



Experten-Interview

## Nachhaltige Ernährung: Der Schulterschluss zwischen gesunder Ernährung und Nachhaltigkeit

Die globalen Ernährungsprobleme sind vielfältig. Auf der einen Seite herrschen Hunger, Armut und massive Ausbeutung der natürlichen Ressourcen; auf der anderen Seite hingegen Überernährung, ernährungsabhängige Erkrankungen und unbedachter Konsum. In diesem und weiteren Themenspektren bekommt der Begriff Nachhaltigkeit aktuell immer mehr gesamtgesellschaftliche Aufmerksamkeit. Nachhaltiges Handeln im Alltag, auch im Bereich Ernährung und Esskultur, wird immer mehr diskutiert. Eine nachhaltig ausgerichtete Ernährungsweise kann an vielen Ansatzpunkten Wirkung zeigen. Natürliche Ressourcen werden geschont, die Ausbeutung in Anbauländern minimiert und ein gesunder Lebensstil gefördert. Damit kann eine gesunde Ernährung im Sinne der Nachhaltigkeit einen wertvollen Beitrag für unsere globalisierte Gesellschaft leisten. Der Ökotrophologe und Ernährungsökologe Dr. Karl von Koerber, einer der Vorreiter für die Entwicklung einer nachhaltigen Ernährung, erläuterte im Gespräch mit der Dr. Rainer Wild-Stiftung, was Nachhaltigkeit explizit im Zusammenhang mit gesunder Ernährung bedeutet.



**Dr. Rainer Wild-Stiftung: Herr Dr. von Koerber, bitte geben Sie uns zunächst eine allgemeine Übersicht zur Nachhaltigen Ernährung. Welche zentralen Grundsätze sollten berücksichtigt werden, wenn man sich nachhaltig ernähren möchte?**

Dr. von Koerber: Wir haben über die letzten 40 Jahre sieben Handlungsorientierungen entwickelt, die wir „Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung“ nennen. Das ist zunächst die Bevorzugung von pflanzlichen Lebensmitteln. Das heißt, Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen in den Vordergrund zu stellen. Und tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Wurst, Eier und Milch, weniger zu verzehren. Das Zweite ist die Auswahl von ökologisch erzeugten Lebensmitteln, also aus Bio-Landwirtschaft. Drittens gilt es, eine regionale und saisonale Auswahl zu treffen. Außerdem geht es darum, bevorzugt gering verarbeitete Lebensmittel zu verzehren. Man sollte mehr zu Grundnahrungsmitteln, zum Beispiel Vollkornbrot, frisches Gemüse und Obst sowie Kartoffeln und Hülsenfrüchten greifen.

Stark verarbeitete Lebensmittel, wie Fast-Food und Convenience-Produkte, die durch ihre starke Verarbeitung an Wert verlieren können, sollten nur selten verzehrt werden. Ein weiterer ganz wesentlicher Grundsatz ist die Auswahl von fair gehandelten Lebensmitteln. Wenn man zum Beispiel Südfrüchte oder Tee, Kaffee, Kakao und Schokolade aus Ländern des Globalen Südens bezieht, sollten diese zumindest aus Fairem Handel stammen. So können die Menschen dort auch ein menschenwürdiges Leben führen. Schließlich ist das ressourcenschonende Haushalten wichtig. Darunter verstehen wir verschiedenste Maßnahmen. Zum Beispiel sollte man zum Einkaufen lieber zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren, statt das Auto zu benutzen. Ebenso sind energieeffiziente Haushaltsgeräte eine Option oder auch insgesamt im Haushalt möglichst energiesparend zu arbeiten. Dazu kommt noch, dass man möglichst Ökostrom beziehen sollte, um regenerative, klimafreundliche Energien zu fördern. Es ist außerdem sinnvoll, Verpackungen möglichst zu minimieren, das heißt

umweltfreundliche Verpackungen oder Mehrwegsysteme zu bevorzugen und wo es geht verpackungsfrei einzukaufen. Außerdem sollte man das Wegwerfen von Lebensmitteln, die noch verzehrbar sind, möglichst ganz vermeiden. Und der für die Umsetzung vielleicht wichtigste Grundsatz ist, den Genuss und die Bekömmlichkeit zu wahren. Also Essen als Lebensfreude und Esskultur. Das ist glücklicherweise kein Widerspruch zu den vorher genannten Grundsätzen.

