensvermittlung und Expertendialoge

Unseren YouTube-Kanal „Dr. Markus Keller (IFPE)“ bespielen wir seit 2022 aktiv als Plattform für tiefgehende wissenschaftliche Analysen und Interviews.

Community-Wachstum

Im Jahr 2025 konnten wir **195 neue Abonnentinnen und Abonnenten** gewinnen (durchschnittlich 3-4 pro Woche). Damit schlossen wir das Jahr mit einer Gesamtzahl von **3.536 Abonnements** ab.

Reichweite und Impact

Unsere Videos erzielten insgesamt **26.666 Aufrufe** und über **2.000 Wiedergabestunden**. Besonders die fachspezifischen Info-Videos, etwa zum Thema pflanzenbasierte Ernährung und Diabetes, verzeichneten eine hohe Resonanz.

Highlights 2025

- **Interviews mit Fachgrößen:** Dr. Markus Keller setzte den Dialog mit **Prof. Dr. Claus Leitzmann** fort und dieser beantwortete im Video Fragen aus der Community. Zudem gab die Autorin **Annette Sabersky** wertvolle Praxistipps für preisbewusstes Bio-Einkaufen.
- **Einblicke in die Forschung:** Dr. Stine Weder und Dr. Markus Keller präsentierten den aktuellen Stand des Forschungsprojekts zu **potenziell neuen kritischen Substanzen** (Cholin, Taurin, Arachidonsäure und Kreatin) bei pflanzenbasierter Ernährung.
- **Tagungsrückblick:** Zum Jahresabschluss veröffentlichte das IFPE ein Rückblickvideo zur 1. IFPE-Fachtagung in Kassel mit Eindrücken von Referierenden und Teilnehmenden.

3.536



Abonnent/innen

2.069



Wiedergabestunden

Interaktion

Über den Community-Bereich fördern wir den kurzfristigen Austausch zu Fachpublikationen und Veranstaltungen, um die Bindung zu unserer Zielgruppe kontinuierlich zu stärken.



UPDATE: Cholin, ARA, Taurin & Kreatin kritisch? Was ergeben die Daten? Aussagen...



Wer kann sich Bio noch leisten? Wie kaufe ich günstig und gut? - Annette Sabersky ...



EURE Fragen an Prof. Dr. Claus Leitzmann: DGE-Empfehlungen, Milchkonsum & Jod ...



PODCAST

„Sag noch einmal B₁₂!“
– Tiefgang im Audioformat

Der seit 2021 bestehende Podcast ist unser etabliertes Format für ausführliche Interviews, Q&As und kompakte Fachberichte.

Kontinuität

Mit **fünf neuen Folgen** im Jahr 2025 umfasst die Mediathek des Kanals nun insgesamt rund **75 Beiträge**.

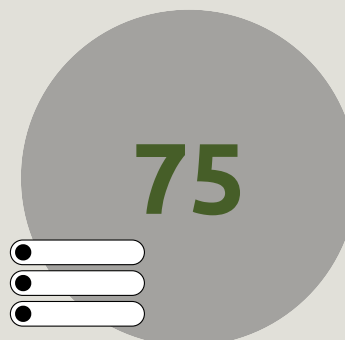
Themenschwerpunkte 2025:

- **Marktanalyse:** „Fleischalternativen-BOOM vorbei?“ – Ein Experteninterview zur Marktentwicklung mit **Prof. Dr. Jan Wirsam**.
- **Wissenschaftsgeschichte:** Weitere Einblicke in den Weg zur Gießener Vollwert-Ernährung mit **Prof. Dr. Claus Leitzmann**.
- **Verbraucherfragen:** Praxisnahe Folgen wie der Bio-Einkaufsratgeber mit **Annette Sabersky** sowie ein **Instagram-Live-FAQ**, in dem Dr. Markus Keller direkt auf Fragen der Community antwortete.
- **Experten-Check:** Fachlicher Austausch zu aktuellen DGE-Empfehlungen, Milchkonsum und Jodversorgung.

Alle Podcast-Folgen finden Sie [hier](#):



neue Folgen



Beiträge

NEWSLETTER

Direkter Informationskanal für unsere Abonnentenschaft

Der Newsletter ist unser Instrument zur regelmäßigen und direkten Information unserer Community. Er bietet eine kuratierte Übersicht über alle relevanten Entwicklungen des Instituts sowie aktuelle Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft.

