

Schwerpunkt: Ernährung – gesund, verantwortlich, nachhaltig

von Dr. Thomas Kröck (Studienleiter bei der Akademie für christliche Führungskräfte)

Wir tun es in der Regel mehrmals täglich, es ist ein Grundbedürfnis und gleichzeitig hat es soziale Funktionen und ist ein wichtiger Aspekt der Weltwirtschaft. Essen ist selbstverständlich und hat gleichzeitig große Bedeutung, für uns selber, andere Menschen und die ganze Schöpfung.

Physiologisch kommt es auf eine ausgewogene Ernährung mit Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen an, damit wir gesund bleiben und Lebensenergie haben. Aber was wir essen ist auch sozial und kulturell geprägt. Ob wir unseren Eiweißbedarf über Schweineschnitzel, Pferdefleisch, frittierte Insekten oder Hülsenfrüchte decken ist eine persönliche Vorliebe und auch von unserer Kultur bestimmt. Für die Nachkriegsgeneration in Deutschland war fleischreiches und fettes Essen ein Zeichen des Wohlstandes. Ähnlich geht es heute vielen Menschen der aufstrebenden Mittelklassen in Ländern des globalen Südens. Entsprechend nehmen dort inzwischen auch die sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten zu.

Verantwortung für die eigene Gesundheit

Auch bei uns sind Mahlzeiten mit viel Fleisch, z.B. bei Grillfeiern, ein Statussymbol. Wir Deutschen konsumieren im Schnitt jährlich 52 kg Fleischerzeugnisse pro Person.¹ Das ist doppelt so viel, als aus ernährungsphysiologischer Sicht empfohlen wird und neunmal so viel, wie die Menschen in den ärmsten Ländern essen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät wöchentlich nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch- und Wurstwaren zu essen. Hoher Fleischkonsum erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs. Aus gesundheitlichen Gründen sollten wir daher viel Gemüse und Obst und wenig Fleisch essen.²

Verantwortung für die Welternährung

Obwohl für viele Menschen eher Über- und Fehlernährung ein Problem ist, leiden ein Zehntel der Menschen weltweit unter Hunger, vor allem in Asien und Afrika. Nachdem der Anteil hungernder Menschen an der Weltbevölkerung in den vergangenen Jahrzehnten stark zurückgegangen war, stieg er in den letzten Jahren wieder etwas an. Gründe dafür sind der Klimawandel, die Corona-Pandemie und Kriege.³ Die Welternährung ist damit auch eine Frage der globalen sozialen Gerechtigkeit. Zur Bekämpfung von Hunger und Armut ist die Förderung kleinbäuerlicher Landwirtschaft in Afrika und Asien wichtig. Die Erträge müssen gesteigert werden, ohne mehr Chemie und Bewässerung einzusetzen oder Wälder zu roden. Wichtig wäre auch, dass im internationalen Handel Nahrungsmittel nicht durch Spekulationen künstlich verteuert oder Kleinbauern durch subventionierte Importe aus dem Markt gedrängt werden.

¹ statista. Fleischkonsum in Deutschland. URL: <https://de.statista.com/themen/1315/fleisch/#editorsPicks>.

² DGE 2021. Gut für die Gesundheit: Viel Gemüse & Obst, wenig Fleisch. Bonn. URL: <https://www.dge.de/presse/meldungen/2021/gut-fuer-die-gesundheit-viel-gemuese-obst-wenig-fleisch/>.

³ Qaim, Matin 2023. EINE WELT OHNE HUNGER BIS 2030?: Stand und Perspektiven für das Sustainable Development Goal 2. APuZ(30-32), 20-26.



Bäuerinnen in Indien (Rechte: Kröck)

Verantwortung für die Schöpfung

Unsere Nahrung wächst nicht im Supermarkt, sondern auf dem Feld. Die Produktion von Nahrungsmitteln ist von der Natur abhängig: von fruchtbaren Böden, Insekten zur Bestäubung, ausreichenden Niederschlägen, um nur einige Faktoren zu nennen. Gleichzeitig hat sie einen massiven Einfluss auf die Umwelt. Für die Produktion von Nahrungs- und Futtermitteln werden Wälder und Hecken abgeholzt und Feuchtgebiete entwässert. Monokulturen auf großen Feldern zerstören den Lebensraum von Insekten, Vögeln und Säugetieren. Die bei der Tierhaltung entstehenden großen Mengen an Stallmist und Gülle, führen zur Anreicherung von gesundheitsschädlichem Nitrat im Trinkwasser. Dabei gehen die meisten Landwirte nicht leichtfertig mit der Natur um, sondern sehen oft wegen niedriger Erzeugerpreise für Nahrungsmittel und steigender Kosten für Produktionsmittel, keinen anderen Ausweg als die Betriebe zu vergrößern und zu rationalisieren.