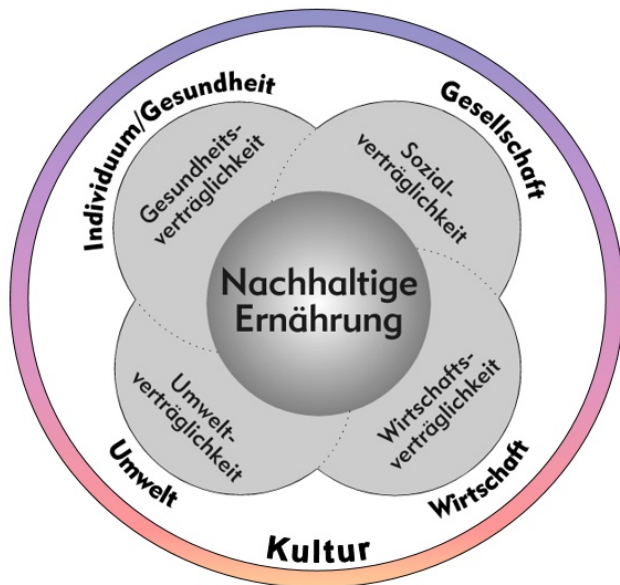


Abb.: 5 Dimensionen einer nachhaltigen Ernährung (nach v. Koerber et al. 2016)

**Dr. Rainer Wild-Stiftung: Wie kann man dieses Wissen zur Umsetzung einer nachhaltigen Ernährungsweise gesamtgesellschaftlich zugänglicher machen?**

Dr. von Koerber: Das ist eine ganz wichtige Aufgabe. Die zuvor geschilderten Grundsätze sind sozusagen die Zielrichtung. Dies mehr in die Gesellschaft zu tragen, ist eine große gesamtgesellschaftliche Aufgabe, bei der der Bildungsbereich eine Schlüsselfunktion einnimmt. Bildung fördert die Transformation der Gesellschaft in Richtung Nachhaltigkeit auf allen Ebenen. Dazu gehören nicht nur die Schulen, sondern das fängt schon in der frühkindlichen Bildung in Kindergärten an. Nach der Schule kommt die Erwachsenenbildung, beispielsweise Volkshochschulen oder Institutionen, die im Bereich Verbraucherberatung arbeiten. Auch die gesamte außerschulische Bildung wie Umweltpädagogik ist zu nennen, wo die Jugendlichen einfach lernen, etwas durch das Handeln zu bewegen. Hier ist wichtig, dass die staatlichen

Institutionen diesen Bereich fördern, dafür steht der zentrale Begriff „Bildung für nachhaltige Entwicklung“.

Von den Vereinten Nationen (UN) gibt es seit 2015 die sogenannten Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs), die die gesamtgesellschaftliche Zielrichtung angeben, in die sich die Weltgemeinschaft entwickeln soll. Die Ziele umfassen Umweltaspekte, globale wirtschaftliche Entwicklung, Gleichberechtigung und Gerechtigkeit in der Welt sowie Klimaschutz und Erhalt der Artenvielfalt, Leben an Land oder im Wasser bis hin zu Frieden und Gemeinschaftsbildung auf weltweiter Ebene. Diese 17 Ziele gilt es, bis 2030 zu erreichen. Hierfür ist die Bildung für nachhaltige Entwicklung entscheidend wichtig.