Versandfrequenz 2025: Im Berichtsjahr haben wir insgesamt **17 Newsletter** versendet.

Thematische Schwerpunkte: Ein besonderer Fokus lag auf **fünf Sonderausgaben**, die wichtige Meilensteine wie die 1. IFPE-Fachtagung sowie die neuen wissenschaftlichen Handlungsempfehlungen zur Arachidonsäure begleiteten.



**Newsletter
in 2025**



**Aktuelle
Empfänger/innen**



Jetzt kostenlos anmelden!

Inhaltlicher Mehrwert: Der Newsletter dient als Brücke zwischen Forschung und Praxis. Neben Veranstaltungshinweisen, neuen Publikationen und Medienberichten gehören die beliebten monatlichen **Steckbriefe zum Saisongemüse** (inkl. Rezepten) sowie die Rubrik „**Neues aus der Wissenschaft**“ zum festen Repertoire.

Reichweite: Zum Jahresende 2025 verzeichnete der Newsletter insgesamt **1.885 Abonnentinnen und Abonnenten**.

ABSCHLUSSARBEITEN

Investition in die Expertinnen und Experten von morgen

Die Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses ist eine Kernaufgabe des IFPE und ein wesentlicher Teil unserer Mission, die Transformation des Ernährungssystems aktiv mitzugestalten. Durch die Vergabe von Abschlussarbeiten bieten wir Studierenden der Ernährungswissenschaften, Ökotrophologie und verwandter Fachrichtungen die Chance, an der anwendungsorientierten Forschung mitzuwirken.

Wissenschaftlicher Impact und Praxisrelevanz. Die am Institut betreuten Bachelor- und Masterarbeiten sind weit mehr als bloße Qualifizierungsmanuskripte:

- **Schließung von Forschungslücken:** Sie leisten wertvolle Beiträge zu unseren Schwerpunkten, wie der Bewertung kritischer Nährstoffe oder der Analyse nachhaltiger Ernährungsmuster.
- **Publikationsstärke:** Viele Arbeiten bilden die fundierte Datengrundlage für spätere **Peer-Review-Publikationen** in internationalen Fachjournalen und erhöhen so die wissenschaftliche Sichtbarkeit unserer Forschungsergebnisse.
- **Multiplikations-Effekt:** Wir bilden Fachkräfte aus, die als zukünftige Entscheidungsträger/innen in Medizin, Beratung und Industrie evidenzbasiertes Wissen über pflanzenbasierte Ernährung in die Breite tragen.

Ermöglicht durch Ihre Unterstützung. Die intensive Betreuung dieser Projekte und die Bereitstellung der nötigen Forschungsinfrastruktur werden maßgeblich durch **private Spenden und projektbezogene Förderungen** ermöglicht. Während öffentliche Mittel oft an Großprojekte gebunden sind, erlaubt uns die Unterstützung unserer Spenderinnen und Spender, auch innovative Nischenthemen durch engagierte Studierende untersuchen zu lassen. Damit ist jede Abschlussarbeit am IFPE auch ein Beleg für den effizienten Einsatz von Fördergeldern zur Förderung der **Volksgesundheit und wissenschaftlichen Exzellenz**.

ABGESCHLOSSENE BACHELORARBEITEN 2025

Entwicklung von veganen Tagesplänen zur Erreichung der europäischen Cholinzufuhrempfehlung für Erwachsene

B. Sc. Thomas Göbel

Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Fulda

Cross-Sectional Study of Vitamin B₁₂ Supplementation in Vegans in Germany, Israel and the United Kingdom

B. Sc. Svetlana Kononov

Fachbereich Agrarwissenschaften, Ökotrophologie und Umweltmanagement, Justus-Liebig-Universität Gießen

ABGESCHLOSSENE MASTERARBEITEN 2025

Ernährungsphysiologische Bewertung von konventionell und ökologisch erzeugten veganen Käsealternativen

M. Sc. Büsra Demir

Fachbereich Agrarwissenschaften, Ökotrophologie und Umweltmanagement,
Justus-Liebig-Universität Gießen

Dietary Choices and Perceptions Regarding Plant-Based Meat Substitutes Among Vegans

M. Sc. Vanessa Keller

Agrar-, Ernährungs- und Ingenieurwissenschaftliche Fakultät, Rheinische
Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn

Revision of the Giessen Vegan Food Pyramid: Integration of Selenium and Choline to Ensure an Adequate Supply of Nutrients

