

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 11

Artikel: Vegan die Umwelt retten
Autor: Flemmer, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1050050>

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: 02.05.2026

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



Vegan die Umwelt retten

Mit entsprechender Ernährung einen Beitrag zur Senkung der CO₂-Emissionen leisten – ist das realistisch? Dient Veganismus dabei effektiv dem Schutz von Umwelt und Natur? Eine Spurensuche.

Text: Andrea Flemmer

Ohne Nahrungsmittel können wir nicht existieren. Zugleich belasten wir mit der Herstellung von Lebensmitteln unsere Umwelt, also eine bedeutende Lebensgrundlage. Forscher weltweit untersuchen darum, welche Ernährungsweise die am wenigsten schädliche für die Erde ist. Liegt vielleicht im Verzicht auf Fleisch, Fisch und überhaupt auf tierische Produkte die Lösung? Vegane Aktivisten sind davon überzeugt. «Eine vegane Ernährung ist der wahrscheinlich grösste Hebel, um den eigenen ökologischen Fussabdruck zu verringern», konstatierte etwa Oxford-Wissenschaftler Dr. Joseph Poore in einem Interview mit dem Magazin «Der Spiegel». «Es bringt viel mehr als ein Elektroauto zu kaufen oder weniger zu fliegen», so seine Überzeugung. Wobei man gleich einschränken muss: Es kommt ganz darauf an, was man unter veganer Ernährung versteht und welche Produkte man konsumiert.

In der Regel haben tierische Produkte eine deutlich schlechtere Klimabilanz als pflanzliche Lebensmittel. Das Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (ifeu) hat es mal ausgerechnet:

- * Pro kg Rindfleisch, das erzeugt wird, entstehen durchschnittlich 13,6 kg CO₂.
- * Bei der Produktion von 1 Kilo Poulet sind es 5,5 kg CO₂
- * Zum Vergleich: Die Produktion von 1 Kilo Karotten erzeugt gerade mal 0,1 Kilo CO₂.
- * Die Produktion von 1 Kilo Linsen erzeugt etwa 1,5 Kilo CO₂.

Alle Faktoren berücksichtigen

Nun ist die CO₂-Bilanz zwar ein wichtiges Kriterium, um die Klimafreundlichkeit von Lebensmitteln bewerten zu können. Für den gesamten ökologischen Fussabdruck spielen aber auch andere Faktoren eine

Rolle, z.B. die benötigten Düngemittel, die Grösse der Anbaufläche respektive der Wasser- und Energiebedarf.

Und es kommt nicht zuletzt auf die Art und Weise der veganen Ernährung an. Wer viele Fleischersatzprodukte verzehrt und auf Produkte wie Avocado oder Mandelmilch setzt, schadet der Umwelt in ähnlichem Masse wie begeisterte Fleischesser. So wird bei der Herstellung eines veganen Würstchens oder Schnitzels deutlich mehr Energie verbraucht als beim Ernten einer Möhre.

Zudem sind bei der CO₂-Berechnung auch die Transportwege der veganen Produkte mit einzukalkulieren. Wer im Dezember Erdbeeren aus Spanien oder Spargel aus Afrika konsumiert, handelt zwar vegan, aber eben nicht ökologisch. Auch die bei Schweizer und deutschen Veganern überaus geschätzten Avocados kommen vom anderen Ende der Welt. Für ihren Anbau werden riesige Waldflächen abgeholzt, synthetische Dünger und Pestizide eingesetzt und unglaubliche Mengen an Wasser benötigt. ●

Durstige Gesellen

Am meisten Wasser ist für den Anbau von Zitrusfrüchten und Mandeln nötig. Beide stammen fast immer aus trockenen Lebensräumen wie Kalifornien und Spanien. Inzwischen zählt man Mandeln zum Superfood, Mandelmilch sogar als klimabewusste Alternative zu Kuhmilch. Davon abgesehen wird die Kernfrucht auch für Kosmetika benötigt.

