

# Suffizienz möglich machen im Bereich Ernährung

Input zur Diskussionsreihe „Bildung für nachhaltige Entwicklung – Zukunft gestalten trotz Zukunftsangst“

Gerolf Hanke | Freiburg | 04.12.2025



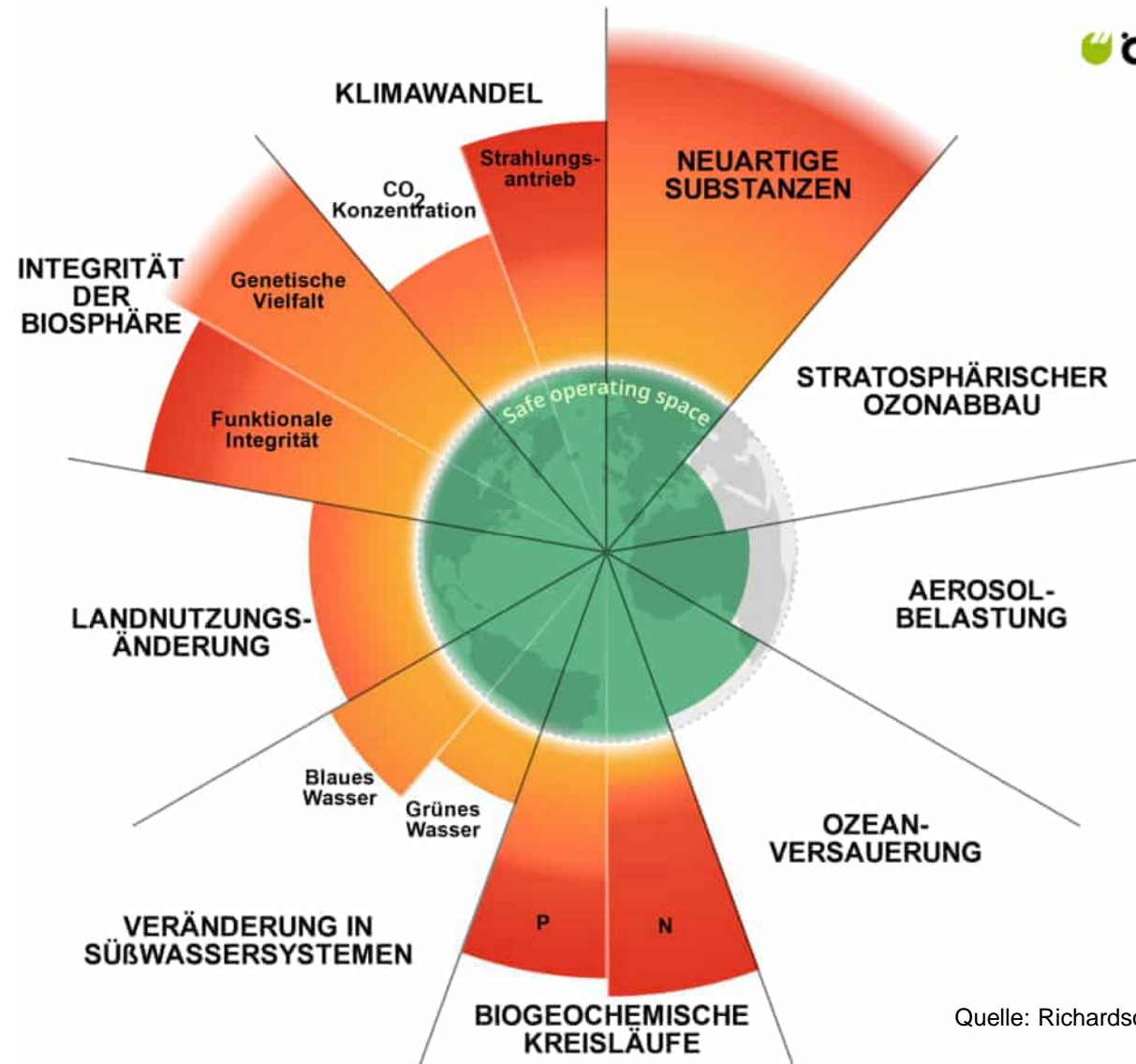
# Menü

- Problembeschreibung: Nachhaltigkeit und Ernährung
- Theorie: Was bedeutet Suffizienz?
- Zwei Big Points nachhaltiger Ernährung: Tierprodukte & Lebensmittelverschwendung
- Anregungen für die Diskussion