M. Sc. Benita Koch

Fachbereich Agrarwissenschaften, Ökotrophologie
und Umweltmanagement, Justus-Liebig-Universität
Gießen

RHEINISCHE FRIEDRICH-WILHELMS-UNIVERSITÄT BONN
Faculty of Agricultural, Nutritional and Engineering Sciences

MASTER THESIS

as part of the Master programme

M. Sc. Ernährungswissenschaften

submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of
„Master of Science“

**Dietary Choices and Perceptions Regarding
Plant-Based Meat Substitutes Among Vegans**

An Explorative Study in Selected European Countries

Praxisnaher Wissenstransfer für die nächste Generation

Als unabhängiges Forschungsinstitut sieht das IFPE die Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses als eine seiner zentralen Aufgaben an. Über qualifizierte Praktikumsplätze ermöglichen wir Studierenden aus ernährungsbezogenen Fachrichtungen, die theoretischen Inhalte ihres Studiums in der anwendungsorientierten Forschung zu vertiefen und aktiv an der Gestaltung einer nachhaltigeren Ernährungswelt mitzuwirken. Da die Themen pflanzenbasierte Ernährung, insbesondere die vegetarische und vegane Ernährung, in den Curricula der Hochschulen noch immer kaum vorkommen, sind unsere Praktikumsplätze bei Studierenden sehr begehrt und stellen eine wertvolle inhaltliche Ergänzung zum Studium dar.

Operativer Mehrwert und fachliche Qualifizierung. Im Jahr 2025 haben wir insgesamt 12 Studierende der JLU Gießen, der Universität Hohenheim, der Hochschule Fulda, der SRH Köln sowie der FSU Jena als Praktikantinnen und Praktikanten intensiv begleitet. Die Studierenden sind dabei fest in unsere Institutsabläufe integriert und leisten messbare Beiträge:

- **Forschungsunterstützung:** Sie gewinnen tiefe Einblicke in die Planung, Umsetzung und Auswertung komplexer Forschungsprojekte sowie in die Bearbeitung ernährungsökologischer Fragestellungen.
- **Wissenschaftskommunikation:** Durch die Mitarbeit bei der Recherche, der Pflege unserer Social-Media-Kanäle und der Betreuung der Website unterstützen sie direkt den Wissens-

transfer in die breite Öffentlichkeit.

- **Veranstaltungsmanagement:**

Die aktive Einbindung in die Konzeption und Moderation unserer Fortbildungsveranstaltungen schult sie in der professionellen Fachberatung.

Der Multiplikations-Effekt für unsere Förderer. Die Betreuung von Praktikantinnen und Praktikanten ist für das IFPE eine nachhaltige Investition in die Zukunft der Volksgesundheit. Indem wir angehende Fachkräfte ausbilden, stellen wir sicher, dass evidenzbasierte Erkenntnisse über pflanzenbasierte Ernährung als Standard in die zukünftige medizinische Versorgung, die Beratungspraxis und die Lebensmittelindustrie getragen werden.

Diese Form der Nachwuchsförderung wird erst durch die Unterstützung unserer Spenderinnen und Spender möglich. Sie finanzieren die hierfür notwendige Zeit unseres wissenschaftlichen Teams für die Supervision und stellen sicher, dass das IFPE auch weiterhin als **wichtiger Brückenkopf zwischen Hochschule und Berufspraxis** fungieren kann.



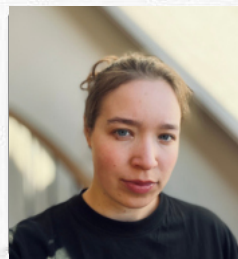
UNSERE PRAKTIKANTINNEN UND PRAKTIKANTEN AUS DEM JAHR 2025