Rund 80 Prozent der Mandeln stammen aus Kalifornien und sind dort das wichtigste landwirtschaftliche Exportgut. Leider benötigen sie pro kg mehr als 2000 Liter an zusätzlicher Bewässerung.

Verblüffende Wasserwerte

Veganer verbrauchen im Jahr für ihre Ernährung 45 Kubikmeter Wasser, Vegetarier rund 39 Kubikmeter pro Person und Jahr, Fleischesser 29 Kubikmeter. Das zeigte eine Studie des World Wildlife Fund (WWF).

Nur 18 Prozent des für unsere Ernährung benötigten Wassers würden demzufolge für tierische Lebensmittel benötigt. Grund: Die Viehwirtschaft finde meist in Regionen statt, die über ausreichend Wasser verfügen, so der WWF.

Sind Bioprodukte klimafreundlicher?

Nicht immer, manchmal stehen sie sogar schlechter da als tierische Produkte aus konventioneller Landwirtschaft. Woran liegt das? Biobetriebe benötigen mehr Fläche, da sie geringere Erträge erwirtschaften. Das kann zu höheren CO₂-Emissionen führen. Was aber wettgemacht werden kann – durch deutlich geringeren Pestizideinsatz, durch nachhaltigere Bodenbewirtschaftung (Fruchtfolge etc.) und eine durch wesentlich grössere Artenvielfalt.



Erfreulich kleiner Fussabdruck

Karotten und Weisskohl haben – sofern sie frisch und unverpackt sind – den niedrigsten CO₂-Fussabdruck: Bei der Produktion von 1 kg entstehen nur je 0,1 Kilo CO₂.

Ähnlich positiv sind viele andere heimische Obst- und Gemüsesorten wie regional-saisonal geerntete Äpfel, Erdbeeren und Pfirsiche. Dagegen ist die Klimabilanz für einen Neuseeland-Apfel oder die ohnehin wässrig schmeckende Winter-Erdbeere respektive den Dosen-Pfirsich miserabel. Insgesamt weisen regional-saisonal erzeugte Brokkoli oder Lauch, Zucchini oder Spinat, Kartoffeln oder Kürbis, Blattsalate und Rucola einen CO₂-Fussabdruck von höchstens 0,3 Kilo CO₂ pro kg auf.

Ein bisschen Fleisch darf sein?

Ein im Wissenschaftsmagazin «Science» veröffentlichter Bericht ergab, dass Fleisch und Milchprodukte gerade mal 18 Prozent der verbrauchten Kalorien ausmachen, dafür aber 83 Prozent der weltweiten Agrarfläche beanspruchen und für 60 Prozent der Treibhausgasemissionen der Landwirtschaft verantwortlich sind.

Nicht umsonst also empfiehlt der Sonderbericht des Weltklimarates IPCC, den Fleischkonsum stark zu reduzieren. «Wir müssen nicht komplett auf tierische Produkte verzichten, aber wir müssen zum Prinzip des Sonntagsbratens zurück», sagt Alexander Popp, Forscher am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung und Mitautor des IPCC-Berichts. Ein guter Rat angesichts der Tatsache, dass sich die weltweite Fleischproduktion pro Kopf mehr als verdoppelt hat.



Ein internationales Forscherteam hat in einer Studie, veröffentlicht in der Fachzeitschrift «Lancet», ausgerechnet, wie **die gesündeste und gleichzeitig klimafreundlichste Ernährung** aussehen müsste. Darin würden zwar Obst und Gemüse mit 500g und Getreide mit 232g pro Kopf und Tag den Hauptanteil ausmachen, doch es wären auch Eier, Milchprodukte und sogar 14g rotes Fleisch erlaubt.

Warum? Tiere erfüllen einen Sinn im ökologischen Gefüge der Landwirtschaft. So sorgen frei weidende Kühe dafür, dass der Boden besser klimaschädliche Gase binden kann. Ohne Jauche, Mist und Gülle würden die Nutzpflanzen eines Öko-Bauernhofs zudem kaum gedeihen können. Ein bisschen «Tier» auf dem Speiseplan wäre also aus ökologischer Sicht durchaus erlaubt.

