



Die 6 klimaschädlichsten Lebensmittel: So können Sie mit Ihrer Ernährung zum Klimaschutz beitragen

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 23 September 2020

Die Herstellung, Lagerung und der Transport von Lebensmitteln sind mit erheblichen Folgen für die Umwelt und das Klima verbunden. Manche Lebensmittel sind wahre Klimakiller. Erfahren Sie bei uns, welche das sind und natürlich auch, welche Ernährung die beste Umweltbilanz hat.

Diese Lebensmittel sind die besten für Umwelt und Klima

Im Zuge der Industrialisierung ist der durch uns Menschen verursachte Anteil an Treibhausgasen wie CO₂, Lachgas und Methan in der Atmosphäre stetig gestiegen. Vier Faktoren sind dafür

hauptverantwortlich: die Energiewirtschaft, der Verkehr, das Abholzen der Wälder und die industrialisierte Landwirtschaft.

Dies verdeutlicht, dass die Auswahl der Lebensmittel in Bezug auf den Klimawandel eine entscheidende Rolle spielt. Denn nicht nur wir Menschen reisen rund um den Globus, sondern auch die Lebensmittel. Emissionen entstehen aber nicht nur beim Transport, sondern während des gesamten Lebenszyklus, also bei der Herstellung, Verarbeitung und Lagerung bis hin zur Entsorgung.

Wer sich daher umwelt- und klimafreundlich ernähren möchte, sollte sie kennen: Die besten Lebensmittel für Umwelt und Klima und natürlich auch die Klimakiller unter den Lebensmitteln.

Der CO₂-Fussabdruck

Ob Hitzewellen, steigende Meeresspiegel oder die Gletscherschmelze: Die globale Erwärmung ist schon längst kein unsichtbares Phänomen mehr und betrifft uns alle. Wir stehen demnach vor der Herausforderung, unseren CO₂-Fussabdruck zu verkleinern.

Unter dem CO₂-Fussabdruck (auch CO₂-Bilanz) versteht man jene Menge an CO₂-Emissionen, die ein Mensch in einer bestimmten Zeit verursacht. (3) Ein grosser Fussabdruck bedeutet ein klima- und umweltschädliches Leben, ein kleiner Fussabdruck steht für ein klimafreundliches Leben. Gemessen wird der CO₂-Fussabdruck mittels CO₂-Äquivalente (CO₂-eq). Dieses Mass versinnbildlicht das Treibhauspotenzial einer Substanz oder einer Aktivität. (3)

Laut Zahlen des *Umweltbundesamtes* verursacht jeder EU-Bürger im Schnitt jährlich den Ausstoss von 8,8 Tonnen CO₂-eq. (11) Die Pro-Kopf-CO₂-Emissionen sind natürlich länderabhängig und lagen im Jahr 2017 beispielsweise in der Schweiz bei 4,4 Tonnen, in Österreich bei 7,3 Tonnen und in Deutschland bei 8,7 Tonnen. In Indien hingegen nur bei 1,6 Tonnen, in den USA dafür bei 15 Tonnen und in Katar (arabisches Land am Persischen Golf) bei sogar über 30 Tonnen. (12)

Die Ernährung des Menschen verbraucht zu viele Ressourcen

Ab dem Jahr 2050 dürfte der CO₂-Fussabdruck jedes Erdenbürgers nur noch 2 Tonnen betragen, um das sogenannte 2-Grad-Ziel zu erreichen. Die weltweite Durchschnittstemperatur müsste hierfür im Vergleich zur vorindustriellen Zeit maximal um 2 Grad steigen. In den Industrieländern müssten die CO₂-Emissionen im Vergleich zu den Werten im Jahr 1990 um rund 80 bis 95 Prozent sinken. In Deutschland waren die Emissionen im Jahr 2015 jedoch erst um rund 28 Prozent gesunken.