## Status planetarer Grenzen, Stand 2023

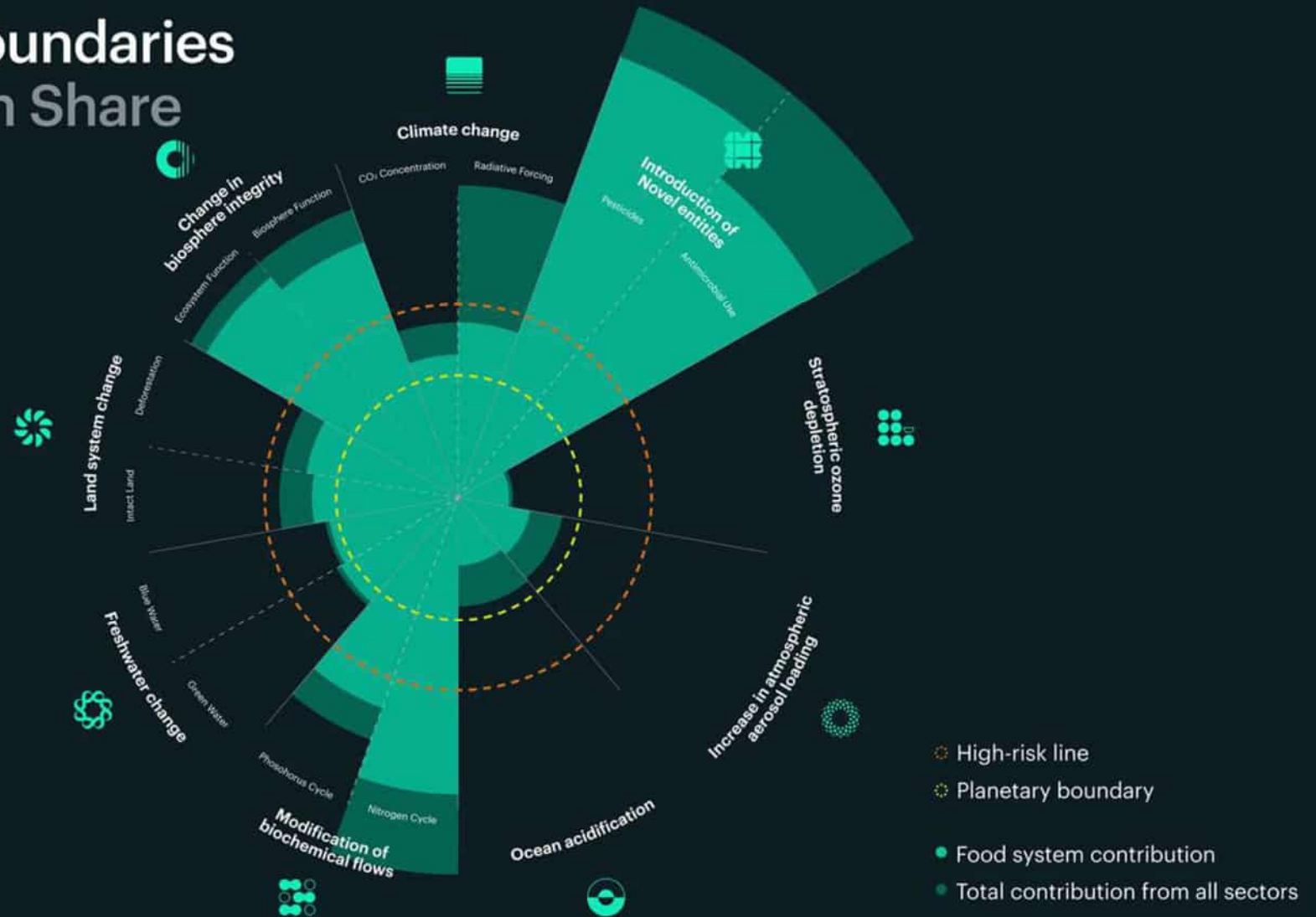
Bei sechs von  
neun planetaren  
Grenzen haben  
wir den safe  
operating space  
bereits verlassen



