

Suffizienz möglich machen im Bereich Ernährung

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

Gerolf Hanke | Freiburg | 04.12.2025

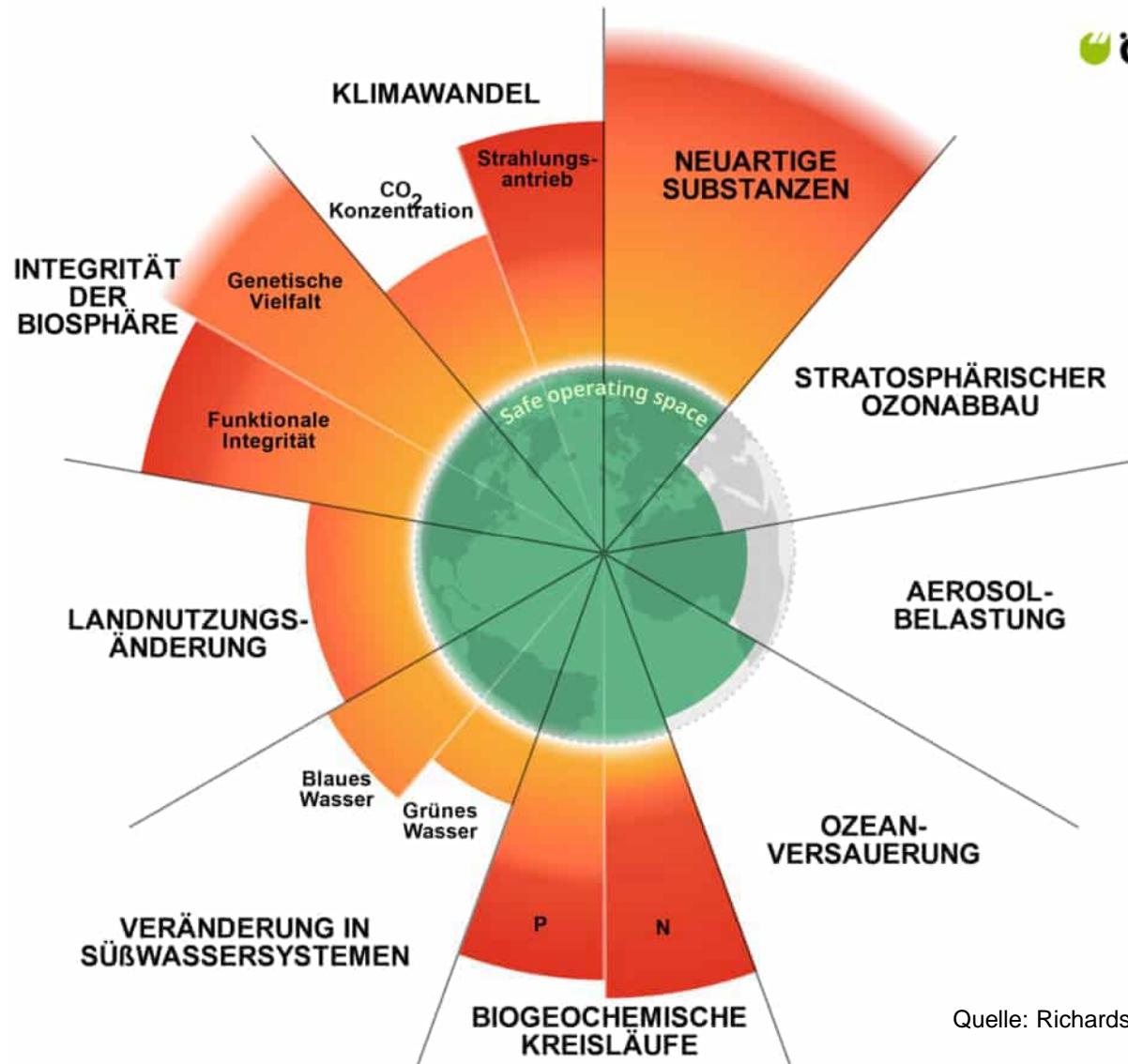


Menü

