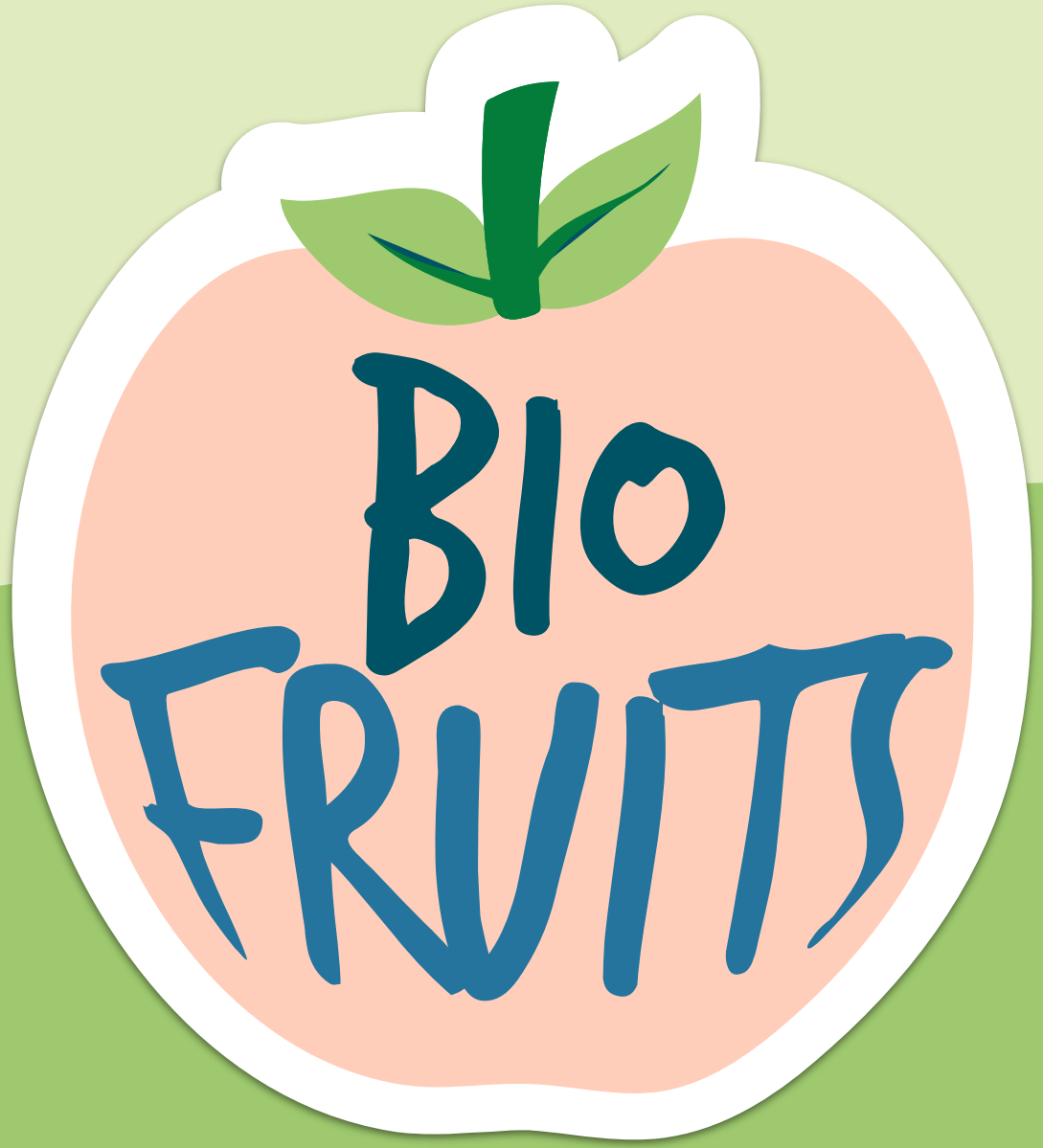
