

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur

**Band:** 99 (2019)

**Heft:** 1067

**Artikel:** Suffizient statt Überfluss!

**Autor:** Teitscheid, Petra / Ritter, Guido

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-868701>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Debatte II

# Suffizienz statt Überfluss!

**Mehr Effizienz und technischer Fortschritt reichen nicht.  
Es braucht auch eine Selbstbeschränkung der Konsumenten.  
Eine Gegenrede.**

von Petra Teitscheid und Guido Ritter

Über Jahrtausende wurde die Geschichte der Menschheit und ihrer Ernährung durch Hunger geprägt. In den 1960er Jahren aber kam der globale Durchbruch: Zum ersten Mal gelang es, mehr Lebensmittel zu produzieren, als nötig gewesen wären, um alle auf diesem Planeten sattzumachen. Ein Meilenstein in der Historie und eigentlich eine Erfolgsstory der industriellen Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion. Dass wir diese Lebensmittel aufgrund von Krisen und Konflikten bis heute aber nicht ordentlich verteilt bekommen, ist ein Skandal und ein politisches Versagen! Rund 821 Millionen Menschen auf diesem Planeten hungern noch immer – während umgekehrt 1,9 Milliarden an Übergewicht und krankmachender Fettleibigkeit leiden. Die Erhitzung unseres Planeten durch den Klimawandel, woran die Nahrungsmittelproduktion wiederum einen erheblichen Anteil hat, verschärft dieses Ungleichgewicht weiter.

Immer mehr Menschen wollen also immer mehr Kalorien. Der Wohlstand wächst, die Menschen bekommen die Chance, ihre Ernährungsgewohnheiten in Richtung des scheinbar privilegierten westlichen Speiseplans umzustellen. Im Klartext: mehr tierische Produkte, mehr eingesetzte Ressourcen pro Nahrungskalorie und mehr industriell verarbeitete Produkte. Gleichzeitig ist laut Studien des Umweltprogramms der Vereinten Nationen (Unep) bis 2050 mit Effizienzverlusten der landwirtschaftlichen Produktion durch Wasserknappheit, Klimawandel, Bodendegradation und invasive Tierarten in erheblichem Ausmass zu rechnen. Laut aktuellem Report des Weltartenschutzrates könnten bis zu einer Million Arten demnächst verschwinden.

## Überzogene Erwartungen an die Perfektion von Produkten

Das liebgewonnene Prinzip der unglaublichen Angebotsfülle (mit ihrer Kehrseite: der Verschwendungs) wird sich bei wachsender Weltbevölkerung nicht umweltverträglich durchhalten lassen. Die überzogenen Erwartungen an ein perfektes Aussehen, Frische, Vielfalt und an eine permanente Verfügbarkeit sind Zeichen einer geringen Wertschätzung gegenüber dem einzelnen Lebensmittel. Sie füh-

ren zu achtlosem Einkauf und am Ende in den reichen Ländern zum Wegwerfen essbarer Nahrung im grossen Stil. Weil wir unseren Frischebegriff auf das Aussehen alleine reduziert haben, schafft es eine Tomate nur über perfekte Optik ins Supermarktregal. Vor nicht allzu langer Zeit war es in Italien noch üblich, dass Brot, das auf den Boden fiel, aufgehoben, geküsst und gegessen wurde.

Eine Untersuchung mit Konsumenten zeigt, dass Menschen, die selbst noch häufig kochen oder einen Garten haben, unter «Frische eines Lebensmittels» die Prozessqualität wie «frisch vom Baum» verstehen und Obst auch dann essen, wenn es etwas unregelmässig beschaffen ist. Menschen dagegen, die sich hauptsächlich von Convenience Food ernähren, neigen dazu, Lebensmittel schneller wegzwerfen, weil sie ihre Entscheidung anhand der Optik und der Bilder auf der Verpackung treffen. Mittlerweile ebenfalls unstrittig bewiesen ist, dass übermässiger Fleischkonsum sowohl dem Klima als auch dem Menschen selbst schadet. Der westliche Speiseplan ist vom Idealfall zum Problemfall geworden.