Quelle: Richardson et al. 2023

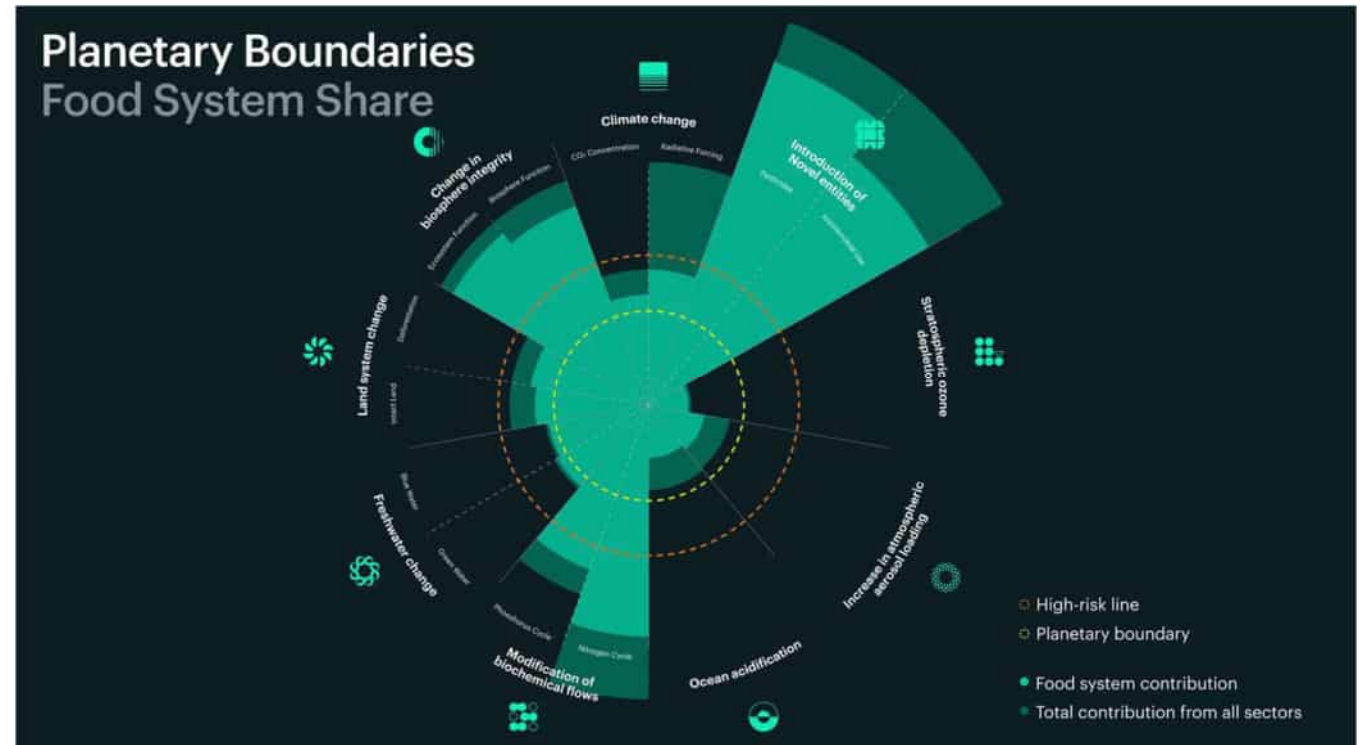
# Planetary Boundaries

## Food System Share





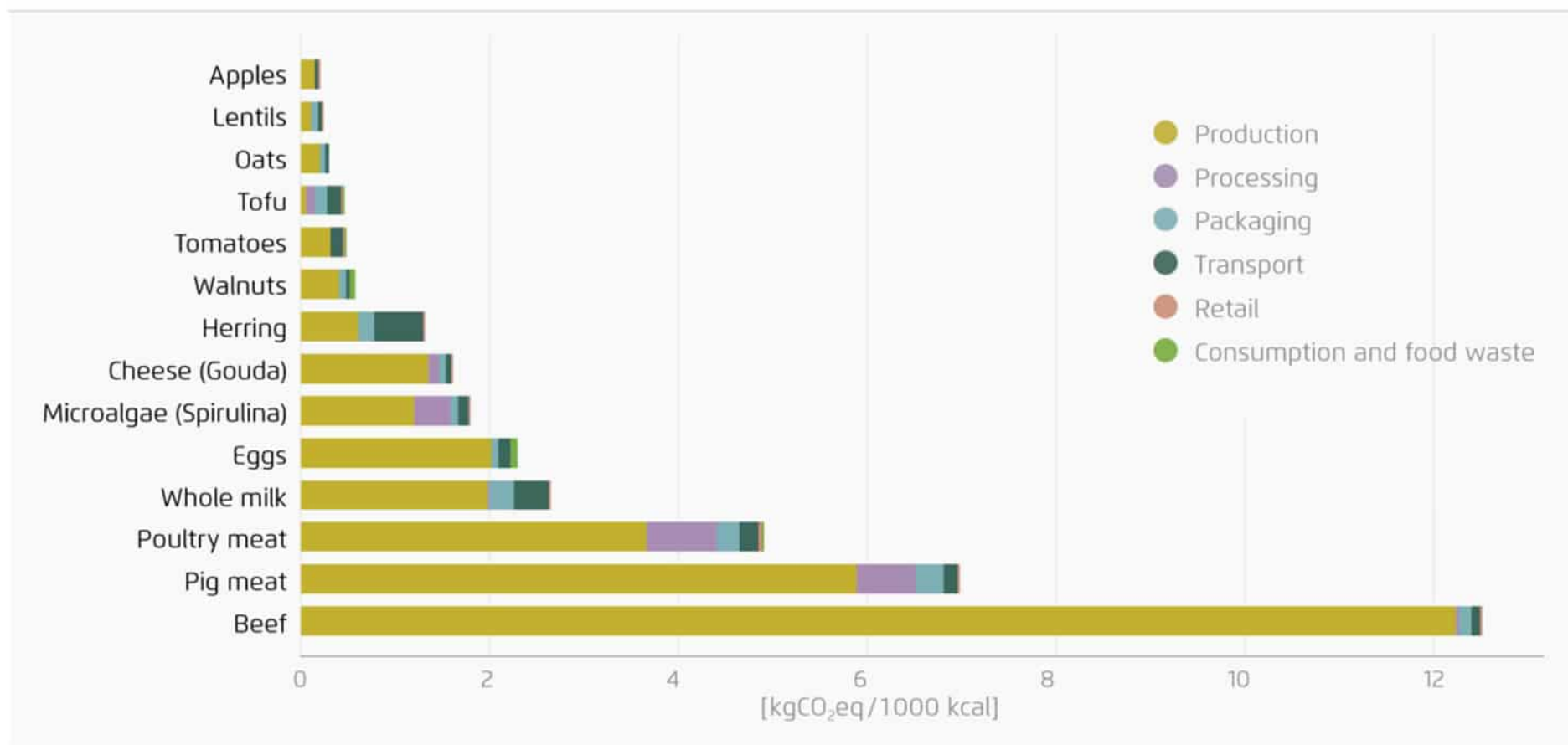
Das Ernährungssystem ist der Haupttreiber für die Überschreitung der planetaren Grenzen



Quelle: Rockström et al. 2025

## Climate impact of food along the value chain

→ Fig. 15



Agora Agriculture based on Corsus GmbH (2024)

# Wer wirft wie viele Lebensmittel\* weg?

\* darunter auch nicht essbare Bestandteile, wie beispielsweise Knochen, Nuss- und Obstschalen.