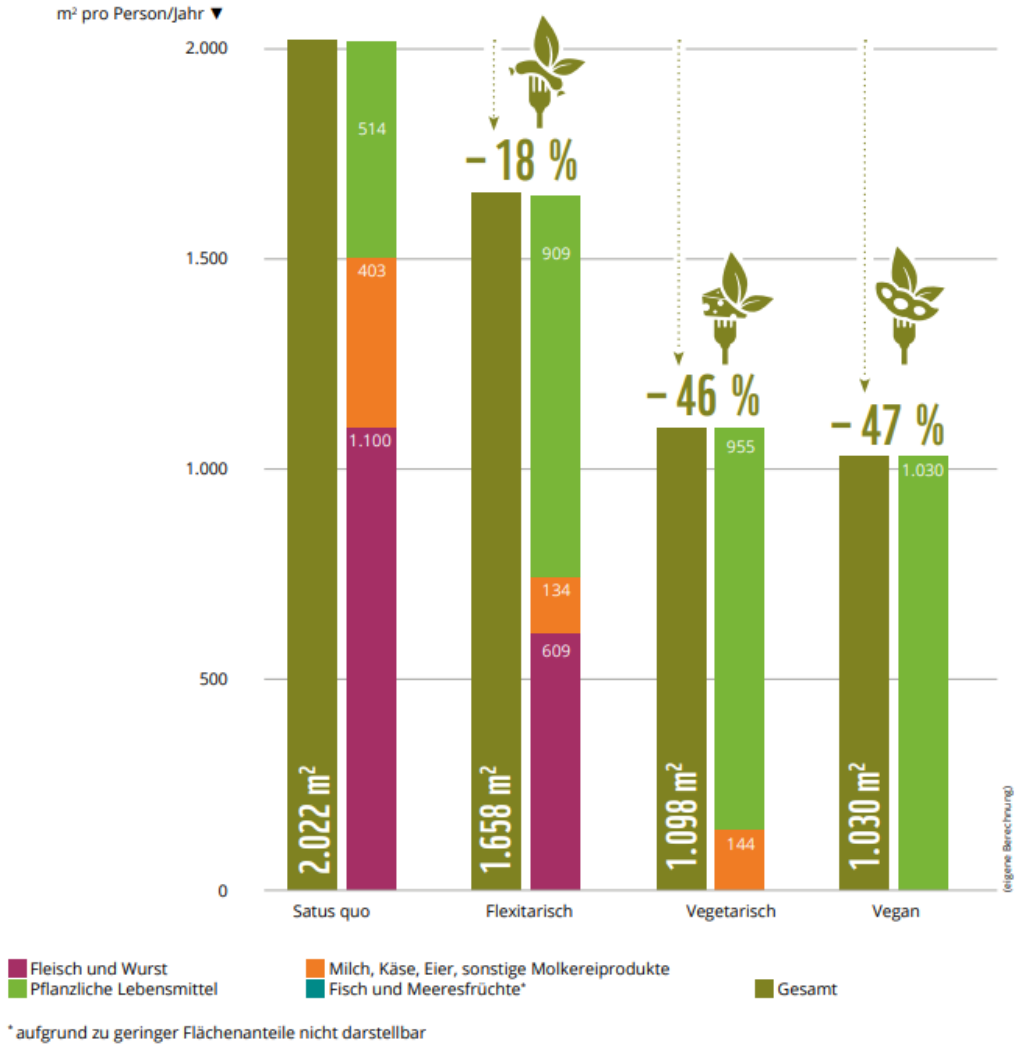
Ernährung



