



Foto: © sewcream/stock.adobe.com

Planetary Health Diet

Herausforderung und Chance für eine nachhaltige Transformation unseres Ernährungssystems

DR. GESA MASCHKOWSKI

Die Planetary Health Diet ist mehr als eine neue Ernährungsempfehlung. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie wir unser Ernährungssystem so ändern können, dass wir und unser Planet gesund bleiben. Das ist Herausforderung und Chance zugleich, denn alle Akteure müssen an einem Strang ziehen. Zu den Beispielen, die zeigen, dass ein solch tiefgreifender Wandel möglich ist, gehört die Ernährungsumstellung der gesamten finnischen Bevölkerung. Auch die Foodsharing-Bewegung verdeutlicht, welche Faktoren dazu beitragen, dass Ernährungstransformation gelingt.

Die wenigsten Menschen haben sich bewusst dafür entschieden übergewichtig zu sein. Sie sind auch nicht fauler, schlechter oder weniger motiviert als früher. Trotzdem gibt es ein „Zunehmen wider besseren Wissens und ohne es zu wollen“, eine „Passive Obesity“, wie britische Wissenschaftler 2007 feststellten. Über 300 Experten hatten im Auftrag der britischen Regierung analysiert, wie man in Großbritannien die steigende Prävalenz von Übergewicht aufhalten könnte (Butland et. al 2007).

Mit dem Klimawandel ist es nicht anders: Das Problembewusstsein für Umwelt- und Klimaschutz in Deutschland ist laut Umweltbundesamt so hoch wie nie zuvor (www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/umweltbewusstsein-umweltverhalten#textpart-2.) Dennoch steigen nach wie vor weltweit die CO₂-Emissionen. Es stellt sich also die Frage, wa-

rum wir kollektiv Dinge tun, die niemand ernsthaft möchte. Sicher ist: An Wissen mangelt es seit Jahrzehnten nicht. Offenbar ist aber die Art und Weise, wie wir mit diesem Wissen umgehen, unzureichend (Whitmee et al. 2015).

Globale Herausforderungen ...

Auf Dauer wird es keine Gesundheit geben ohne einen gesunden Planeten, stellte 2015 die Planetary Health Kommission fest (Whitmee et al. 2015). In der Tat zeigen sich die Folgen des Klimawandels auch in Deutschland immer deutlicher: 2018 hing wochenlang ein heißer Luftstrom über Westeuropa, Russland und Teilen der USA (Coumou et al. 2018) mit entsprechenden Folgen für die Landwirtschaft (www.topagrar.com/panorama/news/ueber-20-mehr-insolvenzen-in-der-landwirtschaft-durch-duerre-11910108.html). Gut 25 Prozent aller klimawirksamen Emissionen entstehen in Deutschland bei der Herstellung, Vermarktung und Zubereitung von Lebensmitteln, schätzt der Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ministerium/Beiraete/Agrarpolitik/Klimaschutzgutachten_2016.html). Gleichzeitig wei-

sen Modellrechnungen darauf hin, dass der Weltbevölkerung mit jedem Grad Temperaturerhöhung etwa sechs Prozent weniger Weizen, sieben Prozent weniger Mais sowie je drei Prozent weniger Reis und Soja zur Verfügung stehen (Zhao et al. 2017). Alle gesellschaftlichen Akteure stehen in der Verantwortung, auf diese globalen Herausforderungen angemessen zu reagieren.

... globale Antworten ...

Im Januar 2019 präsentierten Klima- und Ernährungswissenschaftler der Öffentlichkeit die Planetary Health Diet (**Übersicht 1**). Sie bildet eine Schnittmenge zwischen gesundheitlichen Anforderungen auf der einen Seite und planetarischen Grenzen auf der anderen. Die Empfehlungen müssen nun an unterschiedliche lokale Gegebenheiten angepasst werden. Absehbar ist aber schon jetzt: Der neue planetarische Speiseplan würde zu Veränderungen auf unseren Tellern führen. In Europa beispielsweise müsste sich der Fleischverzehr um 70 bis 80 Prozent verringern, so lauten die ersten Schätzungen der Eat-Lancet Kommission (Willett et al. 2019; **Abb. 1**). Allerdings reicht eine Ernährungsumstellung allein nicht aus, um die Umweltfolgen unseres Ernährungssystems zu begrenzen. Auch die Lebensmittelabfälle müssen sich um 50 Prozent reduzieren und die landwirtschaftlichen Praktiken sich ändern.