Da die Bewohner von Industrieländern die grössten CO₂-Fussabdrücke hinterlassen, müssten sie im Alltag vieles verändern, um dieses Ziel erreichen zu können. Gerade im Bereich der Ernährung sind dringend klimafreundliche Veränderungen notwendig. Denn einer internationalen Studie zufolge wird durch die Produktion von Nahrungsmitteln (2):

- 70 Prozent des weltweit genutzten Süswassers verbraucht
- 40 Prozent der weltweiten Landfläche beansprucht
- 30 Prozent der weltweiten Treibhausgase produziert

Der Klimaforscher Professor Johan Rockström vom *Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung* betont, wie wichtig es sei, dass wir unsere Essgewohnheiten ändern. Denn es reiche eben nicht aus, nur unser Energiesystem neu aufzustellen. Ebenso wichtig sei ein nachhaltiges Nahrungsmittelsystem.

Die CO₂-Bilanz der 6 klimaschädlichsten Lebensmittel

Nun ist es so, dass Lebensmittel das Klima nicht gleichermassen beeinflussen. Laut Daten von *Greenpeace* setzen sich die ernährungsbedingten CO₂-Emissionen etwa wie folgt zusammen (1):

- 30 Prozent: Fleisch
- 29 Prozent: Milchprodukte
- 28 Prozent: Getreide (wobei ein Teil daraus wiederum als Viehfutter eingesetzt wird)
- 10,6 Prozent: Getränke
- 2,6 Prozent: Sonstiges
- 0,5 Prozent: Eier

Es folgt nun das Ranking der 6 klimaschädlichsten Lebensmittel von *Ökotest* aus dem Jahr 2019 (4, 7, 13):

1. Das klimaschädlichste Lebensmittel ist Butter

Lange führte das Rindfleisch das Ranking der 6 klimaschädlichsten Lebensmittel an, nun wurde es von der [Butter](#) überholt. Die Erklärung ist simpel: Es werden 18 Liter Milch benötigt, um ein Kilogramm Butter herzustellen. Und um viel Milch zu produzieren, sind viele Kühe vonnöten. Dazu kommt, dass Kühe beim Verdauungsprozess Methan freisetzen. Methan wiederum wirkt sich auf das Klima 23-mal schlechter aus als CO₂.

Butter hat daher einen Wert von 23,8 Kilogramm CO₂-eq.

Greifen Sie also lieber zu pflanzlichen Alternativen wie z. B. zu hochwertiger Margarine (etwa 1,3 Kilogramm CO₂-eq pro Kilogramm), heimischen Ölen wie Rapsöl oder auch Olivenöl (Letzteres wird streichart, wenn man es 1 Stunde einfriert).

2. Rindfleisch passt nicht in eine klimafreundliche Ernährung

Es gibt kein anderes Fleisch, welches das Klima derart stark belastet wie das Rindfleisch. Der Klimakiller Nummer 2 hat eine viermal so hohe CO₂-Bilanz wie Schweine- und Geflügelfleisch. Dies ist vordergründig auf die Rinderhaltung zurückzuführen (Methangas). Die Klimabilanz von Rindfleisch liegt pro Kilogramm bei 13,3 Kilogramm CO₂-eq.

Der Vorteil von Rindfleisch im Vergleich zur Butter ist traurig: Schlachtrinder leben deutlich kürzer als Milchkühe. Auch in Hinblick auf den Wasserverbrauch kann das Rindfleisch nicht punkten: Es belegt nach Kakao und Kaffee den 3. Platz. Rindfleisch in Form von Tiefkühlware hat eine noch schlechtere CO₂-Bilanz, da sich zur Produktion die Energie für die Kühlung dazugesellt.

[Fleischersatzprodukte](#) wie Sojagranulat oder Seitan kommen lediglich auf 0,8 Kilogramm CO₂-eq und sind daher um Welten klimafreundlicher als Fleisch, von der Tierfreundlichkeit einmal ganz abgesehen.