Lebensmittelabfälle in Deutschland – Bezugsjahr 2022  
Quelle: Umweltbundesamt, 2024

Alle abgebildeten Zahlen sind gerundet. Das erklärt den Unterschied zwischen der Gesamtmenge der Lebensmittelabfälle und der Summe der Abfälle aus den Sektoren.



Quelle: BMLEH

## Theorie-Block: Was bedeutet Suffizienz?

Eine von drei Nachhaltigkeitsstrategien

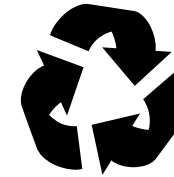
- Effizienz: Mehr Waren-Output, weniger Ressourcen-Input
- Konsistenz: Ressourcen nutzen, nicht verbrauchen
- **Suffizienz: Weniger und anders konsumieren**





## Beispiele für die Effizienzstrategie

- Autos mit geringerem Spritverbrauch (oder gleichbleibendem Spritverbrauch bei steigendem Gewicht und Größe)
  - Fernwärme (z.B. Industrieabwärme) statt Heizung im Keller
  - Energiesparlampen
  - Effizientere Logistik
  - Skaleneffekte
- Effizienzsprünge werden mit der Zeit kürzer, Technologien reifen aus
- Reboundeffekte dämpfen Ressourceneinsparungen



## Beispiele für die Konsistenzstrategie

- Erneuerbare Energie statt fossile + E-Mobilität, Wasserstoff etc.
- Langlebige Produkte
- Kreislaufführung statt Verbrauch von Ressourcen (Recycling, cradle to cradle)

→ Recycling oft energie-intensiv

→ Flächen- und Ressourcenverbrauch bei Erzeugung Erneuerbarer

→ Auch E-Mobilität generiert Umweltprobleme

## Beispiele für die Suffizienzstrategie

- Dinge Weglassen (Konsumverzicht)
  - Keine Flugreisen
  - Digital Detox
  - Kleinerer Wohnraum
- Anders Konsumieren
  - Bahn oder Rad statt Auto
  - Hülsenfrüchte und Alternativprodukte statt tierischer Lebensmittel
  - Regionale/saisonale Lebensmittel statt „immer alles“
- Nutzungsdauer verlängern / Abfall vermeiden
  - qualitativ hochwertige Dinge kaufen, achtsam nutzen und wertschätzen
  - Upcycling, Lebensmittel retten

## Die Big Points nachhaltiger Ernährung

- Lebensmittelverluste reduzieren
- Stärker pflanzenbetonte Kost
- (Produkte aus ökologischer Erzeugung)
- (Regionale Wertschöpfungsketten)

# Wer wirft wie viele Lebensmittel\* weg?

\* darunter auch nicht essbare Bestandteile, wie beispielsweise Knochen, Nuss- und Obstschalen.



Lebensmittelabfälle in Deutschland – Bezugsjahr 2022  
Quelle: Umweltbundesamt, 2024

Alle abgebildeten Zahlen sind gerundet. Das erklärt den Unterschied zwischen der Gesamtmenge der Lebensmittelabfälle und der Summe der Abfälle aus den Sektoren.

