

# Zukunftsweisend in puncto Nachhaltigkeit

Dr. Karl von Koerber



© Michael Simons/123RF.com

„Nachhaltigkeit“ ist ein gesellschaftliches Leitbild, auf das sich alle Länder der Vereinten Nationen verständigten. Im Bereich Ernährung leistet die Vollwert-Ernährung mit ihren ganzheitlichen Grundsätzen hierzu einen relativ einfach umzusetzenden und effizienten Beitrag.

**D**ie Konferenz der Vereinten Nationen (UN) für Umwelt und Entwicklung beschloss 1992 in Rio de Janeiro „Nachhaltigkeit“ als Leitbild. Dieser Begriff steht für eine gesellschaftliche Entwicklung, in der die Bedürfnisse heutiger Generationen befriedigt werden, ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen zu gefährden. Dies bedeutet beispielsweise, nur so viele Ressourcen zu verbrauchen, wie sich erneuern können. Ziel ist ferner, Chancengleichheit für alle Menschen auf

der Erde zu erreichen. Das heißt heute mehr denn je, dass wir in den Industrieländern nicht weiter auf Kosten der Menschen in den sogenannten Entwicklungsländern leben. 2015 haben sich alle 193 UN-Mitgliedsstaaten bis 2030 zur freiwilligen Umsetzung der Nachhaltigkeits-Entwicklungsziele bekannt. Dazu zählen unter anderem Klimaschutz, globale Ernährungssicherheit und Gerechtigkeit weltweit.

## Essen ist ein Ansatzpunkt für mehr Nachhaltigkeit

Um die Forderung nach mehr Nachhaltigkeit umzusetzen, stellt sich die Ernährung als ein gesellschaftlicher Bereich heraus, in dem viele Menschen persönliche Ansatzpunkte sehen. Denn hier lassen sich vergleichsweise einfach überschaubare Maßnahmen umsetzen – leichter als zum Beispiel in den Bereichen Wohnen oder Mobilität. Denn täglich müssen – und können – wir entscheiden, welche Lebensmittel wir kaufen, ob eher zu Bioprodukten greifen, ob

wir mit dem Auto zum Supermarkt fahren, selbst kochen oder essen gehen usw. Damit nehmen unsere Essgewohnheiten erheblichen Einfluss auf ökologische, ökonomische, soziale und gesundheitliche Aspekte – regional wie global.

Studentische Arbeitskreise und die Arbeitsgruppe um Professor Claus Leitzmann an der Universität Gießen waren in den 1970er- und 1980er-Jahren Vorreiter einer ganzheitlichen Betrachtung des Ernährungssystems. Wir blickten über die reine Nährstoffebene der Ernährungswissenschaft hinaus und entwickelten einen ganzheitlichen Ansatz. Dabei betrachteten wir bereits die vier Dimensionen Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft und legten diese den Konzeptionen der Vollwert-Ernährung und später der Ernährungsökologie zugrunde. In der aktuellen Weiterentwicklung der Konzeption „Nachhaltige Ernährung“ in unserer Münchener Arbeitsgruppe findet sich als zusätzliche Dimension die Kultur, denn

kulturelle Hintergründe prägen unseren Ernährungsstil ganz entscheidend (siehe Abb. 1).

### Ernährungskultur: Nachhaltig essen und genießen

Unsere Beziehung zum Essen wandelt sich zusehends, Essen läuft häufig nur noch nebenbei. Es wird immer seltener selbst gekocht, stattdessen nehmen der Außer-Haus-Verzehr und der Konsum von Fertigprodukten und Fast Food zu. Herstellung, Herkunft oder Qualität spielen für viele Verbraucher meist nur eine geringe Rolle, mit gravierenden Folgen für Ökologie, Gesundheit und die armen Länder des „Globalen Südens“.

