

Artikel 34 – Wie kann ich mit meiner Ernährung zum Klimaschutz beitragen und kann man sich klimafreundliche Ernährung überhaupt leisten?

Herzlich willkommen! Wir freuen uns sehr, dass Sie da sind!

Fragen Sie sich auch, was Sie denn als Einzelne*r im Kampf gegen den Klimawandel tun können?

Die gute Nachricht: Effizienter Klimaschutz kann schon mit dem täglichen Lebensmitteleinkauf beginnen!

Durch individuelle Ernährungsanpassung können wir bereits jede Menge CO₂ einsparen und unseren eigenen ökologischen Fußabdruck verringern. Eine Studie des WWF¹ zeigt, wieviel gesunde und klimafreundliche Ernährung kostet und welches Einkaufsverhalten am klimafreundlichsten ist. In diesem Artikel erfahren Sie, welchen Einfluss Ihr eigenes Einkaufsverhalten auf das Klima hat und wie Sie durch Ihre Ernährung einen Beitrag zum Klimaschutz leisten können.

Klimaschutz durch bewusste Ernährung

Die Ernährung spielt im Kampf gegen den Klimawandel eine wichtige Rolle. In Österreich liegt der Anteil der Treibhausgas-Emissionen in der Lebensmittelherstellung bei etwa 20-30% der gesamten Treibhausgas-Emissionen des Landes².

Fast ein Drittel des österreichischen Treibhausgas-Emissionen ist damit von der Ernährung seiner Einwohner*innen abhängig!

Insbesondere tierische Produkte schneiden dabei schlecht ab. Fleisch oder Milchprodukte haben deutlich höhere Emissionswerte (etwa **8-30-mal** so hoch³) als etwa Hülsenfrüchte oder Gemüse. Dabei spielt auch der **Flächenverbrauch** eine große Rolle. Tierhaltung generell, sowie die dafür notwendigen Produkte (Dünger oder Futtermittel), erfordern großräumigen Anbau. Zahlreiche Lebensmittel müssen etwa aus Übersee nach

Europa transportiert werden und haben daher **lange Transportwege**. Darüber hinaus weist der nicht-biologische Anbau häufig einen **enormen Ressourcenverbrauch** (etwa von Dünger und Wasser) auf.

Die gute Nachricht ist: Durch individuelle Ernährungsumstellung kann jede*r Einzelne zur Reduktion von Treibhausgasen beitragen!

Die vom WWF Österreich in Auftrag gegebene Studie „BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS? Auswirkungen eines geänderten Einkaufsverhaltens auf Kosten und Klimawandel“ (2019)⁴ stellt unterschiedliche Einkaufsverhalten einander gegenüber und vergleicht dabei

- Kosten
- gesundheitliche Aspekte und
- Treibhausgas-Emissionen.

Im Folgenden werden die wesentlichen Ergebnisse der Studie⁵ vorgestellt und die individuellen Möglichkeiten für eine klimafreundliche Ernährung erläutert.

Wie sieht der Umstieg auf eine klimafreundlichere Ernährung nun konkret aus?

1. Wechsel zu einer gesünderen Ernährung

Eine Möglichkeit bietet die Veränderung des eigenen Konsumverhaltens mit einer Umstellung von derzeitigen

- **durchschnittlichen Essgewohnheiten** auf
- **gesunde Essgewohnheiten.**

Dabei wird als Referenzwert anhand österreichischer Daten ein durchschnittlicher wöchentlicher Einkauf von Lebensmitteln einer vierköpfigen Familie (zwei Erwachsene und zwei Jugendliche unter 14 Jahren) herangezogen.⁶

Wie sieht eine gesündere Ernährung aus?

Um bei gleichbleibender Kalorienzufuhr einen Umstieg auf eine gesündere Ernährung zu ermöglichen, empfehlen die Deutsche und Österreichische Gesellschaft für Ernährung⁷

¹ Schlatzer, M; Lindenthal, T: [BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS?](#) Auswirkungen eines geänderten Einkaufsverhaltens auf Kosten und Klimawandel; FiBL Forschungsinstitut für biologischen Landbau; Im Auftrag von WWF Österreich; Februar 2019. Das ist eine großartige wissenschaftliche Studie weil etliche Elemente gesamthaft betrachtet werden: Gesundheit, Klimaauswirkungen, Essgewohnheiten, Landwirtschaftsformen, Kosten für Konsumenten.