**Dr. Rainer Wild-Stiftung: Welche Initiativen oder Maßnahmen zur Umsetzung einer Nachhaltigen Ernährung wünschen Sie sich von Seiten der Wirtschaft und der Politik?**

Dr. von Koerber: Die Politik spielt eine ganz wichtige Rolle als Akteur, neben den Bildungsinstitutionen. Der Staat hat die Aufgabe, die Ziele für nachhaltige Entwicklung der UN und die Bildung für nachhaltige Entwicklung insgesamt zu fördern, indem er die notwendigen Gelder zur Verfügung stellt: Damit Projekte hierzu gefördert werden und auch Lehrmaterial entwickelt wird, das Lehrerinnen und Lehrer an den Schulen nutzen können. Also die Politik sollte diese Programme initiieren bzw. politisch und finanziell unterstützen. Auf globaler Ebene zu nennen ist das sogenannte Weltaktionsprogramm Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) der UNESCO, der Weltbildungsorganisation. Der Staat hat meiner Meinung nach auch die Aufgabe, die rechtlichen Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass ein vernünftiges, nachhaltiges Verhalten gefördert wird, beispielsweise steuerliche Anreize. Hier ist eine weitgehende Umstrukturierung notwendig, die die UN Transformation der Gesellschaft nennen. Neben der Politik fragten Sie auch nach der Rolle der Wirtschaft, in unserem Bereich bezogen auf die Ernährung. Die Ernährungswirtschaft sollte konsequent entsprechende Produkte herstellen, also überwiegend pflanzliche Lebensmittel, von der Bio-Landwirtschaft erzeugt, schonend verarbeitet und fair gehandelt, entsprechend den anfangs genannten

Grundsätzen für eine Nachhaltige Ernährung. Die Wirtschaft sollte auch darüber sprechen, wie das funktioniert und welche Prinzipien sie umsetzt. Nach dem Motto: Tue Gutes und rede darüber.

Diejenigen Wirtschaftsunternehmen, die schon die Ziele für nachhaltige Entwicklung umsetzen, können als Vorreiter für die Transformation der Gesellschaft eine Vorbildfunktion einnehmen. Es gab eine weltweite UN-Tagung zu nachhaltigen Ernährungssystemen, wo ich das Vergnügen hatte teilzunehmen. In der Abschlussresolution wurde klar, es sollen alle Akteure in Wirtschaft, Bildung, Politik, Zivilgesellschaft, Medien und Wissenschaft zusammenarbeiten, um diese ganz große weltweite Aufgabe zu meistern.

**Dr. Rainer Wild-Stiftung: Wir möchten noch konkreter auf die Auswahl der Lebensmittel eingehen. Ist allein die konsequente Entscheidung für biologisch erzeugte Lebensmittel ausreichend für eine nachhaltige Ernährungsweise?**

Dr. von Koerber: Sicherlich ein wichtiger Punkt. Jeder Euro, den ich durch Kauf von ökologischen Lebensmitteln in das System Bio-Landwirtschaft investiere, fördert eine umweltfreundlichere und letztlich nachhaltigere Landwirtschaft. Aber wie ich schon an den sieben Grundsätzen erläutert hatte, ist dies nur ein Aspekt. Es geht auch darum, pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen, nicht so viel Fleisch, Wurst, Milch und Eier zu essen. Aber auch möglichst entsprechend der Region und Jahreszeit zu wählen sowie bei weltweiten Produkten auf Fairen Handel zu achten. Das gilt aber auch für unsere deutschen Bäuerinnen und Bauern. Diese brauchen ebenfalls ausreichende Einkommen, um ihren Hof nicht aufgeben zu müssen. Fast zwei Drittel der Betriebe in Deutschland sind in den letzten Jahrzehnten schon pleitegegangen. Hier ist eine höhere Wertschätzung gefragt, damit jeder bereit ist, für solche hochwertigen Produkte mehr Geld auszugeben. Im Gesamtsystem einer Nachhaltigen Ernährung ist Bio daher eine wichtige Säule.