Unser Essverhalten ist heute zudem immer weniger an feste Regeln und Zeiten gebunden. Bestimmte Produkte wie Fleisch werden dagegen immer noch als Statussymbol genutzt – man denke an Männer am Grill. Aber es gibt auch neue Trends hin zu kreativen vegetarischen oder veganen Gerichten – sowie zu speziellen Formen wie Steinzeit- oder Low-carb-Ernährung. Denn etliche Konsumenten suchen heute nach einer Ernährungsform, die ihnen Orientierung bietet. Immer wichtiger wird vielen ein Ernährungsstil, bei dem Genuss, Umweltbewusstsein und Verantwortung miteinander ver-

bunden sind – so wie es eine Nachhaltige Ernährung ermöglicht. Für einen verantwortungsbewussten Ernährungsstil bieten die sieben Grundsätze für eine Vollwert- bzw. Nachhaltige Ernährung konkrete und umsetzbare Handlungsoptionen. Sie lassen sich jeweils aus den fünf Nachhaltigkeits-Dimensionen heraus begründen (siehe Kasten unten). Im Folgenden wird besonders die kulturelle Dimension dargestellt.

Die **Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel** stellt innerhalb der Ernährung den größten Beitrag zum Klimaschutz dar. Noch vor 60 Jahren war Fleisch etwas Besonderes und wurde meist nur einmal in der Woche als Sonntagsbraten verzehrt. Heute essen vor allem viele Männer täglich Fleisch, rund 58 Kilogramm pro Person und Jahr; bei den Frauen sind es 30 Kilo. Gemüse kommt bei beiden Geschlechtern noch immer zu kurz. Dieser Geschlechterunterschied ist kulturell bedingt und biologisch nicht zu begründen. Für mehr Nachhaltigkeit und Gesundheit ist ein- bis zweimal Fleisch oder Wurst in der Woche eine gute Orientierung.

**Ökologisch erzeugte Lebensmittel** verbrauchen weniger Rohstoffe und Energie, dadurch entstehen meist weniger Treibhaus-



Abb. 1: Die Dimensionen der Ernährung werden alle von unserer Kultur beeinflusst.

gase. Ihr Anbau fördert Artenvielfalt, Bodenfruchtbarkeit und Humusaufbau. Die Haltungsbedingungen der Tiere sind artgerechter, bei den Futtermitteln wird zumeist auf Importe aus Entwicklungsländern verzichtet. Biolebensmittel erfüllen darüber hinaus das Bedürfnis vieler Menschen nach mehr Natürlichkeit. Sie werden als deutlich transparenter erlebt und genießen mehr Vertrauen. Entsprechend wächst die Nachfrage nach Bioprodukten kontinuierlich.

**Regionale und saisonale Erzeugnisse** verursachen durch kürzere Transportwege und das Vermeiden von beheiztem Gewächshausanbau geringeren Energie- und Rohstoffverbrauch – sofern Gütermengen und Transportmittel nicht zu klein und damit ineffizient sind. Gleichzeitig fördert die Nachfrage nach regionalen Erzeugnissen die biologische Vielfalt (Biodiversität), wie beispielsweise regional typische Gemüsesorten oder Produkte spezieller Tierassen. Durch das schwankende saisonale Angebot wird die Lebensmittelauswahl automatisch

#### Dimensionen und Ziele einer Nachhaltigen Ernährung

- **Umwelt** – Schonung der Ökosysteme
- **Wirtschaft** – faire Handelsbeziehungen
- **Gesellschaft** – soziale Gerechtigkeit
- **Gesundheit** – hohe Lebensqualität
- **Kultur** – nachhaltig genießen im Alltag

vielfältiger, als wenn das ganze Jahr nur nach importierten Früchten gegriffen wird.

Die **Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel** ist für die Gesundheit durch einen höheren Gehalt an lebensnotwendigen und gesundheitsfördernden Substanzen von Vorteil, da überflüssige Verarbeitungsschritte entfallen. Das Zubereiten naturbelassener Lebensmittel erfordert zwar Zeit, schult aber kochtechnische Fertigkeiten und eine bewusste Auseinandersetzung mit Lebensmitteln. Das stärkt nicht nur die Wertschätzung und die sinnliche Wahrnehmung, sondern bietet auch Genuss und Spaß.



Ernährungswissenschaftler Dr. Karl von Koerber war nach seiner Promotion fast 20 Jahre Mitarbeiter bei Prof. em. Dr. Claus Leitzmann am Institut für Ernährungswissenschaft in Gießen. Der Mitautor des Standardwerks „Vollwert-Ernährung“ ist Mitbegründer des Fachgebiets Ernährungsökologie bzw. Nachhaltige Ernährung an mehreren Hochschulen. Seit 1998 ist er Leiter des Beratungsbüros für Ernährungsökologie und war 16 Jahre an der TU München tätig.

bei. Mit Erfolg: Das Angebot und der Umsatz an fair gehandelter Ware wächst kontinuierlich, ebenso wie das Bewusstsein für faire Handelsbeziehungen.