Viele Menschen, vor allem in den Industrienationen, machen sich immer weniger Gedanken um die Nahrungsmittel, die sie zu sich nehmen. Im Alltag wird nicht mehr selbst mit frischen Lebensmitteln gekocht, sondern zunehmend auf Fast-Food-Produkte zurückgegriffen. Ein weiteres Merkmal der heutigen Ernährungsweise ist der rasant gestiegene Fleischkonsum. Die Fleischproduktion hat sich in den letzten 50 Jahren vervierfacht – mit dramatischen Auswirkungen auf das Klima. Laut FAO, der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, macht die Viehhaltung 14,5% der globalen THG-Emissionen aus.

Zudem ergibt sich ein enormer Wasserverbrauch, der vor allem durch die Tierfutterproduktion zustande kommt. Rund 70% des weltweit genutzten Oberflächen- und Grundwassers (in Entwicklungsländern sogar fast 90%) werden in der Landwirtschaft verbraucht. Bedenkt man den zunehmenden Wassermangel durch intensivere Hitzewellen und längere Dürrephasen, dann muss es unser Ziel sein, den Wasserverbrauch deutlich zu senken.



Flächenanteile unterschiedlicher Ernährungsweisen: Quelle: WWF – *So schmeckt Zukunft: Der kulinarische Kompass für eine gesunde Erde, 2021*

Eine weitere Auswirkung der heutigen Ernährungsweise, zeigt sich in dem Flächenbedarf, der vor allem für die Erzeugung von Fleisch benötigt wird. Der WWF hat die unterschiedlichen Flächenanteile für verschiedene Ernährungsweisen dargestellt. Es gibt demnach ein gewaltiges Einsparpotenzial unseres Flächenbedarfs durch eine vegetarische oder vegane Ernährung. Aber auch eine Reduktion des Fleischkonsums hilft dabei, Flächen zu bewahren und den Wasserverbrauch sowie den Ausstoß von Treibhausgasen zu senken.

Historisch betrachtet ist unsere starke Fixierung auf den Fleischkonsum ein recht neues Phänomen. Früher bei den Großeltern gab es noch den Sonntagsbraten – Fleisch galt als Luxusprodukt, das vielleicht einmal in der Woche serviert wurde. Erst mit Aufkommen der Massentierhaltung ist Fleisch ein alltäglicher Bestandteil unserer Ernährung geworden, den es in dieser Ausprägung nicht benötigt. Daher an dieser Stelle ein paar interessante Anmerkungen über den aktuellen Status Quo unserer Ernährungsweise:

- Ernährungswissenschaftler empfehlen deutschen Bürgern, allein aus gesundheitlichen Gründen, 70% mehr Gemüse und 40% weniger Fleisch zu essen. Ernährungsstudien sind mit Vorsicht zu genießen, dennoch ist sich die Ernährungsmedizin sicher, dass hoher Fleischkonsum Krankheitsbilder wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Darmkrebs und Niereninsuffizienzen mit verursacht oder verschlimmert.

- Durch den steigenden Fleischkonsum wird immer mehr Futtermittel benötigt, wodurch mehr (Regen)Wald gerodet werden muss. Als zusätzliche Folge kommt es immer häufiger zum Kontakt zwischen Mensch und Tier, was Krankheitsübertragungen fördert.

LEONBERG
GROSSE KREISSTADT

- Unser Boden ist die Grundlage landwirtschaftlicher Erzeugnisse, dennoch sinkt die Qualität unseres Erdreiches zunehmend. Allein durch Bodenerosion gehen jährlich weltweit 24 Milliarden Tonnen fruchtbarer Ackerboden verloren. Erosion ist prinzipiell ein natürlicher Prozess. In der heutigen Ausprägung gibt es sie aber erst, seitdem der Mensch intensiv Landwirtschaft betreibt.

- Die Anbauländer von Futtermitteln verwenden jede Menge Pestizide – teilweise auch Mittel, die in der EU aufgrund ihrer Gefährlichkeit verboten sind – zum Schaden von Grundwasser, Biodiversität und Gesundheit. Zusätzlich belastet der übermäßige Einsatz von Mineraldünger und Gülle unsere Böden, aus denen zwar das maximal Mögliche heraus geholt wird, jedoch auf Kosten der Nachhaltigkeit. Auf Dauer erkranken die Böden und liefern immer weniger Ertrag.