großflächige Landwirtschaft (Rechte: Kröck)

Wertschätzung von Nahrungsmitteln

Neben politischen Vorgaben, wie die EU-Agrarpolitik⁴ und Umweltschutzaufgaben, spielen die Entscheidungen von Konsumenten eine wichtige Rolle auf dem Weg zu einer nachhaltigen Ernährung und Landwirtschaft. Wie wichtig ist uns eine gute Ernährung und was sind wir bereit dafür auszugeben? Im Verhältnis zu vielen Nachbarländern sind in Deutschland die Preise für Nahrungsmittel sehr niedrig und wir versuchen oft die billigsten Angebote zu nutzen. Andererseits

⁴ Europäische Kommission o.J. Landwirtschaft und Grüner Deal. URL: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal/agriculture-and-green-deal_de.

gehen wir oft respektlos mit Lebensmittel um. Etwa ein Viertel aller produzierten Nahrungsmittel landet auf dem Weg vom Feld zum Endverbraucher im Müll. Entsprechend wenig geachtet fühlen sich auch viele Landwirte. Was bedeutet die Geringschätzung von Nahrungsmitteln für unser Verhältnis zu Gott, der alle seine Geschöpfe ernährt (Ps 104,27f)?

Verantwortungsvoller Konsum

Daneben spielt es eine Rolle, was wir konsumieren. Wenn wir bevorzugt regionale und saisonale Produkte kaufen, vermeiden wir den Aufwand und die Umweltbelastung durch lange Transportwege und Lagerung. In ländlichen Regionen gibt es im Sommer und Herbst viel Obst, das nicht geerntet wird, weil es bequemer ist, es im Supermarkt zu kaufen. Ein hoher Fleischverzehr ist eine sehr ineffiziente Verwendung natürlicher Ressourcen. Je nach Tierart werden 1,6 bis 3,3 kg Kraftfutter für 1 kg Fleisch verbraucht. In Deutschland werden 60 % allen Getreides und 70 % aller Ölsaaten verfüttert, die auch direkt zur menschlichen Ernährung genutzt werden könnten.⁵ Große Mengen von Futtermitteln werden aus Südamerika importiert und tragen damit zur Rodung von Urwäldern bei.



Bring & Share in der Gemeinde (Rechte: Kröck)

Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Es geht also um die Frage: Wie kann ich mich gesund, nachhaltig und mit Genuss ernähren? Die Ernährung, der Kauf und die Verarbeitung von Lebensmittel betrifft zunächst den Einzelnen, bzw. den Haushalt. Essen hat aber auch viel mit Gemeinschaft und Gewohnheiten zu tun. Gemeinsam mit anderen können wir neue Gerichte ausprobieren und einander bei der Veränderung unseres Verhaltens unterstützen. Dabei können auch christliche Gemeinden und Einrichtungen eine wichtige Rolle spielen.

Bei Bring & Share-Mahlzeiten nach dem Gottesdienst, können wir nachhaltige Gerichte probieren und Rezepte teilen. Vegetarische oder vegane Alternativen werden von Menschen, die auf Fleisch verzichten dankbar angenommen und sind für alle anderen ein Angebot zum Probieren. Dabei geht es nicht darum, allen eine bestimmte Ernährungsweise aufzuzwingen, sondern Anregungen zum Nachdenken und Gelegenheiten zum Ausprobieren zu geben.

Auch für das Teilen und Weitergeben überschüssiger Nahrungsmittel bieten Gemeinden einen guten Rahmen. Oft geschieht das schon, indem selbst geerntetes Obst oder Gemüse verschenkt wird. Mit einem öffentlich zugängigen Food-Sharing-Schrank könnte dieses Angebot auf Menschen außerhalb der Gemeinde ausgeweitet werden (mehr dazu im Praxisbericht).

⁵ Witzke, Harald v., Boleppa, Steffen & Zhirkova, Inga 2014. Fleisch frisst Land. Berlin: WWF Deutschland. URL: https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Fleischkonsum_web.pdf.

Interessant wäre auch ein Gottesdienst (oder eine Gottesdienstreihe) zum Thema Essen. Das Thema kommt in vielen Abschnitten der Bibel in ganz unterschiedlichen Kontexten vor.