**Ressourcenschonendes Haushalten** beinhaltet nicht nur, umweltverträgliche Verpackungen zu bevorzugen, sondern ebenso



**Mit unseren Essgewohnheiten haben wir Einfluss auf den Zustand der Welt und damit auch eine Verantwortung.**

© grandeduc/123RF.com

die Nutzung von Ökostrom und Küchengeräten mit niedrigem Energieverbrauch. Auch die Einkaufswege sind zu berücksichtigen: Einkaufsfahrten mit dem Auto sind sehr klimabelastend und können alle Bemühungen mit pflanzlichen, gering verarbeiteten, ökologischen, regionalen und saisonalen Produkten zunichtemachen. Besser ist Einkaufen mit Bus oder Bahn, am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Ganz wichtig ist auch das Vermeiden von Lebensmittelverlusten, da in Deutschland rund ein Drittel der noch verzehrfähigen Ware weggeworfen wird.

*„Das Motto für eine Nachhaltige Ernährung lautet: Essen mit Genuss und Verantwortung – für alle Menschen auf der Erde und für die kommenden Generationen.“*

**Genussvolle und bekömmliche Speisen** sowie Spaß und Lebensfreude bei der Ernährung sind für eine dauerhafte Umstellung der Essgewohnheiten unverzichtbar. Bei aller Verantwortung gegenüber der Umwelt und der eigenen Gesundheit sowie bei aller Solidarität mit anderen Menschen sollte der Genuss beim Essen nicht zu kurz kommen. Eine hohe Qualität der Lebensmittel ist dabei grundlegend für genussvolles, bekömmliches Essen.

## **Nachhaltig handeln schafft Mehrwert**

Essen ist lebensnotwendig und besitzt eine hohe psychologische und soziale Bedeutung. Umso wichtiger ist es, dass wir hier genauer hinschauen: Wir entscheiden als Konsumenten durch unser Kaufverhalten mit darüber, wie sich die gesamte Produktionskette einschließlich Landwirtschaft, Verarbeitung und Vermarktung entwickelt. Jeder Euro, den wir an der Ladenkasse ausgeben, kann ein nachhaltiges Produktionssystem unterstützen – oder eben nicht. Unser Einkauf ist somit auch ein Signal an Politik und Wirtschaft. Mit der Umsetzung der genannten Grundsätze können wir entscheidende Weichen hin zu einer nachhaltigen Entwicklung stellen. Das Wissen um diesen Mehrwert ist für viele eine große Motivation, nachhaltig zu handeln, ein großer persönlicher Gewinn und eine lohnende Investition in die Zukunft.

Anschrift des Verfassers:  
Dr. oec. troph. Karl von Koerber  
Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung,  
Mutter-Teresa-Str. 20  
D-81829 München  
[www.nachhaltigeernaehrung.de](http://www.nachhaltigeernaehrung.de)

Eine ausführliche Literaturliste können Sie kostenlos unter dem Stichwort „Nachhaltige Ernährung“ per E-Mail an [redaktion@ugb.de](mailto:redaktion@ugb.de) anfordern.



# Erfolgsgeschichte Vollwert-Ernährung

Professor Claus Leitzmann ist Mitbegründer der modernen Vollwert-Ernährung und ein Vordenker in Sachen Nachhaltigkeit. Die Redaktion befragte den Ernährungsexperten zu seiner Motivation, der Entwicklung und der Zukunft der Vollwert-Ernährung.

