



Leicht verdaulich und schwer angesagt:

## „ISS SO“ – der neue Ernährungspodcast mit Achim Sam

- Ernährungsexperte Achim Sam beantwortet Fragen rund um Lebensmittel und Food-Trends
- Neue Folgen ab sofort jede Woche donnerstags auf allen bekannten Streaming-Diensten
- Lebensmittelwissen mit Humor – und ohne erhobenen Zeigefinger

**Hamburg, 15. Oktober 2020: Wenn's um Essen und Trinken geht, wächst der Wissenshunger deutscher Verbraucher stetig. Soll ich lieber auf Kohlenhydrate verzichten? Butter oder Margarine – was kommt aufs Brot? Oder: Was ist dran am Hype ums Fasten? All das sind Fragen für "ISS SO", dem neuen Ernährungspodcast von EDEKA mit dem Ernährungsexperten Achim Sam. Das Audio-Format geht ab sofort wöchentlich immer donnerstags auf Streaming-Diensten wie Spotify, Apple Podcasts sowie allen weiteren Podcast-Apps an den Start.**

Der Mann am Mikrophon von "ISS SO" ist Achim Sam (40), Ernährungswissenschaftler und Bestsellerautor. Er ist fit in allen Themen rund um bewusste Ernährung, Lebensmittel, Food-Trends, Sport und kennt Gewichtsschwankungen nur allzu gut. Seine Mission: aus trockenem Ernährungswissen leicht verdauliche Kost machen. Sam beantwortet in den 20-minütigen Folgen humorvoll, leicht verständlich und auf den Punkt alle Art von Ernährungsfragen. Dabei hat er weder Angst vor Schnitzel, noch ist ihm vegane Ernährung unverständlich. Seine Botschaft: Jeder so, wie es am besten passt – und alles ohne Verbote! Moderiert werden die Gespräche von Julia Rohrmoser (26).

Gleich in der ersten Folge („Die neue Ess-Klasse: Was man heute unter bewusster Ernährung versteht“) werden Ernährungstrends und verbreitete Mythen aufgeräumt. Denn wenn es um Ernährung geht, gibt es kein "richtig" oder "falsch" – nur gesund



und lecker. Und ganz gleich, wie wir uns ernähren: "Wichtig ist, dass der Genuss dabei nicht auf der Strecke bleibt!". So erklärt Sam z.B. in Folge zwei, „The Walking Bread“, dass Kohlenhydrate nicht per se ein „No go“ sind und verrät, was unser Insulinspiegel damit zu tun hat und von welchen „Carbs“ wir sogar mehr vertragen können.

## Populäre Talk-Formate

Podcasts haben in den vergangenen Jahren enorm an Beliebtheit gewonnen. Gerade im Zuge der Corona-Pandemie und des Lockdowns hat ihre Reichweite noch einmal einen großen Schub bekommen. "EDEKA steht für Lebensmittelkompetenz und Beratung", so Rolf Lange, Sprecher der Hamburger EDEKA-Zentrale. "Deshalb ist unser neuer Podcast ein konsequenter nächster Schritt". Das Audio-Format ergänzt die vielfältigen Informations- und Dialogangebote im EDEKA-Verbund – von der persönlichen Beratung im Markt über Facebook, Instagram oder den Kochkanal yumtamtam bis hin zur MIT LIEBE, Deutschlands größtem Food-Magazin. "Entscheidend für uns ist es, dass wir nah bei den Menschen sind und ihre Fragen ernst nehmen", so Lange. Genau das gilt auch für "ISS SO": Ab sofort können Hörer ihre Fragen und Themenvorschläge per E-Mail ([issso@edeka.de](mailto:issso@edeka.de)) oder via Instagram und Facebook übermitteln. Weitere Infos und alle Folgen finden sich auf [www.edeka.de/issso](http://www.edeka.de/issso).

## EDEKA – Deutschlands erfolgreichste Unternehmer-Initiative

Das Profil des mittelständisch und genossenschaftlich geprägten EDEKA-Verbunds basiert auf dem erfolgreichen Zusammenspiel dreier Stufen: Bundesweit verleihen rund 3.700 selbstständige Kaufleute EDEKA ein Gesicht. Sie übernehmen auf Einzelhandelsebene die Rolle des Nahversorgers, der für Lebensmittelqualität und Genuss steht. Unterstützt werden sie von sieben regionalen Großhandelsbetrieben, die täglich frische Ware in die EDEKA-Märkte liefern und darüber hinaus von Vertriebs- bis zu Expansionsthemen an ihrer Seite stehen. Die Koordination der EDEKA-Strategie erfolgt in der Hamburger EDEKA-Zentrale. Sie steuert das nationale Warengeschäft ebenso wie die erfolgreiche Kampagne "Wir ♥ Lebensmittel" und gibt vielfältige Impulse zur Realisierung verbundübergreifender Ziele. Mit dem Tochterunternehmen Netto Marken-Discount setzt sie darüber hinaus erfolgreiche Akzente im Discountgeschäft. Fachhandelsformate wie BUDNI oder NATURKIND, online-basierte Lieferdienste und das Großverbrauchergeschäft mit dem EDEKA Foodservice runden das breite Leistungsspektrum des Unternehmensverbunds ab. EDEKA erzielte 2019 mit rund 11.200 Märkten und 381.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen Umsatz von 55,7 Mrd. Euro. Mit rund 18.300 Auszubildenden ist EDEKA einer der führenden Ausbilder in Deutschland.