... und neue Ansätze

Die Planetary Health Diet schraubt die Ansprüche an die Essenden weiter nach oben: Es reicht heutzutage nicht mehr aus, dass Essen satt macht; es soll darüber hinaus gesund, ökologisch und sozial korrekt hergestellt und möglichst gendergerecht zubereitet sein (vgl. Barlösius 2009). Gleichzeitig ist es entgegen allen Bemühungen bislang keiner Regierung weltweit gelungen, die Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten einzudämmen. Das Scheitern von „Aufklä-

rungsstrategien“, die sich an Individuen richten, führen Wissenschaftler darauf zurück, dass unser Ernährungsumfeld weder gesund noch nachhaltig ist: „Das Lebensmittelumfeld nutzt die biologischen, psychologischen, sozialen und ökonomischen Schwächen der Menschen aus, denn es ist einfacher, ungesunde Lebensmittel zu essen. Es verstärkt die Vorlieben für Lebensmittel mit einem niedrigen Gesundheitswert und fördert nichts mehr als die Fortsetzung einer ungesunden Lebensmittelumwelt“ (Roberto et al. 2015, 1).

Ernährungsempfehlungen, die am Lebensalltag der Menschen vorbeiziele, weisen den Menschen Handlungsspielräume zu, die ihnen nach den Erkenntnissen der Verhaltenswissenschaften nicht zur Verfügung stehen. Letztlich haben es sich die meisten Menschen nicht ausgesucht, zum Beispiel übergewichtig zu sein oder wenig nachhaltig zu leben (Butland et al. 2007; Kaminisky 2009). Negative Folgen dieser Überforderung können ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühle, Abwehr oder Frustration sein. Auch die Entstehung von Orthorexie und Essstörungen werden in diesem Kontext diskutiert (Maschkowski 2019).

Die Herausforderung lautet nun: Wie können wir unser Ernährungssystem gesünder und nachhaltiger gestalten, ohne die Individuen zu überfordern? Die neuen planetarischen Ernährungsempfehlungen geben Ziele vor. Ob wir sie erreichen, hängt davon ab, ob es uns gelingt geeignete Veränderungsprozesse zu gestalten. Dazu gehören Fragen wie:

- Wie können wir unser Ernährungssystem auf einen Kurs der Nachhaltigkeit bringen, sodass es selbstverständlich gesunde und nachhaltig erzeugte Lebensmittel zur Verfügung stellt?
- Welches Lebensmittelangebot, welche praktischen Routinen und Faustregeln, welche Unterstützung und welchen Austausch brauchen wir im Alltag, damit wir tun können, was uns selbst und der Erde guttut?

Um diese Fragen zu beantworten, sind Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Verhaltens- und Transformationswissenschaften, den Haushalts- und Kulturwissenschaften sowie aus der Public Health Nutrition erforderlich (Maschkowski 2019; Leonhäuser 2009).

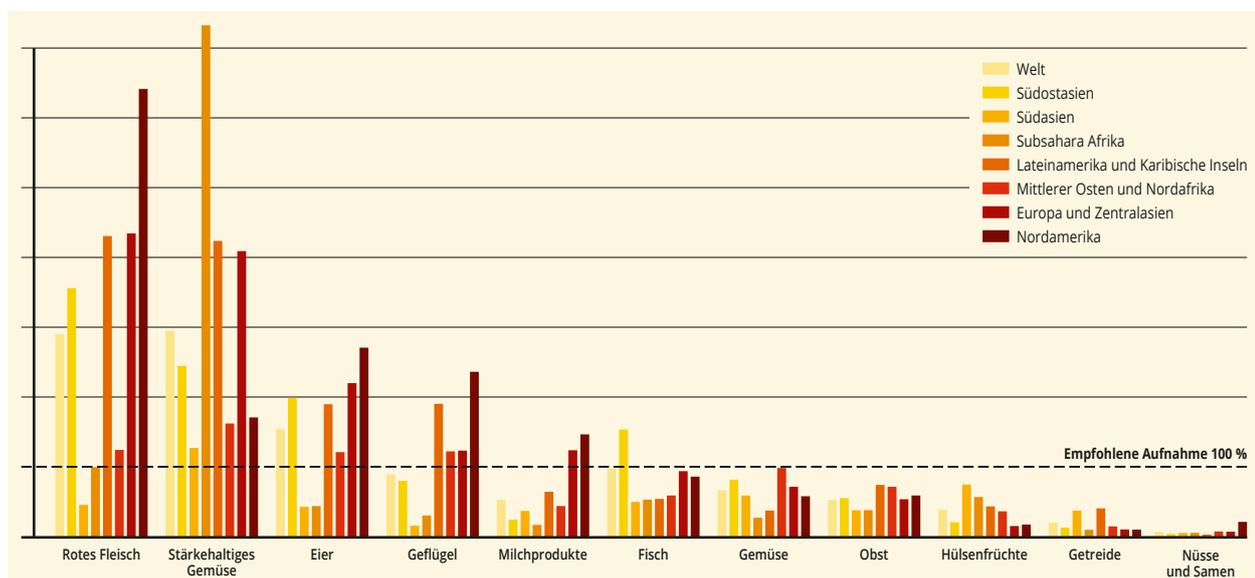
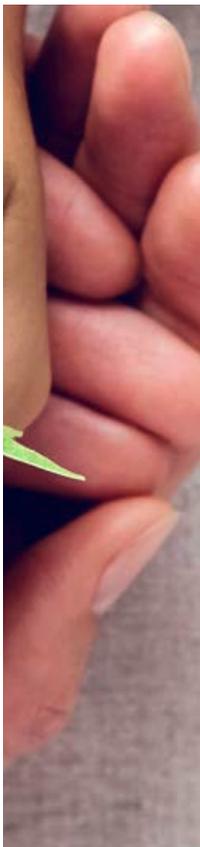