**Wodurch sind Sie überhaupt auf das Thema Vollwert-Ernährung gestoßen? Was hat Sie daran fasziniert?**

**Leitzmann:** Als ich nach 17 Jahren im Ausland an die Universität nach Gießen kam, nahm der Student Karl von Koerber 1976 an unserer Stoffwechselstudie als Versuchsperson teil. Er berichtete über seine Erlebnisse, die er zusammen mit seinem Kommilitonen Thomas Männle in Kliniken, bei Firmen und auf Höfen im ökologischen Bereich gemacht hatte. Die beiden Studenten der Ernährungswissenschaft absolvierten ein Praktikum bei Dr. Bruker, einem der Pioniere

der Vollwerternährung. Nach meinen Erfahrungen in Wohlstands- und Entwicklungsländern interessierten mich diese ganzheitlichen Ansätze sehr. Zusammen mit weiteren Studierenden beschlossen wir, uns für eine Annäherung zwischen der Ernährungswissenschaft und den naturheilkundlichen Ansätzen der Ernährung einzusetzen. Karl von Koerber und Thomas Männle erstellten ihre Diplomarbeiten bei Dr. Bruker in Lahnstein, die ich betreute. Die beiden Diplomarbeiten dienten als Grundlage unseres Buches Vollwert-Ernährung, das erstmals 1981 veröffentlicht wurde und inzwischen in der 11. Auflage vorliegt.

**Die Ernährungswissenschaftler an Hochschulen und Institutionen standen der Vollwert-Ernährung anfangs überaus kritisch gegenüber. Was waren die Knackpunkte?**

**Leitzmann:** Die etablierte Ernährungswissenschaft war seinerzeit recht konservativ und lehnte unsere Überzeugungen durchweg ab. Diese Ablehnung war weniger sachlich begründet als mit einer etwas diffusen Mischung von Unkenntnis, Skepsis und Vorurteilen. So gab es kaum ernst zu nehmende sachliche oder gar wissenschaftliche Argumente, sondern weitaus überwiegend schlichte Behauptungen, beispielsweise, dass die Vollwert-Ernährung nicht wissenschaftlich, sondern ideologisch und weltanschaulich begründet sei.

Tatsächlich gab es seinerzeit fast keine wissenschaftlichen Untersuchungen zur Vollwert-Ernährung, dafür aber klinische Erfahrungen und vielerlei Erkenntnisse aus anderen Wissensgebieten wie Naturheilkunde, Landwirtschaft und Ökologie. Der zentrale Punkt unserer Überlegungen war ein ganzheitlicher Ansatz der gesundheitliche, gesellschaftliche und ökologische Anliegen gleichrangig berücksichtigt. Es ging um den damals noch wenig gebräuchlichen Begriff *Nachhaltigkeit*, der heute in aller Munde ist.

**Ganz allmählich haben später ja auch andere Wissenschaftler die Bedeutung von Vollkorn, sekundären Pflanzenstoffen oder Ballaststoffen erkannt. Wie kam es zu der Annäherung?**

**Leitzmann:** Um neuen Ideen zum Durchbruch zu verhelfen, sind neben Überzeugung auch Geduld und besonders Daten erforderlich,



die evidenz-basiert sind, wie man heute so schön sagt. Diese Daten kamen im Laufe der Jahrzehnte in immer größerem Maße und waren letztlich so überzeugend, dass der Widerstand und noch wichtiger das Desinteresse immer weiter abnahmen. Die Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe in den Nahrungspflanzen wurde erst in den 1980er Jahren erkannt, obwohl die Pharmazie schon lange um ihre Wirkungen wusste und Heilpflanzen in der Volksheilkunde bereits in der Antike eingesetzt wurden.

