

Wie man durch bewusste Ernährung das Klima schützen kann – und dabei auch noch gesund bleibt

„Die Ernährung ist die beste Möglichkeit, um mit einem einzigen Hebel sowohl die Gesundheit als auch die Umwelt nachhaltig zu stabilisieren.“ (Lancet-Kommission: Food in the Anthropocene)

1. Was hat Essen mit dem Klima zu tun?

Ein Viertel der Erderwärmung beruht auf den Klimagasen Methan und Lachgas. Beide entstehen nicht nur durch fossile Brennstoffe, sondern auch (zu 7,3 Prozent) in der Landwirtschaft.

- » Methan, das 25mal klimaschädlicher ist als Kohlendioxid, entsteht u.a. durch die Aktivität von Mikroorganismen im Boden. In der Kreislaufwirtschaft des biologischen Landbaus wird es größtenteils von anderen Bakterien wieder aufgenommen. In der industriellen Landwirtschaft sinkt diese Kapazität der Böden, Methan abzubauen, jedoch drastisch. Auch die Ausbringung von Klärschlamm setzt Methangase frei.
- » Rund 37 Prozent der weltweit emittierten Menge Methangas stammt außerdem direkt oder indirekt aus der Viehhaltung von Wiederkäuern.
- » In Deutschland ist die Landwirtschaft aktuell mit über 53 Prozent die größte Emissionsquelle für Methangas-Emission.
- » Lachgas ist rund 300mal klimaschädlicher als Kohlendioxid und wird aus Kunstdünger freigesetzt.
- » Kohlendioxid entsteht vor allem durch die weiten Transportwege bei der hoch arbeitsteiligen Lebensmittelerzeugung.

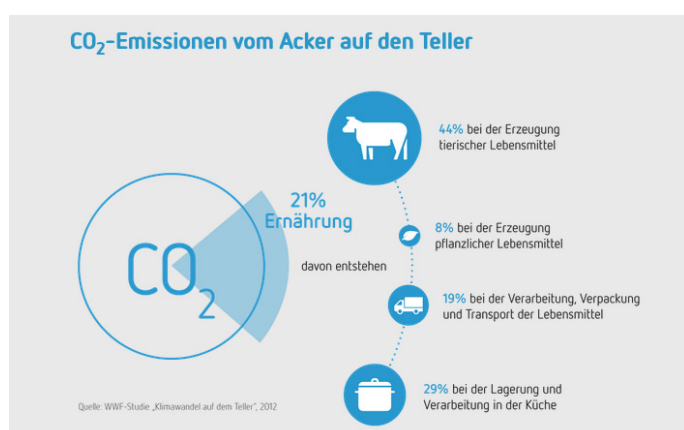
2. Was nützt es, weniger oder kein Fleisch mehr zu essen?

Auf Fleisch zu verzichten oder seinen Anteil deutlich zu reduzieren, ist der größte individuelle Beitrag, den jeder von uns zur Stabilisierung des Klimas beitragen kann:

- » Viehhaltung liefert nur 18 Prozent der gesamten Nahrungsenergie, verbraucht aber 83 Prozent des Agrarlandes.
- » Sie ist für 60 Prozent der Klimagasemissionen der Landwirtschaft verantwortlich und für 14,5 Prozent der gesamten Klimagase.
- » Ohne den Konsum von Fleisch- und Milchprodukten ließe sich die Nutzung des weltweiten Agrarlandes um mehr als 75 Prozent reduzieren bzw. für pflanzlichen Anbau nutzen.
- » Vor allem in Mittel- und Südamerika werden für die Rinderhaltung Wälder gerodet: Das verursacht zwölfmal mehr Klimagase und verbraucht 50mal mehr Land als die Haltung auf natürlichem Weideland.
- » Die Umstellung auf pflanzenreiche, mediterrane Kost, die nur ein Viertel der Fleischmenge beinhaltet, spart die Hälfte der Düngemittel ein und reduziert weitere klimaaktive Gase.
- » Deutschland importiert jährlich mehr als eine Million Tonnen Fleisch aus Drittländern. Die Emissionen klimaschädlicher Gase werden damit exportiert. Die Folgen erreichen uns trotzdem – der Klimawandel kennt keine nationalen Grenzen.