² Lindenthal, T. (2020): [Der CO₂-Fußabdruck von Lebensmitteln – Wege einer klimafreundlichen Ernährung.](#) Herbstausgabe natur&land. 106. JG. Heft 3. 2020; S. 53

³ Lindenthal, T. (2020): [Der CO₂-Fußabdruck von Lebensmitteln – Wege einer klimafreundlichen Ernährung.](#) Herbstausgabe natur&land. 106. JG. Heft 3. 2020; S. 53

⁴ Schlatzer, M; Lindenthal, T: [BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS?](#) Auswirkungen eines geänderten Einkaufsverhaltens auf Kosten und Klimawandel; FiBL Forschungsinstitut für biologischen Landbau; Im Auftrag von WWF Österreich; Februar 2019.

⁵ Schlatzer, M; Lindenthal, T: [BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS?](#) Auswirkungen eines geänderten Einkaufsverhaltens auf Kosten und Klimawandel; FiBL Forschungsinstitut für biologischen Landbau; Im Auftrag von WWF Österreich; Februar 2019.

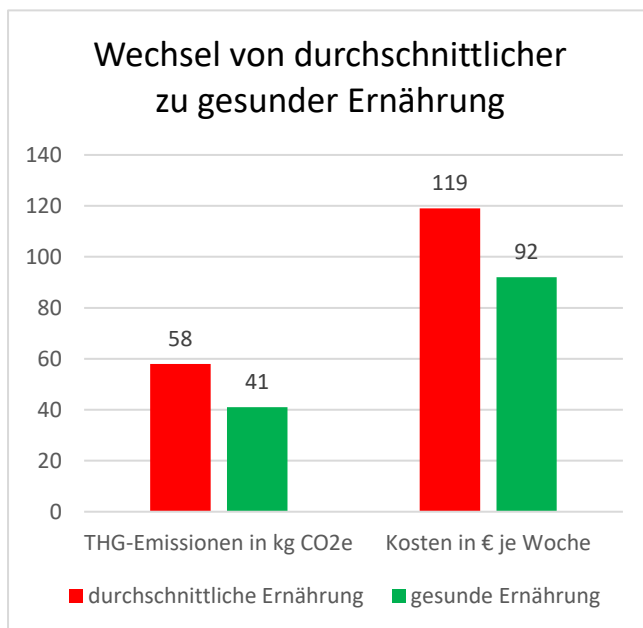
⁶ Schlatzer, M; Lindenthal, T: [BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS?](#) S.6

⁷ Österreichische Gesellschaft für Ernährung: [Allgemeine Ernährungsempfehlungen](#)

- eine **deutliche Reduktion des Fleisch- und Fischkonsums** (um zwei Drittel)
- **weniger Fette sowie Zucker** durch den Verzicht auf Limonaden, alkoholischen Getränken und Energydrinks
- **mehr Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Leinöl** zur Ausbalancierung der Vitaminszufuhr
- ein **deutlich erhöhter Gemüseanteil** in der eigenen Ernährung sowie das Trinken von **Leitungswasser**

Durch gesündere Ernährung können die Treibhausgase deutlich reduziert werden!

Vor allem durch den Verzicht auf Fleisch und Fisch fallen geringere Emissionen in der Landwirtschaft, im Transport, in der Verarbeitung der Lebensmittel, im Handel sowie in der Industrie an. Beispielsweise verursacht Massentierhaltung mit den Methanausstößen von Kühen, dem Transport von Futtermitteln, der Verarbeitung (z.B. Schlachten) oder etwa der Herstellung von Düngemitteln sehr hohe Emissionswerte. Bei einer Umstellung einer vierköpfigen Familie auf eine gesündere Ernährung können nun pro Woche 17 kg CO₂ (von 58 kg auf 41 kg) eingespart werden!⁸



Das bedeutet der Umstieg von einer durchschnittlichen Ernährung auf eine gesunde Ernährung würde die Treibhausgas-Emissionen aus der Landwirtschaft bereits um 29% reduzieren.