In Nord- und Mitteleuropa scheint vieles gut zu laufen. Gemesen am Angebot und der Werbung mit Fleischersatzprodukten ist gefühlt jede zweite Frau Veganerin und jeder dritte Mann ein Food Sharer. Und dann gibt's auch noch Bioprodukte beim Discounter! Doch der schöne Schein trügt: Biolebensmittel machen lediglich 5 Prozent des gesamten Lebensmittelmarkts in Deutschland aus, in der Schweiz sind es immerhin knapp 10 Prozent. Schätzungen zufolge ernähren sich gerade mal 1,6 Prozent der Deutschen vegan. Was heisst, dass sich das Ernährungssystem trotz geführter Fortschritte nur marginal verändert hat. Doch ist vegan und bio denn überhaupt gesund und nachhaltig?

## Wie nachhaltig sind vegan und bio?

Die Antwort darauf ist komplex: Vegan ist eine Ernährungsweise, die für uns Menschen als geborene «Allesesser» eine Einschränkung in der Lebensmittelauswahl bedeutet. Die Ernährungsorganisationen sind sich weltweit einig, dass eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse gesund ist. Das schliesst

tierische Produkte nicht aus, die einige essentielle Nährstoffe, wie das Vitamin B12, beitragen können. In einer veganen Ernährung müssen diese Nährstoffe mitunter gezielt ergänzt werden. Die ethische Dimension des Tierwohls bei veganer Ernährung ist eine Debatte, der sich jeder einzelne und eine Gesellschaft unabhängig von Ökologie und Gesundheit stellen muss. Dass Veganer in wissenschaftlichen Studien oft besser abschneiden, hängt vor allem aber von den begleitenden Gesundheitsfaktoren ab: mehr Bewegung, weniger Rauchen, weniger Übergewicht.

Im Falle von bio geht die Nachhaltigkeitsdebatte nur zum Teil um Umweltverträglichkeit (weniger Einsatz von Pestiziden und künstlichen Düngemitteln) und verbessertes Tierwohl. Vielmehr geht es um Fragen einer ausreichenden Effizienz. Kann ökologischer Landbau die Welt auch 2050 ernähren? Verschiedene Modellrechnungen zeigen, dass der Ökolandbau deutlich mehr Fläche benötigt. Deshalb ist diese Frage nur dann mit einem Ja zu beantworten, wenn wir gleichzeitig die Konsumgewohnheiten bezüglich Lebensmittelverschwendungen verändern und mehr Fläche für den direkten Lebensmittelanbau (statt Futteranbau) verwenden.

Deutschlands grösster Biolebensmittelhändler ist inzwischen der Discounter Aldi. Doch wird diese Entwicklung die notwendige Wende einleiten? Kann aus einem nicht nachhaltigen System heraus überhaupt eine Transformation in Richtung Nachhaltigkeit gelingen? Oder anders gefragt: Ist bio beim Discounter mehr als ein grünes Feigenblatt? Diese einfache Frage benötigt eine differenzierte Antwort. Es ist definitiv notwendig, dass bio den Massenmarkt erreicht, denn die ökologische Landwirtschaft schont nachweislich Umwelt und Ressourcen. Viele sehen den flächendeckenden Bioanbau als Schlüssel für ein zukunftsfähiges und nachhaltiges Ernährungssystem. Gleichzeitig muss es allerdings gelingen, den Fleischkonsum massiv zu reduzieren und die Lebensmittelabfälle zu halbieren. Um diesen Sprung im Biobereich zu schaffen, bedarf es neuer Akteure und ungewöhnlicher Kooperationen – wie zum Beispiel der zwischen dem Discounter Lidl und einem Anbauverband der ökologischen Landwirtschaft. Auch wenn Discounter wie Aldi und Lidl wahrscheinlich nicht allein die Ernährungswende einleiten werden, so verfügen sie doch über die notwendigen Mittel, um den Bioanteil im Lebensmittelmarkt deutlich zu steigern.