Abbildung 1: Verzehr von Lebensmittelgruppen nach Regionen weltweit (The Lancet, www.thelancet.com/commission/EAT)



Foto: © Judybusiness/stock.adobe.com

Übersicht 1: Die Planetary Health Diet – Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung
(EAT-Lancet-Kommission 2019)

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Menge (g) pro Tag ¹⁾ (in Klammern: mögliche Spannweiten)	Kalorienaufnahme (kcal) pro Tag ²⁾
Kohlenhydrate		
Vollkorngetreide	232	811
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)	39
Gemüse	300 (200-600)	78
Obst	200 (100-300)	126
Proteine		
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)	30
Geflügel	29 (0-58)	62
Eier	13 (0-25)	19
Fisch	28 (0-100)	40
Hülsenfrüchte	75 (0-100)	284
Nüsse	50 (0-75)	291
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)	153
Fette		
Ungesättigte Fette (z. B. Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl)	40 (20-80)	354
Gesättigte Fette (z. B. Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)	96
Zugesetzter Zucker		
Alle Süßungsmittel	31 (0-31)	120

¹⁾ die täglich angegebenen Mengen können über eine Woche addiert werden, sodass es möglich ist, pro Woche zum Beispiel rund 200 Gramm Geflügel zu essen;
²⁾ bezogen auf eine Gesamtenergieaufnahme von 2.500 Kilokalorien pro Tag

Der EAT-Lancet-Kommission gehören 37 Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen und 16 Ländern an, darunter Klimaforscher und Ernährungswissenschaftler. Ziel war es, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen.

Auf Basis umfassender Literaturrecherchen, anerkannter Ernährungsempfehlungen und Ergebnissen der Gesundheitsforschung ergibt sich eine Ernährungsweise, die größtenteils aus Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und ungesättigten Fetten besteht, ergänzt durch moderate Mengen an Fisch und Meeresfrüchten sowie Geflügel. Stärkereiche Gemüsearten, Milchprodukte, rotes Fleisch, Zucker und gesättigte Fette spielen eine untergeordnete Rolle. Die umwelt- und gesundheitsverträglichen Spannen (in Klammern) sollen die „Planetary Health Diet“ flexibel und in allen kulturellen Systemen weltweit umsetzbar halten.

Zum Weiterlesen:

- Report der EAT-Lancet-Kommission (Summary Report, in englischer Sprache) https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf
- Informationen zur Original-Studie (und Downloadmöglichkeit) auf der Website der Zeitschrift „The Lancet“ (in englischer Sprache) www.thelancet.com/commissions/EAT
- Überblick zum Bericht der EAT-Lancet-Kommission (in englischer Sprache) <https://stockholmresilience.org/research/research-news/2019-01-17-the-planetary-health-diet.html>
- <https://eatforum.org/eat-lancet-commission>

Das Mehr-Ebenen-Modell der Transformation

Interventionen im Gesundheitsbereich sind immer dann erfolgversprechend, wenn sie an mehreren Ebenen gleichzeitig ansetzen. Dieser Mehr-Ebenen-Ansatz (auch sozial-ökologischer Ansatz) gilt als Goldstandard in der Gesundheitsförderung. Bislang nimmt allerdings nur ein Bruchteil aller Interventionen Bezug darauf (Golden, Earp 2012). Ein Mehr-Ebenen-Modell aus der Transition-Forschung stammt von Frank Geles (2002) und wurde von der Psychologin und Politik-Ökonomin Maja Göpel weiterentwickelt. Es eignet sich, um die Rolle unterschiedlicher gesellschaftliche Akteure sowie ihr Zusammenspiel zu beschreiben (Abb. 2): Auf der Miniebene befinden sich die Individuen. Handlungswegweiser der Menschen ist die Sinnhaftigkeit ihres Tuns.