3. Käse und Sahne auf Platz 3 der klimaschädlichsten Lebensmittel

Nicht nur die Butter, sondern alle Milchprodukte sind klimaschädlich. Denn bei der Herstellung wird grundsätzlich sehr viel Milch benötigt. Wenn Sie nicht alle Milchprodukte vom Speisezettel streichen möchten, sollten Sie auf einen niedrigen Fettanteil achten.

Käse liefert im Durchschnitt 8,5 Kilogramm CO₂-eq und Sahne 7,6 Kilogramm CO₂-eq.

Grundsätzlich gilt: Je höher der Fettanteil, desto mehr Milch wird bei der Produktion benötigt. Ein Harzer Käse mit weniger als 1 Prozent Fett hat also einen deutlich kleineren ökologischen Fussabdruck als ein Camembert mit einem Fettanteil von 70 Prozent. Bei 1 Kilogramm Frischkäse wie Quark mit einem Fettanteil zwischen 20 und 40 Prozent beträgt die CO₂-eq beispielsweise nur 2 Kilogramm.

Wenn Sie tierfreundlich sind und das Klima schützen möchten, setzen Sie am besten auf vegane Milchersatzprodukte. Im Vergleich zu Kuhmilch weisen Hafermilch, Sojamilch (wenn die

Sojabohnen aus heimischem Anbau stammen) und Lupinenmilch die beste CO₂-Bilanz auf. (17) Hafermilch hat um 70 Prozent weniger schädliche Auswirkungen auf das Klima als Kuhmilch, und die Produktion von Sojamilch verursacht nur ein Viertel so viel Treibhausgase wie Kuhmilch.

Informationen und Inspirationen finden Sie hier: [Leckerer Milch-Ersatz](#).

Pflanzliche Milch kann man auch sehr einfach und klimafreundlich selbst herstellen. Sie finden z. B. hier das Rezept für [selbst gemachte Hafermilch](#).

4. Pommes besser selber machen

Pommes frites bestehen bekanntlich aus Kartoffeln, also einem veganen Produkt. Dennoch handelt es sich um eines der klimaschädlichsten Lebensmittel. Der relativ grosse CO₂-Fussabdruck von 5,7 CO₂-eq ist aber auch nicht auf das Gemüse per se zurückzuführen, sondern auf die Herstellung der Pommes. Denn diese müssen u. a. getrocknet, frittiert und tiefgekühlt werden, wofür extrem viel Energie benötigt wird.

Sie können die Klimabilanz prima verbessern, indem Sie sich Ihre Pommes selbst zubereiten. Dasselbe gilt im Übrigen für andere Kartoffel-Fertigprodukte wie Kartoffelbrei oder Kartoffelkroketten, denn das Trockenpulver schlägt mit 3,8 Kilogramm CO₂-eq zu Buche.

Ein einfaches und gesundes Pommes-Rezept finden Sie hier: [Pommes mit Mandel-Mayonnaise](#)

5. Schokolade ist eines der klimaschädlichsten Lebensmittel

[Schokolade](#) zählt zu den beliebtesten Süßigkeiten und beglückt die Seele, gehört aber mit 3,5 Kilogramm CO₂-eq zu den klimaschädlichsten Lebensmitteln. Dies ist einerseits darauf zurückzuführen, dass Schokolade oft Milch enthält. Andererseits zählt Kakao zu den wasserintensivsten Lebensmitteln: Um 1 Kilogramm Schokolade herzustellen, kommen bis zu 27.000 Liter Wasser zum Einsatz. Überdies steckt in Schokolade häufig Palmöl und um dieses im grossen Stil anbauen zu können, werden Regenwälder gerodet.