**Dr. Rainer Wild-Stiftung: Wir möchten gerne einen Blick in die Zukunft wagen. Nehmen wir an, es gäbe zwei Szenarien: Im ersten Szenario wird ab 2019 die Nachhaltige Ernährung mit ihren Grundsätzen in der Bevölkerung großflächig umgesetzt. Im zweiten Szenario bleibt die Bevölkerung bei der derzeitigen**

**durchschnittlichen westlichen Ernährungsweise. Welche Konsequenzen und Auswirkungen würden Ihrer Einschätzung nach diese beiden Szenarien nach sich ziehen?**

Dr. von Koerber: Nehmen wir einmal an, das zweite Szenario würde eintreten, was ich nicht hoffe, nämlich, dass alles so bleibt, wie es ist. Dann kommen bestimmte negative Auswirkungen noch mehr zum Tragen. Und schon heute haben wir mit vielen globalen Herausforderungen zu tun. Angefangen vom Klimawandel, der voranschreitet und immer dramatischere Formen annimmt, mit häufiger und stärker auftretenden Extremereignissen. Nicht nur bei uns, sondern auch weltweit, mit Stürmen und Waldbränden, Überschwemmungen, aber auch Dürreperioden, die die Nahrungsmittelproduktion einschränken. Dies würde im zweiten Szenario ja so bleiben beziehungsweise noch schlimmer werden, wenn der Klimawandel ungebremst weitergeht. Hier könnte neben weiteren gesellschaftlichen Bereichen eine Nachhaltige Ernährung entgegensteuern. Wenn sich nichts ändert, verschlimmern sich auch andere globale Herausforderungen, wie die Verminderung der Artenvielfalt, sprich der Verlust von Biodiversität. Viele Pflanzen und Tiere sterben aus durch ungünstige Landbewirtschaftung, durch Monokulturen, Pestizide und mineralische Stickstoffdüngung. Das alles zusammen vermindert die Biodiversität, wie man am Insektensterben und vor allem am Bienensterben sehen kann. Das ist sehr unheilvoll, bekanntlich ist das Artensterben das am schlimmsten fortschreitende Phänomen. Es wird von der Wissenschaft als noch dramatischer als der Klimawandel eingestuft, da die Ökosysteme an vielen Stellen schon gekippt sind. Dann sind noch die Bodenverluste zu nennen, Fachbegriffe sind Bodendegradation oder Bodenerosion. Dass die Böden in ihrer fruchtbaren Substanz abnehmen, bewirkt eine verminderte Produktivität. Das bedeutet eine Bedrohung der Welt-ernährungssicherung, wenn die Böden weiter durch Wasser und Wind erodieren. Da ist bekanntlich die biologische Landwirtschaft besser, sowohl hier in Deutschland als auch vor allem weltweit. Die meisten Lebensmittel weltweit werden von Kleinbäuerinnen und Kleinbauern produziert, vor allem im Globalen Süden. Diese arbeiten nah an traditionellen natürlichen



Systemen, also an nachhaltiger oder ökologischer Landwirtschaft. Dabei wirtschaften sie produktiver als die großflächige Landwirtschaft mit Maschinen, chemischen Pestiziden und mineralischen Stickstoffdüngern. Die Produktivität der kleinbäuerlichen Landwirtschaft in diesen Ländern ist höher, wenn es eher ökologische Systeme sind. Insofern ist es dringend geboten, auf nachhaltige Methoden umzustellen. Abgesehen auch von gesundheitlichen Konsequenzen, denn eine Durchschnitts-Ernährung hierzulande ist ja nicht gesund. Wir nehmen bekanntlich zu viel Energie und zu viele Nahrungskalorien zu uns. Wir nehmen durchschnittlich zu viel Fett und zu viel Eiweiß auf, tendenziell aber zu wenig an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Die Gefahr dabei ist, dass Gesundheitsprobleme nicht sofort sichtbar werden, sondern manchmal erst nach Jahren oder Jahrzehnten. Die meisten ernährungsmitbedingten Krankheiten zeigen sich erst im Erwachsenenalter, mit 40, 50 oder 60 Jahren. Dann ist es eigentlich zu spät, weil die Krankheitsfolgen schon da sind. Auch das ist nicht nachhaltig und auf Dauer nicht zukunftsfähig, wenn die Menschen sich krank essen. Diese gesundheitlichen Probleme sind für viele Menschen überhaupt das Motiv, ihre Ernährung zu verändern. Vielleicht schrittweise, das muss ja nicht von heute auf morgen revolutioniert werden. Das ist eins der großen Ziele der Dr. Rainer Wild-Stiftung, sich für gesunde Ernährung einzusetzen - und wunderbar ist es, die Gesundheit in einem Schulterschluss zu ergänzen mit den Zielen und Notwendigkeiten einer Nachhaltigen Ernährung.