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

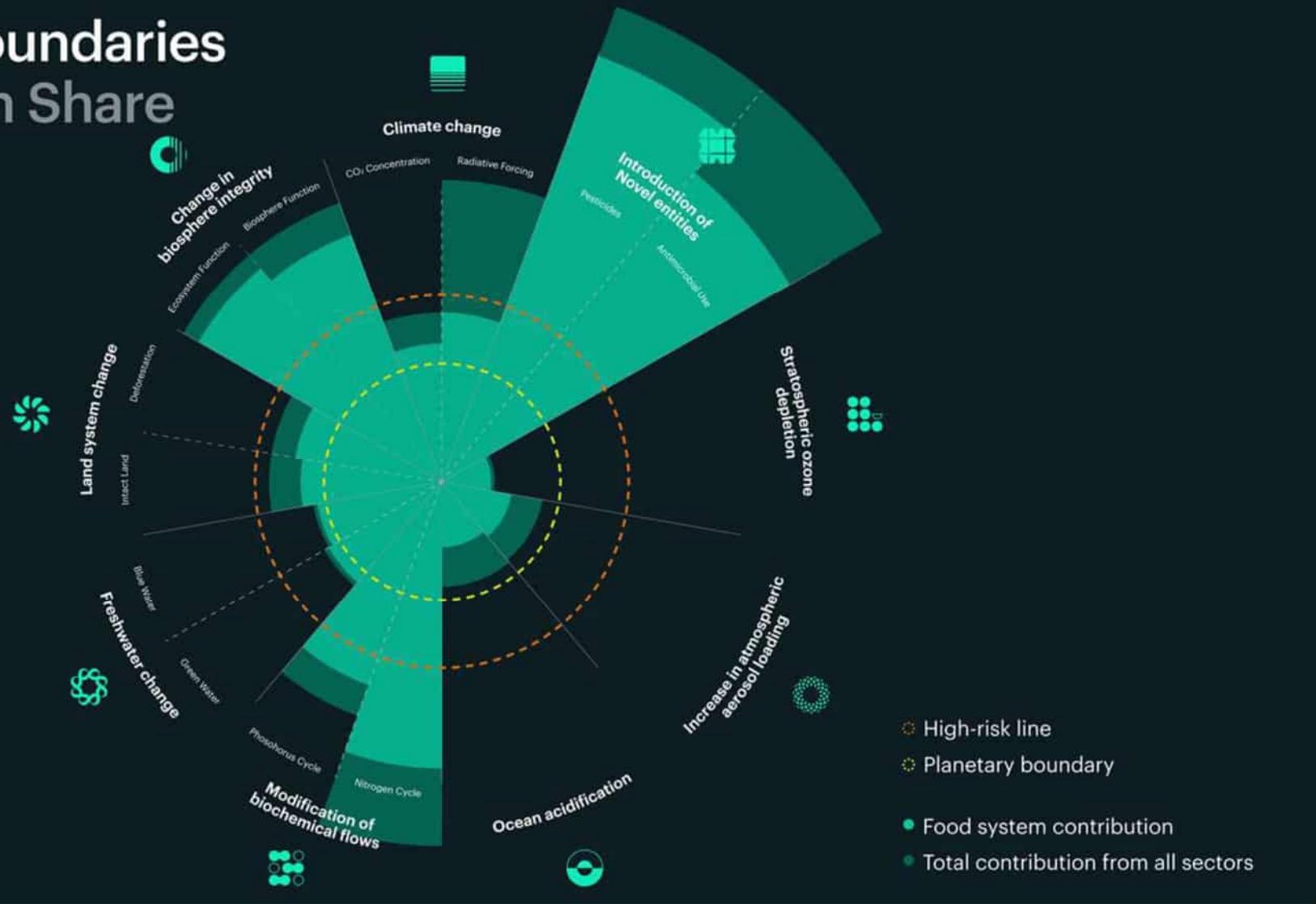
Status planetarer Grenzen, Stand 2023

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

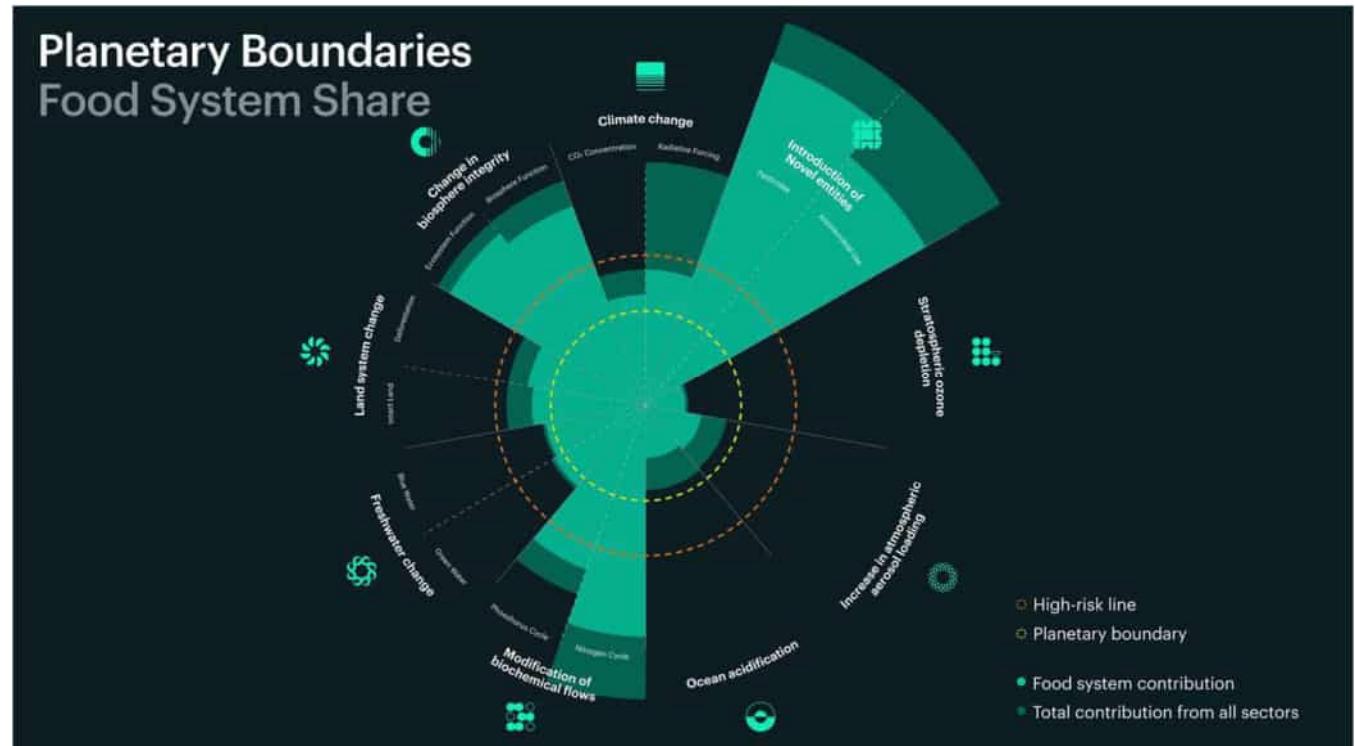