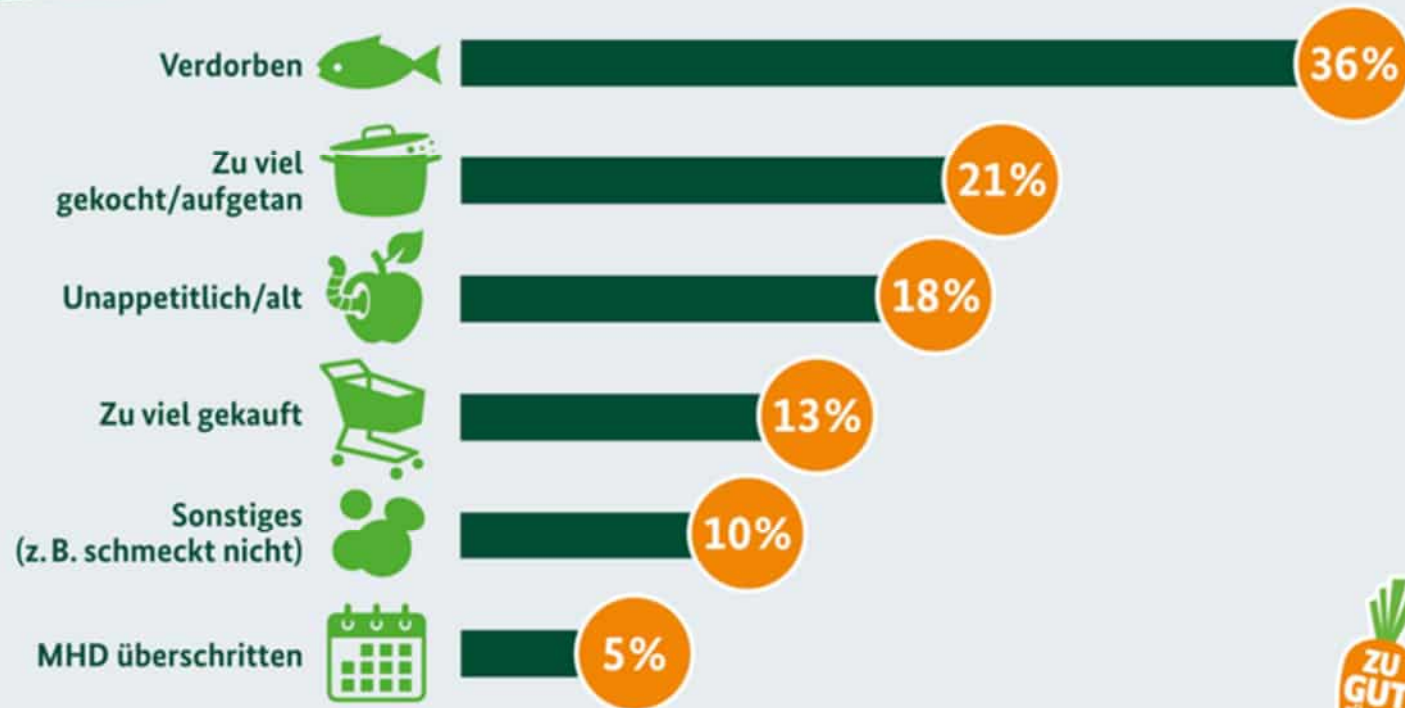


Quelle: BMLEH



## Warum werfen wir Lebensmittel weg?

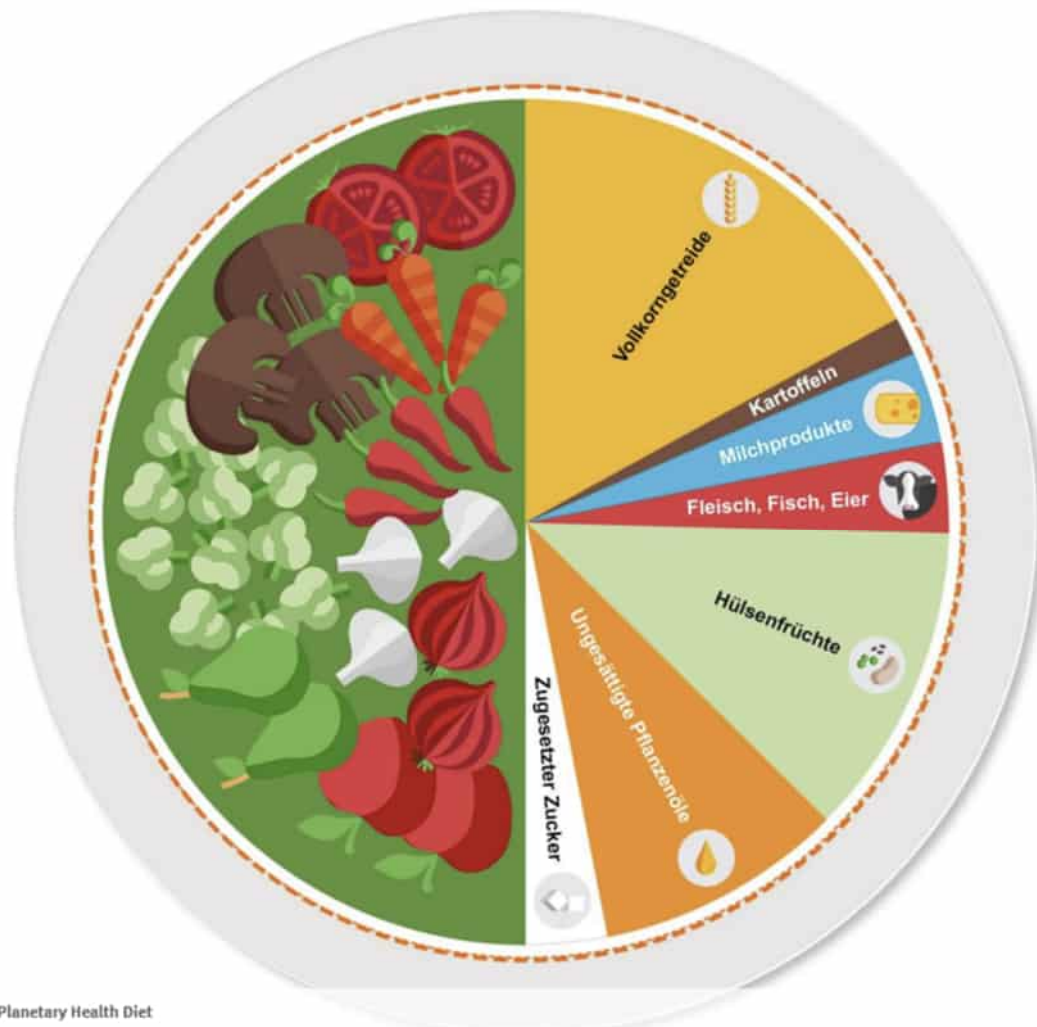
© BMEL



Gründe für die Entstehung vermeidbarer Lebensmittelabfälle (Ungenauigkeiten entstehen durch Rundung), eigene Darstellung;  
Quelle: Systematische Erfassung des Lebensmittelabfalls der privaten Haushalte in Deutschland 2020. GfK (2021)



Quelle: → BMLEH 2021



Planetary Health Diet

Das Modell der Planetary Health Plate visualisiert anteilig, in welchen Mengen die einzelnen Produktgruppen konsumiert werden sollten.

Quelle: EAT-Lancet Commission / mit Übersetzung von a'verdis

Planetary Health Diet: Berechnung, wie im Jahr 2050 zehn Mrd. Menschen global gesund und innerhalb der planetaren Grenzen ernährt werden können

- Mehr Hülsenfrüchte, Nüsse, Gemüse
- Reduktion des Konsums tierischer Produkte (entspricht z.B. mehr als einer Halbierung des durchschnittlichen Fleischkonsums in Deutschland)