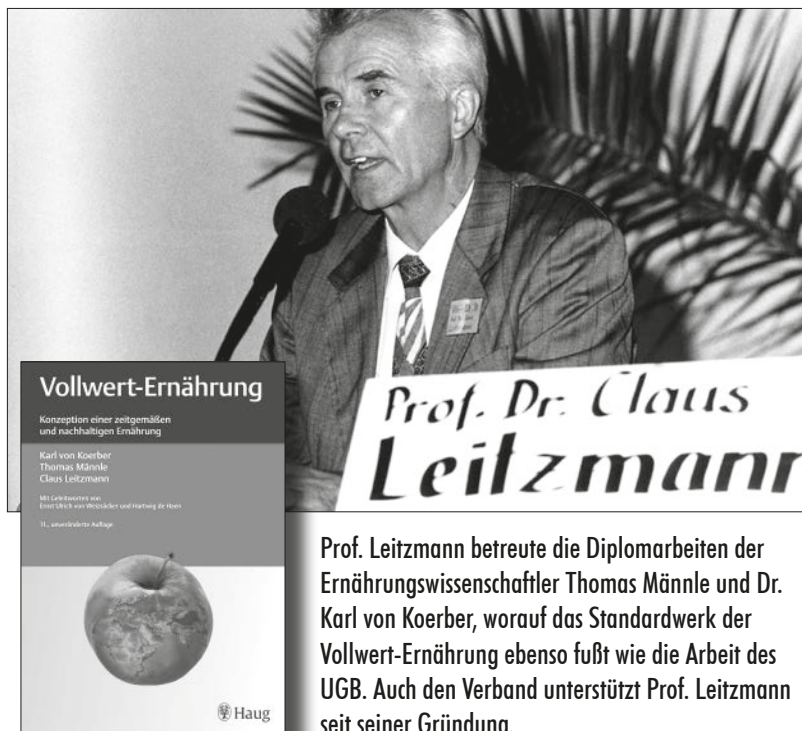
Der Stellenwert von Vollkorn wurde erst vor wenigen Jahrzehnten durch überzeugende positive Daten gestärkt. Die gesundheitlichen Vorteile der Ballaststoffe für den Menschen wurden in den 1970er und besonders in den 1980er Jahren erkannt, obwohl sie in der Tierernährung lange davor bekannt waren. Diese Erkenntnisse fanden Eingang in die Vollwert-Ernährung und haben dazu beigetragen, eine Annäherung zu anderen Institutionen zu ermöglichen.

**Das Konzept der Vollwert-Ernährung war Vorreiter eines nachhaltigen Ernährungsmodells, das über den Tellerrand hinauschaute. Welchen Einfluss hatte das auf politische und gesellschaftliche Entwicklungen?**

**Leitzmann:** Der Einfluss auf gesellschaftliche und politische Entwicklungen wurde durch vielerlei Erkenntnisse und bedenkliche Entwicklungen gefördert. Es erschienen immer mehr Berichte und Bücher zu den Problemen wie Umweltbelastung, Artenschwund, Klimaveränderung, industrielle Landwirtschaft – besonders Massentierhaltung – sowie die fortdauernden Hungersnöte welt-

weit. Diese Themen wurden in der Gesellschaft heftig diskutiert und erreichten letztlich auch die Politik. Das spiegelt sich zum Beispiel in der Ökobewegung Anfang der 1980er Jahre wieder, als die Partei „Die Grünen“ gegründet wurde und der ökologische Landbau an Bedeutung gewann. Es fanden zunehmend internationale Konferenzen statt, die Resolutionen verabschiedeten, wie diese Entwicklungen entschärft oder gestoppt werden könnten. In vielen Fällen scheiterte die Umsetzung

**Leitzmann:** Die Inhalte der Vollwert-Ernährung wurden im Laufe der Jahrzehnte von vielen bewusst lebenden Verbrauchern übernommen – auch wenn nicht für alle, die sich für Bioprodukte oder fairen Handel interessieren, eine direkte Verbindung zur Vollwert-Ernährung bestand. Mit dem zunehmend populärer werdenden Thema Nachhaltigkeit schmückten sich immer mehr Politiker, die – vielleicht sogar ungewollt – unsere Grundsätze mit verbreiteten. Da Verbraucher der Politik nicht



Prof. Leitzmann betreute die Diplomarbeiten der Ernährungswissenschaftler Thomas Männle und Dr. Karl von Koerber, worauf das Standardwerk der Vollwert-Ernährung ebenso fußt wie die Arbeit des UGB. Auch den Verband unterstützt Prof. Leitzmann seit seiner Gründung.

dieser teilweise klugen Vorschläge an mangelnder finanzieller Unterstützung und Partikularinteressen. Dabei ist die Gesellschaft meist früher zu Kursänderungen bereit als die Politik.

**Was denken Sie, wie viel von den Inhalten der Vollwert-Ernährung über die Jahre bei den Verbrauchern angekommen ist?**

immer vertrauen, waren es vielleicht doch mehr die wirtschaftlich unabhängigen Institution wie der UGB und der GGB, die durch ihre Glaubwürdigkeit einen erheblichen Anteil an dieser erfreulichen Entwicklung hatten und weiterhin haben werden. Weitere Ursachen für einen Sinneswandel waren und sind auch die immer wieder auftretenden Lebensmittelskandale,



**Die Zukunft gehört der nachhaltigen Ernährung. Denn die Spielräume zum Überleben werden weltweit kleiner, ist Prof. Leitzmann überzeugt.**

die Massentierhaltung, Klimaveränderungen und die dramatische Hungersituation der Armen dieser Welt. Übrigens gibt es heute viele Institutionen, besonders bei den Nicht-Regierungs-Organisationen, die sich für ähnliche Ziele einsetzen und unsere Konzeption unterstützen. In letzter Zeit macht sich sogar der Papst persönlich für Nachhaltigkeit stark.