**Dr. Rainer Wild-Stiftung: Wir möchten Sie gerne um eine persönliche Einschätzung bitten. Die Dr. Rainer Wild-Stiftung hat ein Modellprojekt zur Verbesserung der Wertschätzung für Lebensmittel initiiert. Hierbei werden in einem Supermarkt nach dem Kassenbereich über einen sogenannten „Rettungskühlschrank“ Lebensmittel mit knappem Mindesthaltbarkeitsdatum verschenkt. Wie schätzen Sie den Einfluss solcher Projekte im Zusammenhang mit einer nachhaltigen Ernährung und der nachhaltigen Entwicklung ein?**

Dr. von Koerber: Ich finde es sehr gut, dass solch ein Projekt von der Dr. Rainer Wild-Stiftung

unterstützt wird, das die Verluste von Lebensmitteln vermindern soll. Dass also noch intakte Lebensmittel nicht weggeworfen werden, die mühsam von Bauern und Verarbeitern produziert wurden und die außerdem schon Ressourcen und Fläche verbraucht und das Klima mehr oder weniger belastet haben. Es ist einfach nicht zeitgemäß, dass wir angesichts fast einer Milliarde hungernder Menschen hier im Überfluss leben und Lebensmittel wegwerfen. Insofern finde ich alle Aktionen, die helfen, dies zu vermindern, sehr wichtig. Es ist natürlich faszinierend, wenn die fast abgelaufenen Lebensmittel dort verschenkt werden, bevor sie verderben oder von den Supermärkten weggeworfen werden. Dies flächendeckend in Deutschland und in der ganzen Welt einzuführen, halte ich eher für schwierig. Ich denke es ist ein Beispiel, damit Bewusstsein geschaffen wird. Aber es ist noch wichtiger, dass die Supermärkte oder auch die kleinen Geschäfte ihre Warenströme so gestalten, dass es möglichst gar nicht so weit kommt - und wir als Kundinnen und Kunden nicht erwarten, dass bis zum Ladenschluss die komplette Vielfalt an Produkten vorgehalten werden muss. Ein wichtiger Tipp ist, dass man vor dem Einkaufen in den Kühlschrank schaut, was noch vorhanden ist, damit man nicht von irgendetwas zu viel kauft. Ich kontrolliere ab und zu die Lebensmittel im Kühlschrank und wenn da etwas an das Mindesthaltbarkeitsdatum herankommt, stelle ich es nach vorne und esse es als erstes. In den Läden ist es natürlich schwieriger zu kalkulieren, da muss dann einiges schnell verkauft werden. Beispielsweise könnten als Mittelweg die Geschäfte solche Produkte mit knappem Mindesthaltbarkeitsdatum nach vorne rücken oder in bestimmten Kühltheken etwas billiger anbieten. Das würde wahrscheinlich gut und rasch verkauft.

Ihr Modellprojekt mit Bildungsziel, die Lebensmittel kurz vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit in einen Kühlschrank zu legen und zu verschenken, finde ich eine gute Idee. Ich hoffe, dass die Thematik Lebensmittelverluste bald gelöst wird und dass mehr Achtsamkeit auf allen Seiten entsteht.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

Das Interview führten Jana Dreyer und Jana Steindl