Das eher überraschende Ergebnis der Studie dabei ist:

⁸ Schlatzer, M; Lindenthal, T: [BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS?](#) S.13

⁹ Schlatzer, M; Lindenthal, T: [BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS?](#) S.12

¹⁰ Oder seinen Fleischkonsum zumindest nicht reduzieren will.

Durch eine Umstellung unserer Ernährung helfen wir nicht nur dem Klima, sondern sparen zusätzlich beachtlich viel Geld!

Die Studie zum Einkaufsverhalten in Österreich orientiert sich an einem durchschnittlichen Warenkorb für eine vierköpfige Familie (also eine Zusammenstellung der für gewöhnlich gekauften Lebensmittel, berechnet auf der Basis von österreichischen Daten). Diese gibt pro Woche ca. 119 € für den Einkauf von Lebensmitteln aus. Die Einkaufspreise der Familie würden mit dem Umstieg auf einen gesunden Warenkorb auf ca. 92 € sinken.⁹

Das bedeutet, dass

- der Lebensmitteleinkauf **um ca. 23% billiger** wird!
- auch einkommensschwache Familien ohne Mehrkosten dem Klima helfen können!

Ein weiterer wichtiger Punkt: Die Ernährungswissenschaft fordert

- **keine vegane Ernährung** gegenüber den heutigen Essgewohnheiten, sondern nur eine
- **deutliche Reduktion des Fleischkonsums!**

Eine vegane Ernährung würde die THG-Emissionen natürlich noch deutlich weiter senken, weil Fleisch wie auch Milchprodukte wesentlich mehr THG verursachen als pflanzliche Alternativen!

2. Wechsel von konventionellen Lebensmitteln zu biologischen Lebensmitteln

Was aber, wenn jemand nicht auf sein Schnitzel verzichten möchte?¹⁰ Eine Alternative zur Umstellung der eigenen Ernährungsgewohnheiten bietet der **Umstieg auf Bio**. Biologische Lebensmittel werden aus einer ökologischen Landwirtschaft gewonnen. Die EU gibt für diesen Anbau bestimmte Richtlinien vor, die auf

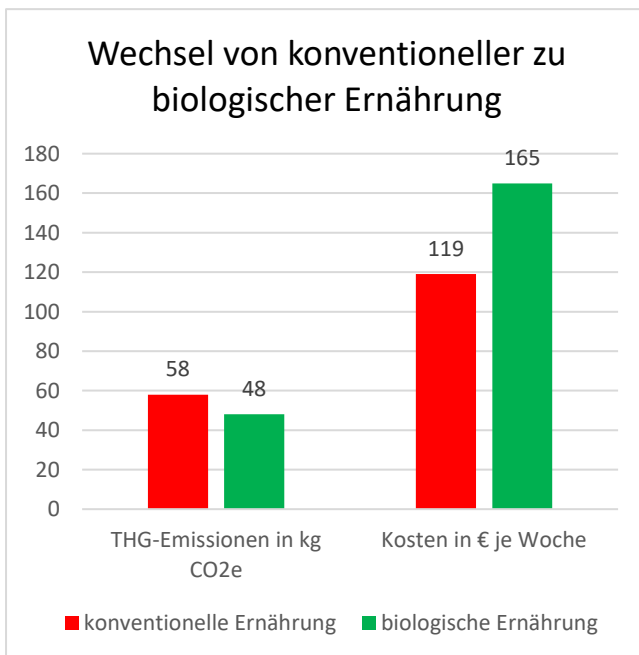
- erhöhten Tierschutz,
- ressourcenschonenderen Anbau, den
- Erhalt der biologischen Vielfalt, den
- Erhalt der Bodenfruchtbarkeit und etwa dem
- Erhalt der Wasserqualität abzielen.