Bedenken Sie hierbei: Schokolade ist nicht gleich Schokolade! Wählen Sie hochwertige Produkte, die weder Milch (Bitterschokolade) noch Palmöl enthalten, denn diese weisen eine viel bessere CO₂-Bilanz auf. Setzen Sie ausserdem auf Schokolade und Kakao mit Fair-Trade-Zertifizierung. Fündig werden Sie in Ihrem Bio-Supermarkt.

6. Schweinefleisch und Geflügel sind in Sachen Klima keine Lösung

Schweinefleisch und Geflügel sind in puncto Klimaschutz besser als Rindfleisch, da diese Tiere immerhin kein Methangas produzieren. Sie benötigen aber ebenfalls viel Futter wie z. B. Soja und Mais, das beides oft aus fernen Ländern importiert wird, so dass diese Fleischarten einen Wert von immer noch 3,4 Kilogramm CO₂-eq mit sich bringen.

Um Platz für die riesigen konventionellen Soja-Felder zu schaffen, werden im Amazonasgebiet Waldbewohner von ihrem Land vertrieben und riesige Flächen gerodet, wodurch die Artenvielfalt nach und nach zerstört wird. Allein der Amazonas-Regenwald schluckt jährlich etwa zwei Milliarden Tonnen CO₂. Infolge der Abholzung steigen grosse Mengen CO₂ in die Atmosphäre auf, die zuvor in den Wäldern gebunden waren.

Sind Obst und Gemüse automatisch klimafreundlich?

Der Klimawandel wirkt sich in vielfacher Weise negativ auf die Landwirtschaft aus, da höhere Temperaturen, Dürren und Überschwemmungen den Schädlingsbefall sowie Pflanzenkrankheiten fördern und zu Ertragseinbussen bis hin zu Ernteaussfällen führen. Umgekehrt trägt die Landwirtschaft zum Klimawandel bei und ist weltweit für ein Viertel aller Treibhausgas-Emissionen verantwortlich.

Laut dem *Agraratlas 2019* sind 61 Prozent dieser Emissionen auf die Tierhaltung zurückzuführen – drei Viertel davon entstehen durch den Verdauungsprozess von Wiederkäuern, ein Viertel durch Mist und Gülle. 38 Prozent der Emissionen werden durch das in den Böden gebundene und freigesetzte CO₂ und den Einsatz von Düngemitteln verursacht. (10) Es zählen zwar fast ausschliesslich tierische Produkte zu den klimaschädlichsten Lebensmitteln, doch auch Obst und Gemüse sind nicht unbedingt klimafreundlich.

Daten des *Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg* (8) zufolge sind für den CO₂-Fussabdruck diverse Faktoren wie etwa die Sorte (hoher oder niedriger Ertrag), der Energieaufwand bzw. das Anbausystem (z. B. Freiland, Gewächshaus, Folientunnel), Düngemittel, der Transport, die Lagerung (Kühlung) und die Verpackung verantwortlich.

So entstehen z. B. durch 1 Kilogramm [Tomaten](#) aus einem beheizten Gewächshaus in Deutschland im Schnitt 3 Kilogramm CO₂-eq, wobei 2,4 Kilogramm CO₂-eq allein auf den Strom und die Wärme zurückzuführen sind. Doch die Schwankungsbreite ist riesig und liegt bei 1 Kilogramm Tomaten zwischen 0,1 und über 9 Kilogramm CO₂-eq. So kann es durchaus sein, dass der CO₂-Fussabdruck

von Tomaten schlechter ausfällt als von Milchprodukten, Schweine- oder Geflügelfleisch – aber nur, wenn Sie nicht auf die Herkunft achten!

Die Lösung lautet: Pflanzenbasiert, bio, regional und saisonal

Spätestens jetzt fragen Sie sich wahrscheinlich, was man überhaupt noch essen kann und woher Sie wissen sollten, welche Lebensmittel nun klimafreundlich sind und welche nicht. Es ist einfacher, als Sie denken. Orientieren Sie sich beim Einkauf und der Wahl Ihrer Lebensmittel am besten an den folgenden Richtlinien.