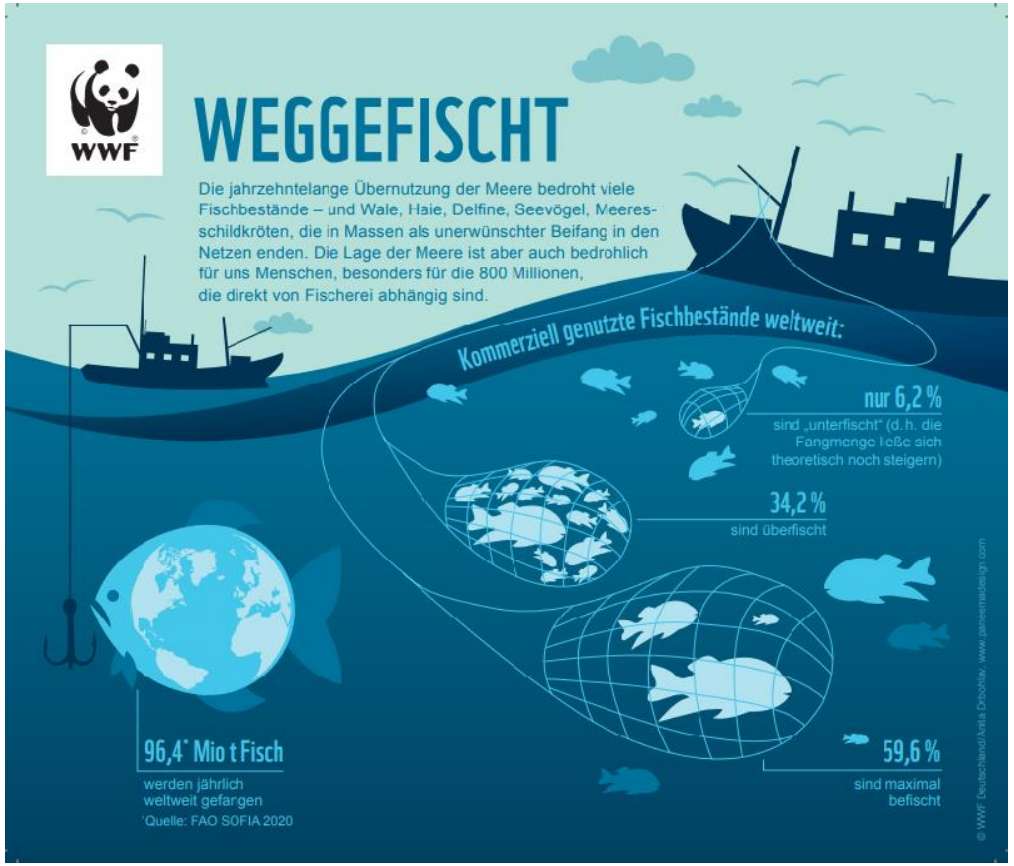
! **Wir sollten also die Art und die Produktion unserer Nahrung überdenken, ansonsten zerstören wir vermehrt unsere eigene Lebensgrundlage**

Ein ganz eigenes Problem stellt der Verzehr von Fisch dar. Die weltweite Überfischung unserer Ozeane hat große Auswirkungen auf Klima, Mensch und Artenvielfalt, darauf weisen verschiedene Organisationen wie der WWF hin. Ein jeder von uns kann durch bewusstes Handeln für den Schutz von Fischen sorgen:

- Betrachten Sie Fisch als Delikatesse. Experten empfehlen, Fisch nicht öfter als ein Mal pro Woche zu essen - besser ein Mal in zwei Wochen. Algen, Leinöl, Leinsamen, Walnüsse und Chiasamen können eine Alternative für die gesunden Omega-3-Fettsäuren der Fische sein.

- Bevor Sie einen Fisch oder ein Fischprodukt kaufen, informieren Sie sich über den Fischbestand, aus welcher Region der Fisch stammt und über die Fangmethode. Eine gute Orientierung bieten die Fischratgeber des WWF oder der Verbraucherzentrale. Kaufen Sie keine überfischten Arten.

- Kaufen Sie keinen Fisch, der nicht zertifiziert ist. Bio-Label sind empfehlenswert – informieren Sie sich, wofür sie genau stehen. Das gilt auch für Fische aus Aquakulturen.



Infografik Weggefischt. Quelle: WWF Deutschland

- Kaufen Sie Ihren Fisch an der Fischtheke, informieren Sie sich über die Fische. Kaufen Sie keine Jungfische, sie können sich noch nicht fortgepflanzt haben.