Für 2022 werden voraussichtlich auch neue Vorschriften in Kraft treten, die Kontrollen innerhalb der EU verschärfen und die mit dem Bio-Logo ausgezeichnete Produktionsprozesse und den biologischen Anbau bewerben und fördern sollen.¹¹

Die Studie des WWF belegt, dass eine **biologische Ernährung 17% weniger Treibhausgase** produziert als eine konventionelle Ernährung (48 kg CO₂ Ausstoß im

¹¹ Bio-Landbau auf einen Blick. Offizielle Website der EU. Link: https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organics-glance_de Letzter Zugriff am 04.09.2021).

Vergleich zu 58 kg).¹² Ohne auf zahlreiche gewohnte Lebensmittel zu verzichten, könnte daher die Wahl von biologischen Nahrungsmitteln bereits signifikant zur Reduzierung des eigenen ökologischen Fußabdruckes beitragen.



Biologische Lebensmittel sind jedoch teurer als konventionell erzeugte. Wer seine Ernährung nicht umstellen will, aber trotzdem dem Klima helfen will, kann dies mit einem Wechsel zu biologischen Lebensmitteln tun, muss aber ca. **39% höhere Kosten** in Kauf nehmen (165,- € für den Wocheneinkauf anstatt 119,- €).¹³

Die Höhe der Mehrkosten verwundert sie möglicherweise. Der Grund liegt darin: Biofleisch ist noch deutlich teurer als Biogemüse. Zunächst müssen die Tiere mit biologischen Pflanzen ernährt werden (teurer). Weiters müssen die Tiere biologisch aufgezogen werden (ebenfalls teurer). Diese beiden Kostensteigerungen bewirken, dass Biofleisch um so viel teurer ist als konventionelles Fleisch. Und weil wir in diesem Szenario unseren Fleischkonsum ja nicht reduziert haben, schlägt der hohe Fleischpreis stark auf die Kosten durch.

Wie man vernünftige Kosten mit Bio verbinden kann, zeigen wir im nächsten Abschnitt.

Es gibt somit zwei Methoden dem Klima mit der eigenen Ernährung zu helfen:

1. Wechsel zu einer gesunden Ernährung und
2. Wechsel zu einer biologischen Ernährung.

Im Folgenden **verbinden wir die zwei Methoden**, um ihnen zu zeigen,

- wie Sie dem Klima **optimal helfen** können, **ohne mehr auszugeben**
- wie sie dem Klima **maximal helfen** können.

Dazu brauchen wir untenstehende Grafik!

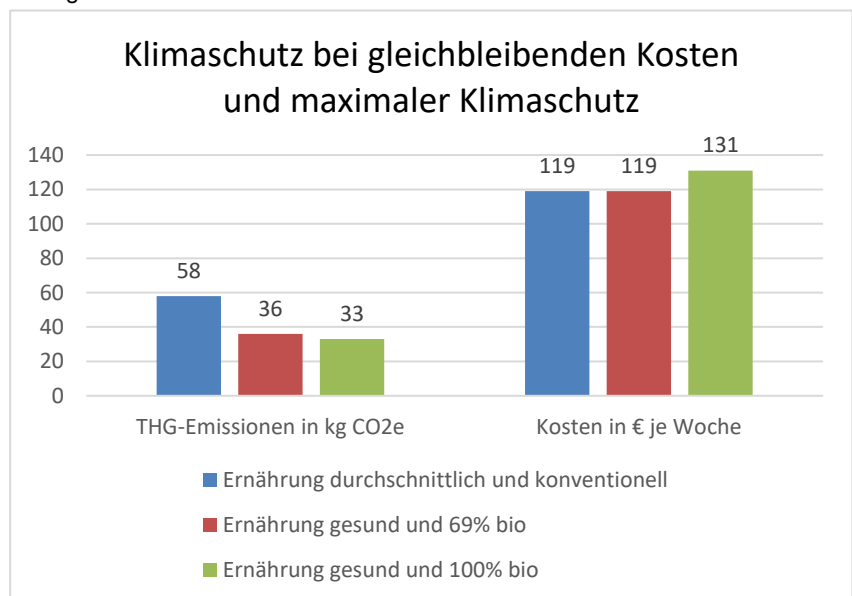
3. Ich möchte dem Klima helfen, kann mir aber keine höheren Kosten leisten – was kann ich tun?