**Was halten Sie von Clean Eating, das teilweise als neue Variante der Vollwert-Ernährung beschrieben wird?**

**Leitzmann:** Als ich erstmals über Clean Eating gelesen habe, habe ich mich gefreut, dass auf diese Weise einige Aspekte unserer Konzeption eine weitere Verbreitung finden. Allerdings fehlt bei Clean Eating der Blick über den Teller- rand hinaus. Die Vollwert-Ernährung ist ganzheitlich angelegt, die zusätzlich regional erzeugte ökologische Lebensmittel bevorzugt, die möglichst saisonal verzehrt werden und umweltverträglich verpackt sind. Außerdem spielen die derzeit

so populären Superfoods keine entscheidende Rolle, dafür werden Erzeugnisse aus dem fairen Handel empfohlen. Clean Eating kann aber ein Anstoß für den Verbraucher sein, sich mehr Gedanken über Ernährung zu machen.

**Wo sehen Sie die Vollwert-Ernährung in 20 Jahren?**

**Leitzmann:** Die Zukunft gehört Konzeptionen wie der Vollwert-Ernährung. Denn die teilweise dramatischen (Fehl-)Entwicklungen in den verschiedenen Bereichen lassen der Menschheit nur noch geringer werdende Handlungsspielräume, wenn sie überleben will. Insofern werden sich die Entscheidungsträger in Politik und Wirtschaft, aber auch die einzelnen Verbraucher, mehr und mehr in Richtung ganzheitlicher Konzeptionen orientieren. Auch in den Bildungssektor und den Medien werden derartige Ansätze vermehrt Eingang finden, im Sinne des Leitbilds *Nachhaltige Entwicklung*.

**Viele Studien bestätigen heute, wovon Vollwertpioniere schon vor Jahrzehnten überzeugt waren. Was bedeutet das rückblickend für Sie persönlich?**

**Leitzmann:** Die Gießener Version der Vollwert-Ernährung steht auf den Schultern der Vollwertpioniere wie Bircher-Benner, Kollath und

Bruker. Wir hatten die Möglichkeit, anhand der sich damals bereits abzeichnenden globalen Probleme, ein ganzheitliches, vernetztes Denken – und später die Nachhaltigkeit als Kennzeichen in unsere Konzeption zu integrieren. Obwohl wir nicht nur Zustimmung fanden, gab es von Anfang an Menschen, die unsere Überzeugungen teilten und uns unterstützten. Gerne erwähne ich, dass neben anderen meine vielen Studenten, Doktoranden und Mitarbeiter eine wertvolle Unterstützung für unsere Arbeit waren und unsere Ideen in ihrem Berufsleben weiter getragen haben. Dafür bin ich sehr dankbar. An dieser Stelle möchte ich mich auch bei der STOLL Vita Stiftung, der Eden-Stiftung und der Werner und Elisabeth Kollath-Stiftung bedanken, ohne deren großzügige finanzielle Unterstützung die Durchführung vieler unserer Projekte nicht möglich gewesen wäre. Mein Dank gilt auch den Mitarbeitern und treuen Mitgliedern des UGB, die mit ihrer Zustimmung und Ermunterung unsere Anstrengungen effektiv unterstützt haben und weiter engagiert unterstützen. Insgesamt blicke ich weitaus überwiegend dankbar zurück.

**Lieber Prof. Leitzmann, herzlichen Dank für das Interview.**



Der Mitbegründer der Vollwert-Ernährung Prof. em. Dr. Claus Leitzmann hatte bis 1998 die Professur „Ernährung in Entwicklungsländern“ an der Universität Gießen inne. Neben Ernährungsproblemen in Entwicklungsländern und Vollwert-Ernährung liegen seine Arbeitsschwerpunkte vor allem bei Vegetarismus und Ernährungsökologie. Bis heute ist der Ernährungsexperte Leiter des wissenschaftlichen Beirats der UGB-Akademie.