Quelle: Richardson et al. 2023

Planetary Boundaries Food System Share

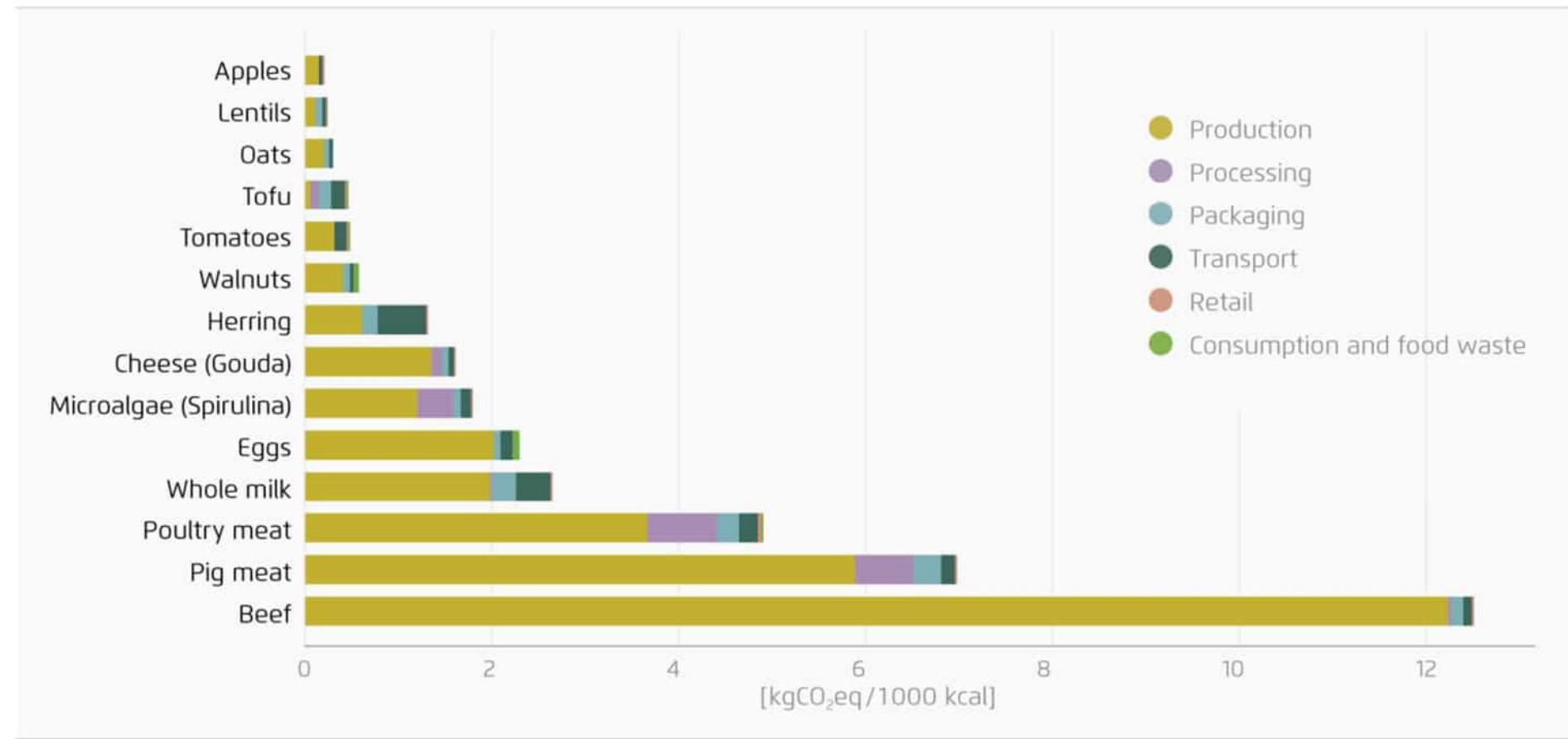


Das Ernährungssystem
ist der Haupttreiber für
die Überschreitung der
planetaren Grenzen