- Auf der Mikroebene, in den „Nischen“, bewegen sich Initiativen und Gruppierungen. Hier können sich soziale und ökologische Innovationen entwickeln. Auf dieser Ebene entstanden im Kontext der ersten großen Ölkrise in den 1970er-Jahren die „Pioniere der Nachhaltigkeit“, zum Beispiel die Bewegungen des Ökolandbaus und der Permakultur, Foodcoops, Erzeuger-Verbraucher-Genossenschaften, aber auch erste Ökodörfer, die neue klimaverträgliche Lebensstile entwickelten.

- Auf der Mesoebene siedelt Göpel gesellschaftliche Strukturen an, die für die Aufrechterhaltung zentraler Funktionen sorgen wie Politik, Wissenschaft und Technik, gesellschaftliche Praktiken sowie das Marktsystem. Diese Ebene ist deutlich weniger flexibel als die Nischen. Soziale Praktiken und Normen regeln das Zusammenspiel der Akteure und stabilisieren den Status Quo.
- Das Gesellschaftssystem ist eingebettet in die Makroebene. Sie umfasst die Landschaft und unser Erdsystem. Veränderungen in diesem System erfolgen sehr langsam.

Die Lenkung der ersten drei gesellschaftlichen Ebenen erfolgt über Weltanschauungen, Visionen und Paradigmen. Dazu gehören Glaubenssätze wie „Ohne Wirtschaftswachstum geht es nicht“ oder „Die Erde ist begrenzt, ein unbegrenztes Wirtschaftswachstum ist unmöglich“.

Der Dreiklang aus Individuum, Initiativen und gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen ist seit Jahrzehnten auch Teil der Public Health Agenda. Außerdem finden sich die drei Ebenen in der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO 1986) als Handlungsfelder der Gesundheitsförderung.