Diese Frage ist wahrscheinlich für alle einkommensschwachen Bevölkerungsgruppen relevant.

Die Antwort macht aber Mut:

- Wenn sie auf eine gesunde Ernährung wechseln, sparen sie 27 € pro Woche an Kosten (siehe 1. oben).
- Wenn sie diese 27 € für Biolebensmittel verwenden, können sie 69% ihrer Lebensmittel in Bioqualität kaufen (weil Sie ja viel mehr pflanzliche statt tierische Produkte kaufen).¹⁴
- Sie senken bei gleichbleibenden Kosten (119 €) ihre THG-Emissionen von 58 auf 36 kg CO₂e (siehe Grafik).

Das ist eine THG-Reduktion von 38% gegenüber bisher!



¹² Schlatzer, M; Lindenthal, T: [BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS?](#) S.13

¹³ Schlatzer, M; Lindenthal, T: [BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS?](#) S.12

¹⁴ Schlatzer, M; Lindenthal, T: [BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS?](#) S.18

4. Ich möchte dem Klima maximal helfen – was kann ich tun?

Sie stellen ihre Ernährung auf eine gesunde Ernährung um **und** kaufen nur mehr Biolebensmittel!

- Sie erzielen damit die maximal mögliche THG-Einsparung von 58 auf 33 kg CO₂e (siehe Grafik).¹⁵
- **Das ist eine THG-Reduktion von 43% gegenüber bisher!**
- Sie haben zukünftig Kosten von 131 € je Woche statt bisher 119 €. Diese sind jetzt aber **nur um 12% höher** als bisher und nicht um 39% höher als oben beschrieben (siehe 2. oben), weil sie durch die Umstellung auf gesunde Ernährung viel weniger teures Biofleisch kaufen.

Zusammenfassung:

- Für eine **maximal gesunde und klimafreundliche Ernährung** empfiehlt die Studie des WWF die Umstellung auf eine gesunde Ernährung in Kombination mit dem Kauf von biologisch erzeugten Lebensmitteln.
- Durch die Umstellung auf eine **gesunde Ernährung** können nämlich so viele **Kosten gespart** werden, dass ein Teil des Geldes in teurere Bio-lebensmittel investiert werden kann.
- Mit einem Einkauf einer vierköpfigen Familie, in dem gesunde Lebensmittel mit einem Anteil von 100% biologischen Lebensmitteln kombiniert werden, könnten **43% der Treibhausgase vermieden** werden!
- Aus der Studie kann man aber auch schließen, dass Verbraucher*innen unterschiedliche Möglichkeiten haben, auf klimafreundliche Ernährung umzusteigen. Der **größte klimaschonende Effekt** wird durch die **Reduktion von Fleisch** erreicht. Aber auch der Verzicht auf Fertigprodukte und Softdrinks sowie der Umstieg auf biologische Ernährung hat bedeutende klimaschützende Effekte.
- Besonders erfreulich dabei ist: **Gesunde und klimafreundliche Ernährung muss nicht mehr kosten**, sondern kann sogar zu einem sparsameren Einkauf führen! Sowohl die Wahl von biologisch angebauten Lebensmitteln als auch die Reduktion von besonders klimaschädlichen Produkten können somit zu einer gesünderen und klimafreundlicheren Ernährung beitragen.

Klimafreundliche Ernährung kann sich jede*r leisten!

Klimafreundliche Ernährung leistet einen großen Beitrag zum Klimaschutz!

Bleiben Sie dran – hören Sie nicht auf zu lesen!

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

© Sofia Nappo 2021

¹⁵ Schlatzer, M; Lindenthal, T: [BIO, GESUND UND LEISTBAR – GEHT DAS?](#) S.21