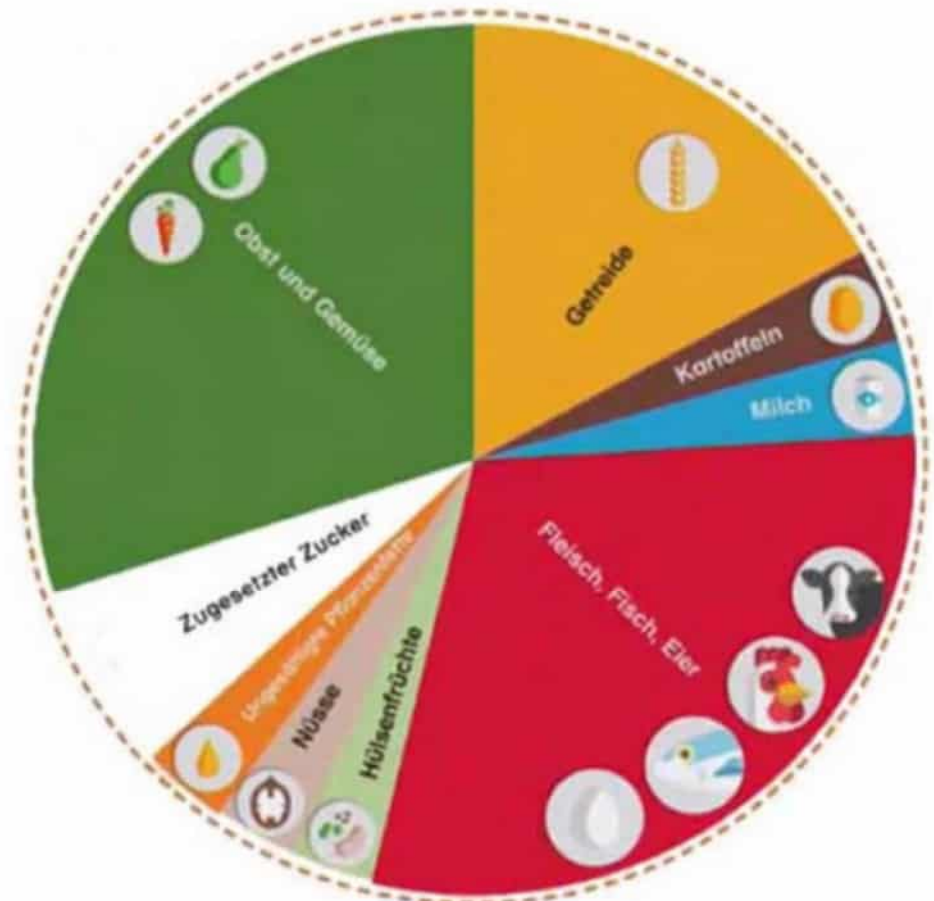
Quelle: Umweltbundesamt

(<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/klima-umweltfreundliche-ernaehrung#gewusst-wie>)

## planetary health diet



## deutschland



## Anregungen zur Diskussion

- Framing von Suffizienz: Verzicht oder Befreiung vom Überfluss?
  - “Den Reichtum eines Menschen kann man an den Dingen messen, die er entbehren kann, ohne seine gute Laune zu verlieren.” Henry David Thoreau (1817-1862)
  - „Souverän ist nicht, wer viel hat, sondern wer wenig braucht“ (Niko Paech)
  - Bedürfnisse sind kulturell und individuell verschieden, was Verzicht oder Befreiung vom Überfluss bedeutet, kann nur individuell entschieden werden
  - Bedürfnisse werden aber auch kollektiv erzeugt, ein Kulturwandel ist komplex
- Individuelle Verantwortung vs. politische Rahmenbedingungen?
  - Ernährungsumgebungen prägen die Normalitätsvorstellungen und steuern Entscheidungen
  - Jeder einzelne hat Handlungsmacht und trägt Verantwortung
  - Die nachhaltige Option muss die leichtere Wahl werden

## Anregungen zur Diskussion

- Informieren statt Bevormunden
  - Ernährung ist ein äußerst persönliches Thema, bei dem auf Kritik häufig mit Reaktanz reagiert wird
  - Sachlich informieren (Big Points vs. Peanuts), Moralin nur in geringen Potenzen anwenden
  - Vorleben statt Vorschreiben
  - Ernährung nicht zum Gegenstand von Kulturkämpfen machen, tolerant bleiben
- Bewussten Genuss in den Vordergrund stellen
  - Slow Food statt Fast Food, Schulkiosk entsprechend bestücken (im Rahmen des Möglichen)
  - genussbetonte Auszeichnung nachhaltiger Gerichte in der Schulmensa
  - Kinder an Erzeugung und Zubereitung von Lebensmitteln heranzuführen (Feldbesuche, Schulgarten, Frischeküche, Kochevents...)





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Haben Sie Fragen?

# Doughnut Economy nach Kate Raworth (2017)