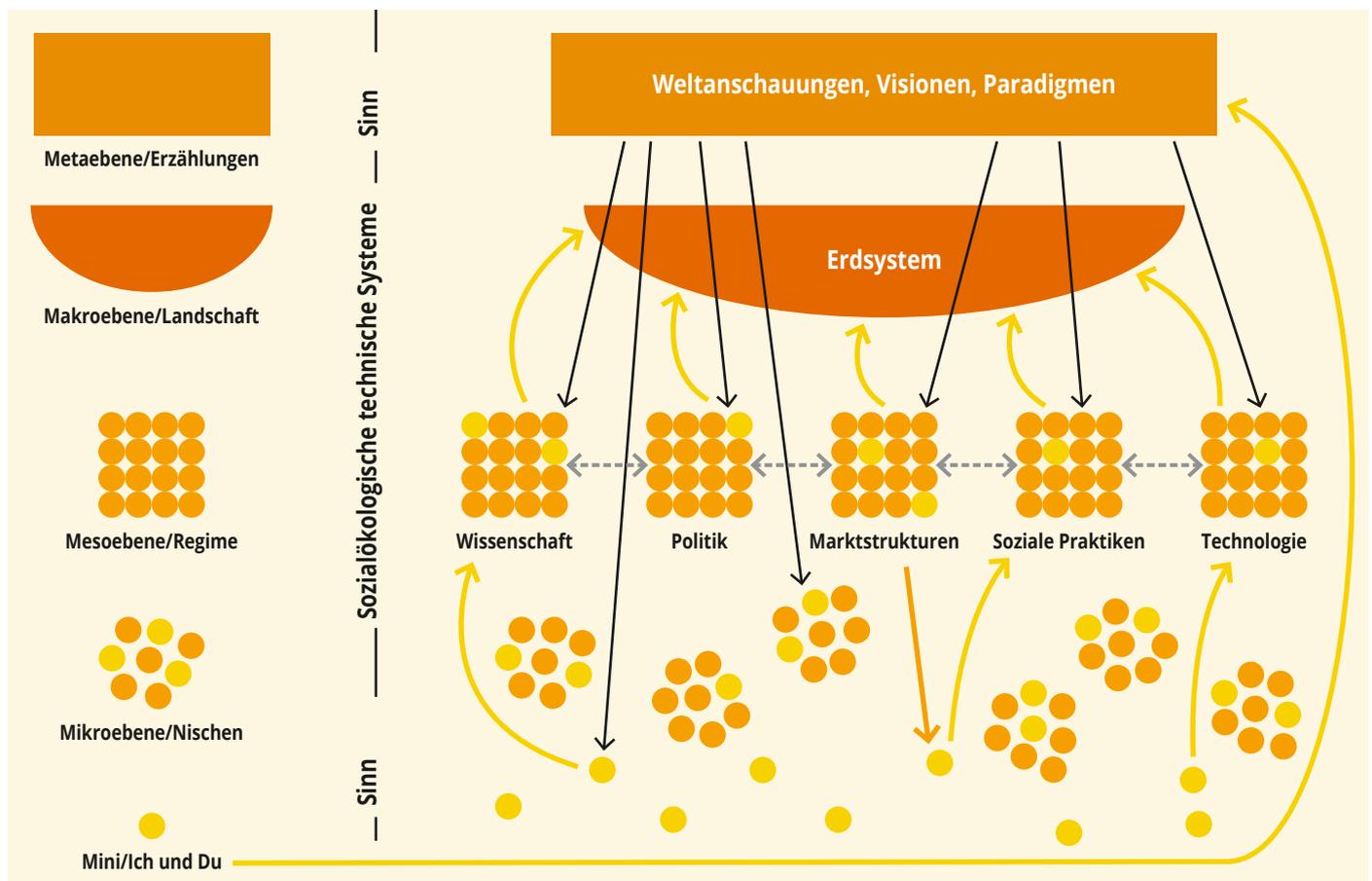


Abbildung 2: Mehr-Ebenen-Modell der Transformation (Göpel 2017, 47)

Erfolgsfaktoren für Ernährungstransformation am Beispiel der Foodsharing-Bewegung

Im Jahr 2011 publizierte der Filmemacher Valentin Thurn den Film „Taste the Waste“. Er führte den Zuschauern vor Augen, in welchem Ausmaß unsere Gesellschaft Lebensmittelabfälle erzeugt. Zu etwa derselben Zeit begann in Berlin und Köln ein Team von gut 20 Personen mit dem Aufbau einer Bewegung von Lebensmittelrettern. Sie entwickelten ein digitales Anmelde- und Verwaltungssystem sowie ein Regelwerk, das den Transfer von Erfahrungen, Knowhow und Vorgaben in andere Städte erlaubte und damit die Vervielfältigung der Initiativen ermöglichte (Maschkowski et al. 2017). Diese Bewegung schloss sich in den Folgejahren mit dem Verein Foodsharing zusammen, der von Valentin Thurn mitbegründet worden war. Der legale Status wiederum stärkte die Verhandlungsposition der Lebensmittelretter gegenüber Lebensmittelhandel und -überwachung. Anfang 2020 waren über 300.000 Teilnehmende auf der Website foodsharing registriert (<https://foodsharing.de/statistik>). Die Aktivitäten und das wachsende Bewusstsein der Menschen gaben auch Impulse für gesellschaftliche Veränderungen. Welche Erfolgsfaktoren für Veränderungsprozesse lassen sich aus der Foodsharing-Bewegung ableiten?

Praktische Erfolgserfahrungen

Zu den wichtigsten Voraussetzungen einer Verhaltensänderung gehören Erfolgserfahrungen (Mastery Experiences) (McAlister, Perry 2008). Hier können die Foodsaver punkten, denn der Erfolg, das gerettete Le-

bensmittel, ist sichtbar, essbar und messbar. Erfolgserlebnisse wiederum stärken die Selbstwirksamkeit. Darunter versteht der Sozialpsychologe Albert Bandura (2001) das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Es sei *eine* Sache, Fähigkeiten zu erwerben, schreibt er, eine *andere* Sache aber, diese Fähigkeiten unter schwierigen Umständen auch zu nutzen. Das heißt auch: Wer nicht überzeugt ist, dass er sein Verhalten dauerhaft verändern kann, wird gar nicht erst damit anfangen. Ernährungsempfehlungen, die Menschen überfordern, sind also genau das Gegenteil von positiven Erfolgserfahrungen.

Motivation und Selbstorganisation

Ein zentraler Erfolgsfaktor von Nachhaltigkeitsinitiativen ist neben der Begeisterung für die Sache die Fähigkeit zur Selbstorganisation (Ross 2017). Die Foodsaver zeichnen sich durch einen besonders hohen Organisationsgrad aus. Sie investierten viel Knowhow und Zeit in die Entwicklung einer digitalen Plattform und in das Regelwerk. Der niederschwellige Zugang, die einfache Organisation der Gruppen im Stadtteil und die Klarheit nach innen und außen ermöglichen es vielen Menschen bis heute, einfach mitzumachen.

Nachhaltige Normen, Regeln, Rollen und Infrastrukturen

Die Debatte um Lebensmittelverluste hat auch die Ebene von Politik und Ernährungswirtschaft erreicht. Die Veränderung von Normen und Praktiken auf dieser gesellschaftlichen Ebene ist allerdings deutlich komplexer als in den Nischen. Sie erfordert ein koordinier-



Foto: © anjapultra/stock.adobe.com

Lebensmittel retten schafft Erfolgserlebnisse. Das motiviert zum Weitermachen.

Die Ernährungsintervention in Finnland war unter anderem erfolgreich, weil alle gesellschaftlichen Ebenen zusammengearbeitet haben.