1. Essen Sie weniger Fleisch und Milchprodukte

Einst war es etwas Besonderes, wenn Fleisch auf den Tisch gekommen ist. Etwa am Sonntag oder zu festlichen Anlässen. Inzwischen ist Fleisch ein Massenprodukt, das zu Tiefstpreisen gekauft werden kann. Während der weltweite Fleischkonsum Anfang des 19. Jahrhunderts jährlich noch bei 10 Kilogramm pro Kopf und Jahr lag, sind es mittlerweile 40 Kilogramm. (14)

Damit derart grosse Fleischmengen auf den Markt geworfen werden können, wird die Mast in industriellem Massstab betrieben, was mit unsagbarem Tierleid, einem hohen Energieaufwand und enormen Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima verbunden ist.

Wenn Sie den Tieren, der Umwelt und dem Klima etwas Gutes tun möchten, sollten Sie Ihren Konsum von tierischen Produkten überdenken. Es ist nicht nötig, von heute auf morgen Veganer oder Vegetarier zu werden. Schon wenn Sie weniger tierische Produkte essen – etwa indem Sie drei vegetarische oder vegane Tage in der Woche einlegen – und auf hochwertige Bio-Produkte setzen, können Sie zum Klimaschutz beitragen. Weitere interessante Tipps finden Sie auch hier: [Fünf Möglichkeiten, unbemerkt den Fleischverzehr zu reduzieren](#).

2. Setzen Sie auf Bio

Oft hört man sagen, ob Bio oder nicht, sei einerlei. Doch dieser Meinung muss klar widersprochen werden. Denn bei [Bio-Produkten](#) sind die Treibhausgas-Emissionen im Schnitt zwischen 5 und 25 Prozent geringer als bei konventionellen Produkten. Einer österreichischen Studie (6) zufolge übte die biologische Bewirtschaftung bei allen untersuchten Lebensmitteln grundsätzlich einen geringeren Druck auf die Umwelt aus als die konventionelle Wirtschaftsweise.

So war der CO₂-Fussabdruck von Bio-Rindfleisch um mehr als 20 Prozent niedriger. In puncto Tierhaltung ist dafür im Allgemeinen die Art der Futtermittel ausschlaggebend. Denn Bio-Bauern

verfüttern fast nur Bio-Tierfutter, das vom eigenen Feld oder aus der Umgebung stammt. In Folge sind auch biologische Milchprodukte sowie Eier klimafreundlicher als konventionell erzeugte. Zudem bekommen Bio-Rinder mehr Grünfütter, was sich günstig auf ihren Stoffwechsel und die Methan-Produktion auswirkt.

Dasselbe gilt für biologisch angebautes Obst, Gemüse und Getreide. Laut den Forschern war z. B. der CO₂-Fussabdruck von Bio-Kartoffeln um rund zwei Drittel geringer als der von konventionell angebauten Kartoffeln. Hierfür sind in erster Linie der Maschineneinsatz, der Einsatz von Pestiziden und die Art des Düngers verantwortlich. Denn wenn grosse Mengen an Stickstoffdünger auf die Äcker und Weideflächen ausgebracht werden, entsteht Lachgas, das 300-mal klimaschädlicher ist als CO₂. Beim Bio-Anbau hingegen sind u. a. chemisch-synthetische Pestizide und Stickstoffdünger (Ammonium, Nitrat) sowie Harnstoff verboten.

3. Kaufen Sie regionale Lebensmittel

Kaufen Sie – wann immer möglich – Lebensmittel aus Ihrer Region. Dies kommt dem Klima insbesondere deshalb zugute, da die Transportwege im Vergleich zur Importware viel kürzer sind. Das *Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung* konnte im Jahr 2019 in einer Studie (15) zeigen, dass regionale Lebensmittel die weltweiten Emissionen aus dem Lebensmitteltransport um den Faktor zehn reduzieren könnten. Das bedeutet, dass rund 4 Prozent der gesamten globalen CO₂-Emissionen eingespart werden könnten.