3. Wenn Fleisch, dann aus artgerechter Tierhaltung und regional erzeugt – warum?

- » Die extensive Haltung ist tierfreundlich, sie produziert weit weniger Klimagase und verringert den Import von Soja als Futter.



- » Eine „flexitarische“ Ernährung mit deutlich geringerem Anteil an tierischen Produkten und mehr Gemüse reduziert die Klimagase durch Lebensmittel bereits um mehr als die Hälfte.

4. Wieso ist es besser, auch Obst und Gemüse „bio“ zu kaufen?

Bioprodukte entstehen ohne leichtlöslichen mineralischen Stickstoffdünger (siehe 1), sondern auf der Basis von Stallmist, Kompost und stickstoffbindenden Pflanzen. Konventioneller Anbau setzt klimaschädlichen Dünger ein, von dem Stickstoff wird jedoch nur die Hälfte von den Pflanzen aufgenommen, der Rest bleibt ungenutzt.

5. Warum ist es am besten, auf tierische Produkte ganz zu verzichten?

- » Der ökologische Fußabdruck ist viel geringer und damit sind es auch die Klimagase.
- » Es könnten mehr Menschen pflanzlich ernährt werden, der Hunger auf der Welt würde weniger (822 Millionen Menschen hungern auf der Welt, 2 Milliarden sind mangelernährt).
- » Der Wasserverbrauch in der Lebensmittelindustrie würde um die Hälfte sinken.
- » Die Tiere müssten nicht leiden.
- » Wir wären gesünder: Der Verzehr tierischer Produkte (vor allem von rotem Fleisch) fördert nachgewiesenermaßen Krankheiten wie Darm-, Brust- und Prostatakrebs, Rheuma/Arthritis und Herzinfarkt.



- » Während die Meere überfischt sind und deshalb geschont werden sollten, haben auch die Fisch-Aquakulturen negative Folgen für das Klima: Die Exkremente und das unverbrauchte Futter produzieren erhebliche Mengen Methan.

6. Was bringt es, bewusst einzukaufen und keine Lebensmittel zu verschwenden?

- » Der Weltklimarat kritisiert, dass von der globalen Nahrungsmittelproduktion 25 bis 30 Prozent verschwendet und weggeworfen werden. Jeder Deutsche ist durchschnittlich mit jährlich 55 Kilo dabei. Dadurch muss permanent mehr Nahrung produziert werden, als eigentlich benötigt wird - mit allen damit verbundenen negativen Auswirkungen.
- » Das Übergewicht, einer der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit, würde zurückgehen.
- » Regional erzeugte und saisonal angepasste Ernährung ist klimafreundlicher!

Der Weltklimarat (IPCC) hat 2019 einen Report zum Klimawandel durch Landnutzung vorgelegt:

- » Weltweit könnten durch klimaschonende Verfahren im Ackerbau und bei der Tierhaltung langfristig 2,3 bis 9,6 Milliarden Tonnen Treibhausgase pro Jahr gespart werden.
- » Nach Schätzung der Lancet-EAT-Kommission lassen sich durch eine Umstellung auf diese gesündere Ernährung jährlich elf Millionen Menschenleben retten.

Bildquellen: WWF, Klimawandel auf dem Teller 2012, <https://www.klimateller.de/essen-klima/>

Stand: Januar 2020. Quellenangaben und weitere Informationen zu diesem Factsheet finden Sie im Internet unter: www.klimawandel-gesundheit.de/materialien/factsheets/

Werden Sie aktiv in unserem Netzwerk von Akteur*innen aus dem gesamten Gesundheitsbereich. Werden Sie Mitglied bei KLUG und engagieren Sie sich gemeinsam mit uns für Klima und Gesundheit!

Email: kontakt@klimawandel-gesundheit.de

Internet: www.klimawandel-gesundheit.de