SAMIN AMINI
JLU GIESSEN



RAMONA RÜTTINGER
JLU GIESSEN



LILLY SCHÄFER
JLU GIESSEN



SAMIRA BAUER
JLU GIESSEN



AICHA HAVERKOCK
JLU GIESSEN



KIM SCHIER
JLU GIESSEN



KIRA MÜLLER
JLU GIESSEN



HELENA MARTN
FSU JENA



FELIX BUMMERT
SRH KÖLN



ALINA GERBER
JLU GIESSEN



NEYLA HELAOUI
HOCHSCHULE FULDA



PAULA HEUSER
JLU GIESSEN

ERFAHRUNGSBERICHTE

PRAKTIKUM & MASTERARBEIT



Benita Koch – Masterarbeit

„Während meines Praktikums 2022/23 lernte ich das IFPE und seine Arbeitsweise im familiären Umfeld kennen. Für meine Masterarbeit zur veganen Lebensmittelpyramide ermöglichte mir das Institut den Einsatz moderner Methoden, unter anderem die Nährstoffanalysen mit NutriXo und einer selbst entwickelten Multidatenbank. Die Zusammenarbeit blieb auch nach Abschluss der Arbeit wertvoll, sodass ich mit Unterstützung des IFPE meine Ergebnisse veröffentlichen und auf Fachkongressen präsentieren kann.“

Alina Gerber – Praktikum

„Mein Praktikum am IFPE war abwechslungsreich und umfasste vielfältige Aufgaben auf fachlicher und organisatorischer Ebene. Ich konnte sowohl die wissenschaftliche Arbeitsweise kennenlernen als auch bei der Kommunikation und Aufbereitung aktueller Ernährungsthemen mitwirken. Besonders bereichernd war für mich die eigenverantwortliche Mitarbeit an Social-Media-Beiträgen, die mir einen zusätzlichen kreativen Einblick ermöglichte.“



Neyla Helaoui – Praktikum

„Während meines Praktikums am IFPE gewann ich einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Aufgabenfelder des Instituts. Dabei konnte ich meine Kenntnisse in Bezug auf das wissenschaftliche Arbeiten vertiefen und bei der Vorbereitung der 1. IFPE-Fachtagung aktiv mitwirken. Die Vorträge bei der Fachtagung sowie die fundierte Aufbereitung aktueller Ernährungsthemen ermöglichten mir, mein Wissen zu verschiedenen Fachthemen gezielt zu erweitern. Darüber hinaus konnte ich eigenverantwortlich Social-Media-Beiträge gestalten und an Fachartikeln mitwirken, wodurch ich komplexe Inhalte zielgruppengerecht aufbereiten konnte. Diese Aufgaben eröffneten mir eine wertvolle kreative Perspektive auf die moderne Wissenschaftskommunikation.“



FINANZIERUNG & IMPACT: IHRE UNTERSTÜTZUNG ALS MOTOR DER FORSCHUNG

Das Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) agiert als unabhängiges, außeruniversitäres Kompetenzzentrum. Als gemeinnützige GmbH (gGmbH) verfolgen wir keine eigenwirtschaftlichen Ziele. Unsere Mission ist es, durch anwendungsorientierte Forschung kritische Wissenslücken zu schließen und wissenschaftliche Evidenz direkt in die Praxis zu überführen – zum Schutz von Mensch, Tier und Umwelt.

Eine stabile Basis für unabhängige Wissenschaft

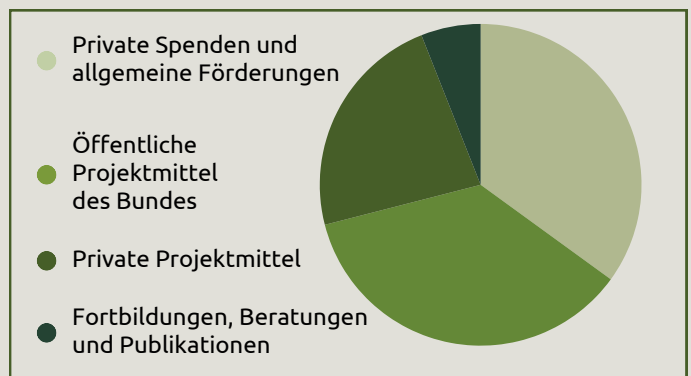
Unsere Finanzierung im Jahr 2025 verdeutlicht: Das IFPE steht auf einem Fundament aus mehreren starken Pfeilern.

Wichtiger Motor unserer Unabhängigkeit (35 %): Private Spenden und die Unterstützung von Organisationen bilden mit über einem Drittel unserer Mittel das verlässliche Rückgrat des Instituts. Diese Form der Unterstützung gibt uns die nötige Handlungsfreiheit, um flexibel und ungebunden genau dort zu forschen, wo der wissenschaftliche und gesellschaftliche Bedarf am größten ist.