Doch was ist nun mit all den leckeren exotischen und gesunden Früchten wie Bananen, Avocados oder Mangos? Denn diese wachsen bekanntlich nicht vor unserer Haustür und müssen weite Wege hinter sich lassen, bevor sie auf unserem Teller landen. Das Motto lautet: Mit Mass und Ziel. Setzen Sie auf Bio-Qualität und achten Sie auf Fair Trade-Zertifizierungen. Auch können exotische Früchte, wenn sie in ihrem Herkunftsland gerade Saison haben, besser fürs Klima sein als Obst aus Ihrer Region.

4. Ziehen Sie einen Saison-Kalender zu Rate

Regionales Obst und Gemüse ist nur dann besonders klimafreundlich, wenn es möglichst frisch UND saisonal ist. Ansonsten kann es sein, dass Importware einen besseren CO₂-Fussabdruck aufweist. So etwa, wenn Tomaten in Deutschland ausserhalb der Saison im beheizten Gewächshaus angebaut werden. Tomaten aus einem unbeheizten Folientunnel in Spanien haben dann trotz der Transportemissionen im Vergleich eine bessere CO₂-Bilanz.

Auch kann ein regional geernteter Apfel einige Monate nach der Ernte eine schlechtere Klimabilanz haben als einer aus Chile oder Neuseeland. Denn je länger der Apfel im Kühlhaus bzw. im sog. [CA-Lager](#) gelagert wird, desto mehr Energie wird verbraucht. Somit kann ein frischer Importapfel klimafreundlicher sein als ein lange gelagerter regionaler Apfel.

In diesem Sinne empfehlen wir Ihnen, regelmässig einen Saisonkalender zu Rate zu ziehen. Denn dann wissen Sie immer, welches Obst und Gemüse in Ihrer Region gerade Saison hat und können öfter auf frische Lebensmittel zurückgreifen, die nicht im Treibhaus kultiviert wurden.

4. Kaufen Sie Ihre Lebensmittel, wenn möglich, direkt beim Erzeuger

Der Ort des Einkaufs spielt in Bezug auf den Klimaschutz ebenfalls eine bedeutsame Rolle. Denn der geringste CO₂-Fussabdruck wird dann erzielt, wenn Sie die regionalen und saisonalen Produkte als lose Ware direkt vom Erzeuger kaufen, etwa auf regionalen Wochenmärkten.

Dies birgt im Vergleich zum Vertrieb über Einzelhandelsketten den Vorteil, dass die Transportwege kürzer ausfallen und Kühl- sowie Lageraufwendungen vermieden werden. Darüber hinaus können Sie auf diese Weise Verpackungen einsparen.

Nutzen Sie, wenn machbar, so oft es geht auf dem Weg zum Einkauf das Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel oder gehen Sie zu Fuss. Bleibt Ihr Auto in der Garage stehen, so profitiert davon sowohl Ihre Gesundheit als auch das Klima. Wenn Sie hingegen mit Ihrem neuen Auto einen Kilometer bis zum Supermarkt fahren, werden rund 160 Gramm CO₂ freigesetzt – also etwa gleich viel, wie durch den Transport von einem Kilogramm Obst von Argentinien nach Deutschland. (9)

5. Geben Sie wenig verarbeiteten Lebensmitteln den Vorzug

Denken Sie daran, dass frische Lebensmittel klimafreundlicher sind als verarbeitete. Wenn Sie so oft es geht auf Tiefkühlware und Fertigprodukte verzichten und frische Produkte selbst verarbeiten, können Sie Ihren CO₂-Fussabdruck deutlich verringern.