- Eine Alternative zum echten Fisch können vegane Fischprodukte sein. Mittlerweile gibt es ein relativ großes Angebot. Veganer Fisch besteht meistens aus Weizeneiweiß, Tofu und Soja.

Die Schadenswirkung von Überfischung betrifft ganz konkrete Bereiche:

- Die Überfischung zerstört das Gleichgewicht des maritimen Ökosystems. Bricht die Nahrungskette zusammen, dann vermehren sich einzelne Arten unkontrolliert, da es keine natürlichen Feinde mehr gibt, während andere Arten aussterben. Dies betrifft sowohl die Tier-, als auch die Pflanzenwelt. Ohne ein intaktes Ökosystem, können die Ozeane nicht mehr ihre unterschiedlichen Funktionen wahrnehmen. Zu den wichtigsten Aufgaben der Meere gehören die Sauerstoffproduktion und der Abbau von CO2 aus der Atmosphäre.

- Die Überfischung gefährdet die Artenvielfalt und die Biodiversität. Die weltweite Fischindustrie agiert nicht nachhaltig. Durch die Fischerei ist der Bestand von einzelnen Fischarten im kritischen Bereich. Neben der gezielten Jagd nach bestimmten Fischen, entstehen durch die riesigen Schleppnetze der Fischerboote auch große Mengen an Beifang. Allein durch Beifang, sind seit den 1970er Jahren die Zahl der Hai- und Rochenarten um 71% zurückgegangen. Hinzu kommt noch die illegale Fischerei, die weder Sperrzeiten noch Schutzgebiete kennt.

- Die Überfischung gefährdet die Ernährungssicherheit der Weltbevölkerung. Wildfisch ist ein gesundes, selbst nachwachsendes Lebensmittel, dessen ökologischer Fußabdruck deutlich unter dem anderer tierischer Produkte liegt. Kommt es zur Überfischung oder gar zur Ausrottung der Arten, dann stehen dementsprechend weniger Lebensmittel zur Verfügung – immerhin stellen Fische für mehr als 1 Milliarde Menschen die Hauptnahrungsquelle dar.

- Auch aus wirtschaftlicher Hinsicht ist nachhaltiger Fischfang sinnvoll. Bricht dieser Industriezweig weg, dann stehen Wirtschaftskraft und Millionen Arbeitsplätze auf dem Spiel.

!

Ein unkontrollierter Fischkonsum schadet langfristig der Ernährungssicherheit, gefährdet einen großen Industriezweig und bedroht ökologische Kreisläufe.

LEONBERG
GROSSE KREISSTADT

Die Auswirkungen unserer Ernährungsweise auf die Umwelt und das Klima sind also sehr bedrohlich. Dabei gibt es relativ unkomplizierte Maßnahmen, dem entgegenzuwirken. Ein solch effektives Werkzeug ist zum Beispiel die Bekämpfung der Lebensmittelverschwendung. Hier ein paar Fakten: Laut der FAO produziert die Weltgemeinschaft aktuell eine Masse an Lebensmitteln, die ausreicht, um 10 Milliarden Menschen zu ernähren. Konkret handelt es sich dabei um 4 Milliarden Tonnen Nahrung, von denen derzeit 1,3 Milliarden Tonnen unnötigerweise weggeworfen wird – das entspricht ungefähr einem Drittel. Es existiert also ein enormes Einsparpotenzial an Lebensmitteln, die gar nicht erst produziert werden müssten. Dieser verminderte Flächen- und Ressourcenverbrauch würde sich positiv auf unsere Umwelt auswirken und den Klimawandel eindämmen. Die aktuelle Nahrungsmittelproduktion verhindert trotzdem nicht, dass weltweit rund 800 Millionen Menschen an Hunger leiden. Hier liegt die Ursache einerseits an der Lebensmittelverschwendung, andererseits aber auch an der ungleichen weltweiten Verteilung. Während der globale Norden im Überfluss lebt, sind Teile der restlichen Welt unterversorgt.

!

Fazit: Mit einer größeren Wertschätzung für unsere Lebensmittel lösen wir 2 Probleme: Die Reduktion der THG-Emissionen und die Bekämpfung von Nahrungsmittelknappheit.