Foto: © iimphoto/stock.adobe.com

tes Vorgehen unterschiedlicher Akteure. So stellte der Bundesrat im März 2017 fest: „Das Thema Lebensmittelverluste und -verschwendung rückte 2010 ins öffentliche Bewusstsein und hat es mittlerweile auf die Agenden von Wirtschaft, Politik und Verbrauchervertretern in Deutschland, Europa und weltweit geschafft [...] Ein einheitliches und zielgerichtetes bundesweites Vorgehen gibt es jedoch noch nicht. Projekte und Initiativen müssen gebündelt und Synergien geschaffen werden“ ([www.bundesrat.de/SharedDocs/drucksachen/2017/0101-0200/180-17\(B\).html?nn=4732016](http://www.bundesrat.de/SharedDocs/drucksachen/2017/0101-0200/180-17(B).html?nn=4732016)).

Im Februar 2019 verabschiedete das Bundeskabinett die Nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung „Zu gut für die Tonne“. Sie bringt die unterschiedlichen Akteure an einen Tisch und beschreibt Ansätze und Schritte zur Reduktion der Lebensmittelabfälle um 50 Prozent bis zum Jahr 2030 (www.bmel.de/DE/Ernaehrung/ZuGutFuerDieTonne/Texte/Strategie-Lebensmittelverschwendung.html).

Der Fall zweier bayerischer Studierender zeigt, wie es auch zu Konflikten zwischen neuen gesellschaftlichen Praktiken wie Mülltauchen und den Normen des etablierten Systems kommen kann. Sie wurden verurteilt, weil sie Lebensmittel aus der Mülltonne eines Supermarktes entnommen hatten. Die Frage, ob Lebensmittelretten eine strafbare Handlung ist, soll nun nach mehreren Instanzen das Bundesverfassungsgericht klären (<http://olchiscontainern1.blogspot.de>).

Paradigmenwechsel

Denkmuster, Geschichten, Weltbilder steuern unser Handeln auf allen Ebenen. Sie haben das Potenzial, Veränderungen in Gang zu setzen – oder zu blockieren. Sie sind zwar nicht leicht zu verändern, es ist aber möglich. Schließlich sind sie von Menschen gemacht. Auf dieser Ebene liegt ein bedeutsamer Hebel für Veränderung (Göpel 2017). Der Film „Taste the Waste“ ist ein positives Beispiel für die Kraft von Geschichten, die unser Verhalten spiegeln und verändern können. Ein negati-

ves Beispiel sind die Auswirkungen von Lebensmittelwerbung auf das Essverhalten von Kindern. Der Zusammenhang gilt als wissenschaftlich belegt (WHO 2019). Auch im Bereich Public Health wird diskutiert, welche Rolle gesellschaftliche Ziele und Weltbilder für die Gesundheitsförderung spielen. Die Autoren des Planetary-Health-Berichts stellten 2015 fest, dass die heutigen Probleme im Bereich Umwelt und Gesundheit unter anderem auf ungeeignete gesellschaftliche Zielsetzungen zurückgehen. Unsere Vorstellungen von Fortschritt und Wohlstand seien überarbeitungsbedürftig, schrieben sie. Kurzfristige ökonomische Gewinne dürften nicht Vorrang haben vor langfristigen Zielen wie die Erhaltung der menschlichen und planetarischen Gesundheit (Whitmee et al. 2015).

Der Fall „Foodsharing“ kann als positives Zufallsergebnis betrachtet werden. Akteure mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Ressourcen waren in der Lage, über mehrere gesellschaftliche Ebenen hinweg zu kooperieren. So konnten sie viele Menschen erreichen und systemische Veränderungen anregen. Es gibt aber auch Prozesse der Ernährungstransformation, die geplant, gesteuert und evaluiert wurden. Ein Beispiel, das weltweit Beachtung fand, ist das finnische Projekt „Health in all Policies“ (HIAP).

Ernährungstransformation in Finnland: Das Projekt „Health in all Policies“

Das Projekt begann Anfang der 1970er-Jahre in Nordkarelien. Ursprünglich war es auf fünf Jahre angelegt. Es wurde auf ganz Finnland ausgeweitet, nachdem die projektbegleitende Evaluation positive Ergebnisse erbracht hatte. Projektträger war das Nationale Gesundheitsinstitut KTL. Der Prozess führte dazu, dass sich das Ernährungsverhalten der Finnen im Verlauf von 40 Jahren grundlegend veränderte (Puska, Ståhl 2010).



Durch die Intervention verdreifachte sich der Gemüse- und Obstverzehr in Finnland.