Staatliche Anerkennung (36 %): Ein wesentlicher Teil unserer Einnahmen basiert auf öffentlichen Projektmitteln des Bundes. Diese Forschungsförderung ist ein wichtiges Qualitätssiegel und bestätigt die Relevanz unserer Expertise auf nationaler Ebene.

Private Projektförderung (23 %): Neben öffentlichen Mitteln spielen auch Zuwendungen von Stiftungen und Organisationen eine wichtige Rolle. Diese Gelder fließen direkt in Projekte, die ohne diese Unterstützung nicht umsetzbar wären.

Brücke zur Praxis (6 %): Durch die IFPE-Akademie, Fachberatungen und Publikationen generieren wir ein weiteres Standbein, das den unmittelbaren Wissenstransfer in die Wirtschaft und Fachwelt sicherstellt.



Messbarer Impact: Wissen, das ankommt

Jeder gespendete Euro fließt direkt in die Schließung von Forschungslücken. Der Erfolg unserer Arbeit bemisst sich nicht allein in Daten, sondern in ihrer **Anwendung durch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.**

Im Berichtsjahr 2025 manifestierte sich dieser Impact in greifbaren Ergebnissen:

- **Wegweisende Tools:** Mit dem **VEGANScreeener** und der dazugehörigen App stellen wir ein Instrument zur Bewertung der Ernährungsqualität vegan lebender Menschen in Europa bereit, das wissenschaftliche Erkenntnisse unmittelbar praktikabel und für die Praxis nutzbar macht.
- **Wissenschaftliche Standards:** Die Veröffentlichung des **Positionspapiers zu Arachidonsäure** sowie die Arbeit an weiteren „neuen“ kritischen Nährstoffen (Cholin, Taurin, Kreatin) bieten Fachkräften und Risikogruppen evidenzbasierte Sicherheit.
- **Innovative Lösungen:** Im **KiEFer-Projekt** forschen wir an der natürlichen Anreicherung von Fleischalternativen mit Vitamin B₁₂ durch Fermentation – ein direkter Beitrag zur ökologisch nachhaltigen und ernährungsphysiologisch wertvollen Lebensmittelproduktion.
- **Leuchtturm-Events:** Mit der **1. IFPE-Fachtagung** haben wir eine neue Plattform für den interdisziplinären Austausch zwischen Wissenschaft, Medizin und Beratung geschaffen.
- **Nachwuchsförderung:** Durch die Betreuung von **Praktikantinnen und Praktikanten** sowie zahlreichen Abschlussarbeiten schließen wir Lücken in den Hochschul-Curricula und qualifizieren die Expertinnen und Experten von morgen.
- **Digitale Reichweite:** Unsere Erkenntnisse erreichen über YouTube, Instagram, Podcasts und den Newsletter zehntausende Menschen und fördern so eine informierte Transformation des Ernährungssystems.

Investieren Sie in Forschung und Zukunftsfähigkeit

Die beste Möglichkeit, diesen Impact langfristig zu sichern, sind **regelmäßige Dauerspenden**. Sie sind unser Anker in der Finanzplanung und ermöglichen es uns, Projekte mit langem Vorlauf verlässlich zu planen.

Schon kleine monatliche Beiträge – etwa der Preis einer Tasse Kaffee – stärken gezielt unsere Unabhängigkeit von schwankenden öffentlichen Mitteln. Werden Sie jetzt Teil unseres Unterstützerkreises und helfen Sie uns, die Ernährung der Zukunft auf ein wissenschaftliches Fundament zu stellen!

Weitere Informationen zu den verschiedenen Spendenmöglichkeiten und dem Online-Spendenformular finden Sie [hier](#).

Oder nutzen Sie direkt unser **Spendenkonto** für Überweisungen:

Empfänger: Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung gGmbH

IBAN: DE85 4306 0967 1071 5675 03

Bank: GLS Gemeinschaftsbank

Verwendungszweck: Dauerspende/Spende

BILDERGALERIE





Herausgeber

Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung gGmbH
Am Lohacker 2
35444 Biebertal

Kontakt Daten

+ 49 (0) 6409 – 3374 777
kontakt@ifpe-giessen.de

Web

www.ifpe-giessen.de

Spendenkonto

Bank: GLS Gemeinschaftsbank
IBAN: DE85 4306 0967 1071 5675 03
BIC: GENODEM1GLS

© 2026 Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung gGmbH
Nachdruck, auch auszugsweise, sowie jede Form der Vervielfältigung nur mit Genehmigung
des Herausgebers.