Nicht alle in der Biobranche finden diese Entwicklung gut. Kleine Fachhändler und Bioverbände mit einem strengerem Qualitätsverständnis für bio sehen in der mächtigen Konkurrenz die Gefahr, dass sich weniger wertschätzende Strukturen durchsetzen und mit Billigangeboten den kleinteilig regional geprägten und prägenden Bestand der ökologischen Landwirtschaft gefährden. Sie sehen die grosse Gefahr darin, dass der Einzug von bio bei den Discountern den Menschen ausreicht – weil sie wahrnehmen, dass sich ihr Konsumumfeld verändert, legen sie die Hände zufrieden in den Schoss und bleiben darüber hinaus passiv. Der Kapitalismus hätte erneut bewiesen, wie er sich durch Anpassung selbst legitimieren und auf einem anderen Niveau stabilisieren kann.

### Bio allein reicht nicht aus

Darüber hinaus muss aber mehr geschehen: Die Transformation zu einer nachhaltigeren Gesellschaft benötigt die Entkopplung der wirtschaftlichen Produktion vom Ressourcenverbrauch. Wichtige Schritte auf diesem Weg sind weniger Verpackungen, weniger Transporte, eine Konzentration auf saisonale und regionale Produkte, mehr bio, weniger Lebensmittelabfall, weniger Wasserverbrauch. Doch ohne veränderte Rahmenbedingungen werden das weder die Verbraucher noch die Produzenten schaffen.

Die wissenschaftliche und politische Debatte um die wahren Preise von Lebensmitteln («True Costs») startet gerade erst. Nach verschiedenen Berechnungsmodellen sind, je nach Art des Produktes, nur 50 Prozent der wahren Preise von Lebensmitteln am Markt sichtbar – die mit der Produktion und dem Konsum verbundenen Umwelt- und Gesundheitskosten können nach wie vor externalisiert, also der Allgemeinheit aufgebürdet werden. Die Internalisierung von externalisierten Kosten ist ein wichtiger Schritt.<sup>1</sup> Die dann transparenten Kosten müssen Lebensmittel nicht unbedingt teurer machen. Um die Vision eines guten Lebens innerhalb planetarer Belastungsgrenzen so schnell wie möglich aktiv gestalten zu können, muss ein kultureller Wandel eingeleitet und neue Werte portiert werden. Um effizienter und effektiver zu sein, muss das bestehende System jetzt und sofort umgebaut werden.

Alle Erfahrungen mit der bestehenden Nahrungsmittelwirtschaft zeigen, dass einzelne Produkte zwar grüner werden, der Ressourcenverbrauch insgesamt aber weiter steigt. Im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung wird es keine Grundrechte auf täglichen Fleischkonsum oder auf Bequemlichkeit geben. Es braucht vielmehr klare, gesellschaftlich ausgehandelte Regeln darüber, wie viele Ressourcen jedem einzelnen, jedem Land und jeder Stadt in welchem Kontext zustehen und wie mögliche Kompensationsmodelle für ein Überschreiten dieser Ziele aussehen können – nur so kommt man oben skizzierten Problemen bei. Genauso, wie wir daran gewöhnt sind, mit einer begrenzten Menge an verfügbarem Einkommen auszukommen, werden wir uns daran gewöhnen, unsere freien Konsumententscheidungen auf Basis eines ehrlichen und sinnvollen Ressourcenkontos zu fällen. Das Recht auf unbegrenzten Konsum, so wie wir es heute in Anspruch nehmen, lässt sich nämlich nur zulasten der Gesundheit und Freiheit anderer Menschen aufrechterhalten. Das Austarieren eines freiheitlichen, aber suffizienten Lebensstils ist die Herausforderung unserer Zeit. ↵

<sup>1</sup> Tobias Gaugler und Amelie Michalke: Was kosten uns Lebensmittel wirklich? Ansätze zur Internalisierung externer Effekte der Landwirtschaft am Beispiel Stickstoff. In: GAIA – Ecological Perspectives for Science and Society, 26 / 2 (2017), S. 156–157.

---

### Petra Teitscheid und Guido Ritter

Lehren und forschen am Institut für Nachhaltige Ernährung an der Fachhochschule Münster. Teitscheid mit den Schwerpunkten Nachhaltigkeitsmanagement, Unternehmensorganisation und Qualitätsmanagement, Ritter mit den Schwerpunkten Lebensmittelrecht, Lebensmittelsensorik und Produktentwicklung.