Ausgangssituation

In den 1960er-Jahren gehörte Finnland zu den Ländern mit der höchsten Prävalenz an Todesfällen durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei jungen Männern weltweit. Anfang der 1970er-Jahre bildete sich auf Veranlassung des Regierungspräsidenten von Nordkarelien ein Bündnis aus zivilgesellschaftlichen Organisationen und politischen Vertretern. Dieses Bündnis verfasste im Januar 1971 eine Petition und bat die finnische Regierung um Hilfe bei der Bewältigung der gesundheitlichen Herausforderungen. Das führte zur Konzeption eines umfassenden Präventionsprojekts (*Karvonen 2009*). Forschungsordinator war der Medizinsoziologe Pekka Puska. Er war überzeugt davon, dass Information und Aufklärung allein nicht reichen, um die Menschen zu Verhaltensänderungen zu motivieren. Eine Massenepidemie erfordere eine Massenprävention, schrieb er (*Puska et al. 1985, 152*).

Intervention

Ziel der Intervention war es, die Ernährungskultur und das Ernährungsumfeld zu ändern. Die Wissenschaftler wählten einen „community based approach“, einen langfristigen partizipativen Interventionsprozess. Er setzte im Setting, also auf Gemeindeebene, an und wurde medial sowie politisch unterstützt. So erfuhren die Menschen auf ganz unterschiedlichen Wegen davon. Vor Ort arbeiteten die Projektteams eng mit lokalen Gruppierungen zusammen, zum Beispiel Lokaljournalisten, Vertretern medizinischer Berufe, der Wirtschaft oder von Vereinen. Teil der Interventionen

waren Präventionsangebote, Kurse, Feste und Veranstaltungen. Angebote zur Gesundheitsförderung wurden Bestandteil der regulären Arbeit von Gesundheitsfachkräften, Behörden unterstützten die Projektaktivitäten. Damit standen Ressourcen zur Verfügung, die weit über ehrenamtliches Engagement hinausgingen. Das Programm zur Verhaltensänderung erstreckte sich über mehrere gesellschaftliche Ebenen (*Maschkowski 2019; nach McAlister et al. 1982; Puska et al. 1985*).

Maßnahmen auf Gemeindeebene

- Identifikation von Meinungsführern vor Ort, die Wochenend-Trainings erhielten und sich öffentlich zu einer kleinen Verhaltensveränderung bekannten (Vorbildfunktion)
- Praktische Fortbildungsangebote, zum Beispiel zur Raucher-Entwöhnung, zum gesunden Einkaufen, Kochkurse oder „Partys für ein langes Leben“
- Neuorganisation und Verbesserung von Präventionsangeboten und -services vor Ort, zum Beispiel regelmäßiges Blutdruckscreening
- Soziale Unterstützung und Veränderung der Infrastruktur auf Gemeindeebene, die es erleichterten, neue Lebensstile anzunehmen

Maßnahmen auf der Ebene von Politik und Wirtschaft

- Per Gesetz Einführung niedrigerer Fettgehaltsstufen für Milch und Vermischung von Pflanzenfett und Butter
- Seit den 1990er-Jahren verpflichtende Kennzeichnungsvorschriften für den Salzgehalt von Lebensmitteln
- Seit Ende der 1990er-Jahre Auszeichnung besonders herzfrequenter Produkte mit dem Herz-Logo der finnischen Herzgesellschaft
- Veränderung des Lebensumfelds, zum Beispiel durch verstärkte Produktion und Vermarktung gesundheitsförderlicher Lebensmittel mit gleichzeitigen Werbebeschränkungen für weniger günstige Produkte

Maßnahmen auf medialer Ebene

- Landesweite Verbreitung von Informationen via Zeitungsartikel, Poster, Broschüren, Plakate und Veranstaltungen über den Zusammenhang zwischen Verhalten und Gesundheit
- Fernsehprogramme zur Gesundheitserziehung (Entertainment Education)

Ergebnis

Dieser Mehrebenen-Ansatz führte dazu, dass innerhalb von zehn Jahren der Salzkonsum der Finnen signifikant zurückging. Parallel sank die Aufnahme an gesättigten Fetten und Cholesterin aus Vollmilch, Sahne, Butter und Fleisch, die traditionell in Finnland sehr

hoch war, deutlich. Die genannten Lebensmittel wurden durch fettarme Milchprodukte und Wurstwaren sowie Pflanzenfette ersetzt. Gleichzeitig verdreifachte sich der Obst- und Gemüseverzehr der Bevölkerung (Puska 2004).

Im Jahr 2010 berichteten Wissenschaftler, dass die Todesrate durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern zwischen 35 und 64 Jahren in ganz Finnland um 80 Prozent gesunken war (Puska, Ståhl 2010).