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: BMELH

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.



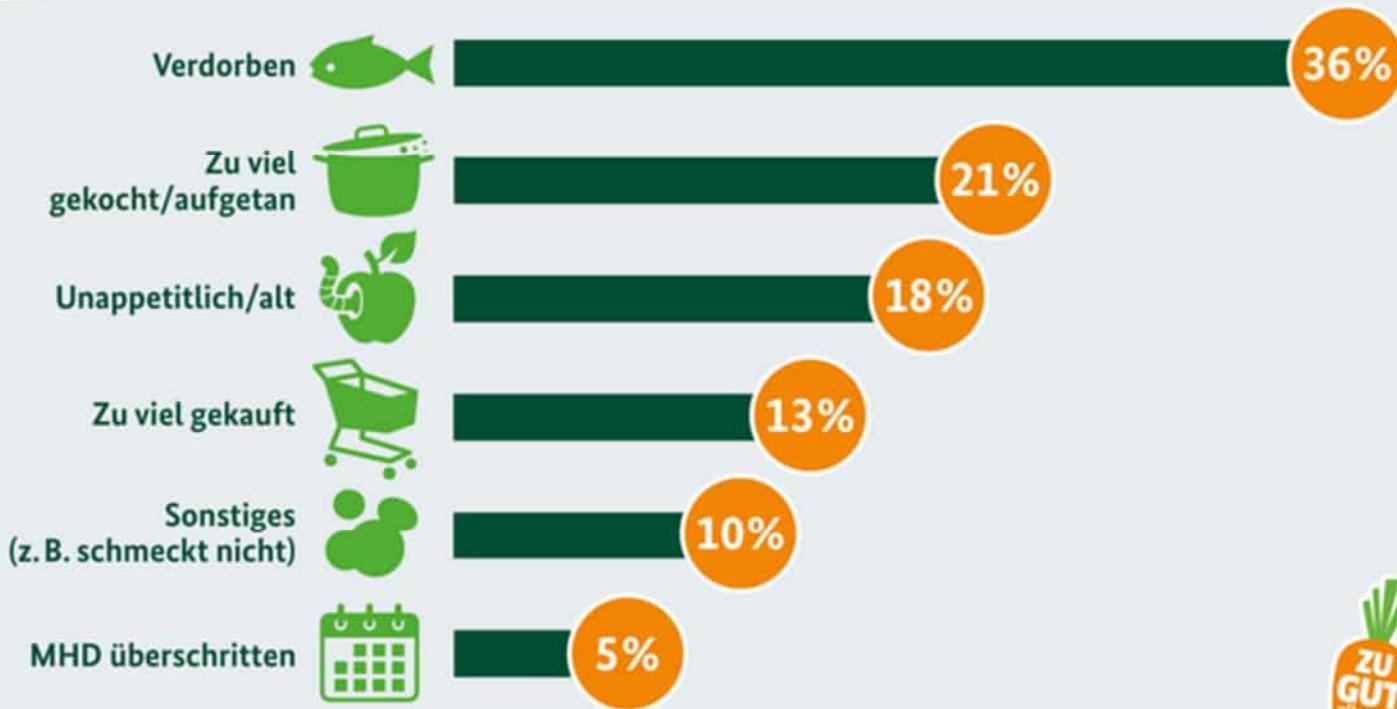
Lebensmittelabfälle in Deutschland – Bezugsjahr 2022
Quelle: Umweltbundesamt, 2024

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?



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



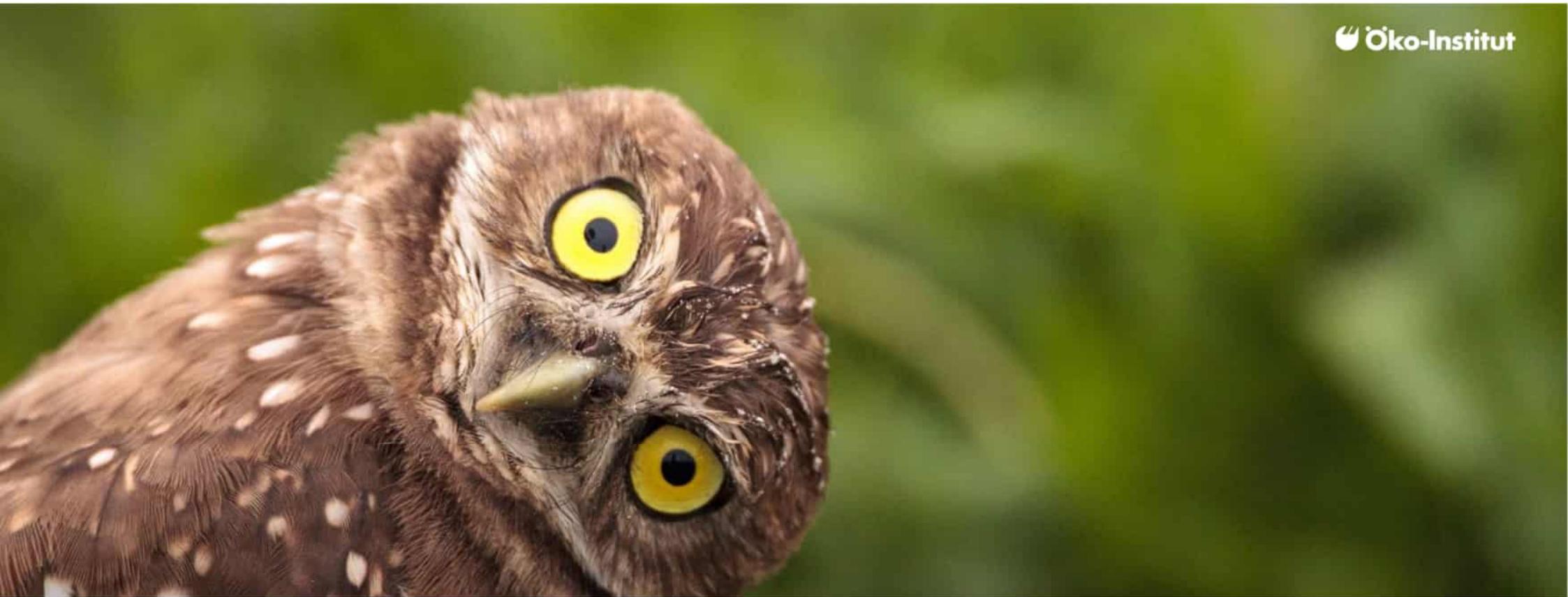
Anregungen zur Diskussion

- 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 Kultukämpfen 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 heranführen (Feldbesuche, Schulgarten, Frischeküche, Kochevents...)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Haben Sie Fragen?

Doughnut Economy nach Kate Raworth (2017)