Schlussfolgerungen und Ausblick

Warum tun wir kollektiv, was wir eigentlich nicht wollen? Eine Antwort auf diese Frage lautet: Weil Individuen allein nur wenig verändern können, so lange das Umfeld das Verhalten in eine andere Richtung lenkt. Am Beispiel der Foodsharing-Bewegung lassen sich Erfolgsfaktoren für Veränderungsprozesse herausarbeiten. Dazu gehören

- eine hohe Motivation,
- Ressourcen,
- die Fähigkeit, gute Ansätze zu vervielfältigen,
- Kooperationsfähigkeit über verschiedene gesellschaftliche Ebenen hinweg.

Das Beispiel Finnland zeigt, dass eine durchdachte und langfristig angelegte Ernährungstransformation möglich und wirksam ist. Voraussetzungen dafür sind

- ein wissenschaftsbasiertes, sorgsam erarbeitetes Modell der Veränderung mit entsprechendem Monitoring
- Flexibilität, das Modell an die Erfordernisse vor Ort anzupassen,
- ein Setting-Ansatz, der direkt im Lebensumfeld der Menschen sichtbar ist,
- langfristige Steuerung.

Multilevel-Ansätze finden sich auch im Klimabereich. So schätzt die Organisation GermanZero, dass Deutschland allein durch Ordnungs- und Steuerpolitik seine Treibhausgas-Emissionen bis 2035 um 80 Prozent senken könnte. Die verbleibenden 20 Prozent Reduktion ließen sich durch einen Mix aus vielen kleinen Minderungsmaßnahmen wie Änderung des Investitions- und Konsumverhaltens oder über natürliche CO₂-Speicherung erreichen (GermanZero 2019).

Auch im Gesundheits- und Ernährungsbereich wird seit Jahrzehnten darüber gesprochen, dass es nicht länger darum gehen kann, Fehlverhalten zu korrigieren, sondern die Verhältnisse so zu verändern, dass gesundes und nachhaltiges Verhalten leichtfällt. Dazu gehört die Frage: Warum sind gerade die Lebensmittel am billigsten, die hohe gesellschaftliche Folgekosten durch ernährungsabhängige Krankheiten oder Umweltschäden verursachen? Kann man von Verbrauchern wirklich verlangen, zum teureren Produkt zu greifen? Oder fehlen bei der Preisbildung wichtige Kriterien? Denn rechnet man alle Kosten zusammen – zum Beispiel auch die, die im Gesundheits-

system oder im Umwelt- und Klimaschutz entstehen – müssten viele Lebensmittel deutlich mehr kosten (www.bzfe.de/inhalt/true-cost-wahre-kosten-32236.html).

Diese Debatte um „wahre Preise“ („True Cost“) gewinnt durch internationale Forschungsarbeiten an Bedeutung (Sutton 2011; Fitzpatrick et al. 2017). Große Lebensmittelunternehmen und Wirtschaftsprüfungsgesellschaften beschäftigt die Frage, wie sich „der wahre Preis“ sichtbar machen lässt. Dafür wurde unter anderem die „Nature Capital Coalition“ gegründet (<https://naturalcapitalcoalition.org>). Das Expertengutachten zur Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie empfahl der Bundesregierung sich dafür einzusetzen, True Cost Accounting zu standardisieren (RNE 2018).

Ernährungsfachkräfte haben in diesem Kontext eine wichtige Aufgabe, denn sie können über das Thema „Essen“ viele Menschen erreichen. Ernährung eignet sich wie kaum ein anderes Thema, um zu zeigen, wie Mensch und Umwelt miteinander verbunden sind. Es geht aber nicht nur um das Erschließen und Aufarbeiten neuer Wissensbestände. Es geht auch um die Frage, wie sich Veränderungsprozesse erfolgreich gestalten lassen.

Es reicht nicht aus, den Menschen zu erklären, wie sie ihre CO₂-Emissionen kontrollieren. Die Betätigung eines CO₂-Rechners alleine zu Hause wird viele Menschen frustrieren und Hoffnungslosigkeit schüren. Es geht vielmehr darum, Lern- und Handlungsräume zu schaffen, die Erfolgserlebnisse ermöglichen. Es geht darum, Menschen dabei zu unterstützen, an umfassenden Veränderungsprozessen mitzuwirken, um unsere Gesundheit und Lebensgrundlagen zu erhalten (Kaminisky 2009; Maschkowski 2015). Unser Essen ist ein einzigartiger Ansatzpunkt dafür. ■

Zum Weiterlesen:

<https://eatforum.org/eat-lancet-commission>

>> Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei. <<



DIE AUTORIN

Dr. Gesa Maschkowski arbeitet als Wissenschafts-redakteurin für nachhaltige Ernährungskultur im Bundeszentrum für Ernährung. Sie promovierte bis 2019 an der Universität Bonn zu Ernährungskommunikation und -transformation.

Dr. Gesa Maschkowski

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
Referat 612 – Lebensmittel und nachhaltiger Konsum
Deichmanns Aue 29, 53177 Bonn
gesa.maschkowski@ble.de