Verursacht frisches Gemüse z. B. 150 Gramm CO₂ pro Kilogramm, sind es bei tiefgekühlter Ware schon 400 und bei Konserven 500 Gramm. Fertigprodukte sorgen deshalb für mehr CO₂ als Frischware, da jeder Arbeitsschritt mit weiteren Emissionen einhergeht. (16)

Nutzen Sie auch die Möglichkeit, regionales Obst und Gemüse aus der Saison zu [trocknen](#), einzukochen, zu [fermentieren](#) oder in Salz, Öl oder Essig einzulegen und somit haltbar zu machen.

So können Sie die jeweiligen regionalen Lebensmittel auch dann geniessen, wenn die Saison vorüber ist.

6. Werfen Sie Lebensmittel nicht in den Müll

Wenn Sie Lebensmittel kaufen und dann wegwerfen, wurde all das CO₂ in Hinblick auf deren Erzeugung und Transport umsonst freigesetzt. Dazu kommt, dass bei der Abfallbehandlung erneut Treibhausgase entstehen, da hierbei fossile Rohstoffe verbraucht werden.

Wenn Lebensmittelabfälle einfach in Folge von Sauerstoffmangel verfaulen, werden die klimaschädlichen Treibhausgase Lachgas und Methan freigesetzt. Methan weist ein 25-mal höheres Treibhauspotential als CO₂ auf.

Wer also im eigenen Garten kompostiert, sollte darauf achten, dass die Garten- und Küchenabfälle im richtigen Mischungsverhältnis aufgesetzt werden und dass beim Rotteprozess genügend Luft vorhanden ist. Denn wird ein Komposter falsch betrieben, ist dies ungefähr so klimaschädlich wie eine 350 Kilometer lange Autofahrt.

Sie können die Entstehung von Treibhausgasen am besten reduzieren, wenn Sie Massnahmen ergreifen, die zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen beitragen. (5) Es folgen einige Beispiele:

- Planen Sie immer vor dem Einkauf, was Sie kochen bzw. essen möchten.
- Kaufen Sie nur jene Lebensmittel, die Sie wirklich brauchen.
- Lassen Sie sich nicht von Sonderangeboten verführen, z. B. gleich 3 Packungen zu kaufen, weil eine davon dann angeblich weniger kostet. Dies führt oft dazu, dass die Gratispackung im Müll landet, sodass letztendlich rein gar kein Geld eingespart werden konnte.
- Verschenken Sie Lebensmittel, bevor Sie verfallen.
- Entsorgen Sie Lebensmittelabfälle (z. B. im Bio-Müll) stets korrekt.

Klimaschutz und Gesundheit gehen Hand in Hand

Wenn es um den Klimaschutz geht, fühlen sich zahllose Menschen überfordert. Man ist es inzwischen eben gewohnt, Auto zu fahren, mit dem Flugzeug Richtung Urlaub zu starten und zu essen, worauf man gerade Lust hat. Während sich der Verzicht unmittelbar auf das Leben auswirkt, können die Vorteile des Klimaschutzes nicht unmittelbar erlebt werden und sind somit etwas Abstraktes.

Laut Professor Johan Rockström vom *Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung* können wir die negativen Auswirkungen der Nahrungsmittelproduktion auf den Klimawandel um die Hälfte reduzieren, wenn wir uns gesund ernähren. (2) Und wenn wir das tun, fühlen wir uns wohler in unserer Haut und können dies direkt am eigenen Leib spüren. Klimaschutz und Gesundheit gehen somit Hand in Hand.

Während Hunderttausende - insbesondere junge - Menschen weltweit für den Klimaschutz auf die Strasse gehen, bezweifeln viele den Klimawandel und sprechen von Klimahysterie. Doch Klimawandel-Skeptikern sei versichert, dass alle Massnahmen, die zum Klimaschutz beitragen, automatisch der Umwelt dienen - ob man nun an den Klimawandel glaubt oder nicht. Und was unserem schönen blauen Planeten gut tut, das trägt letztendlich zu unserem Wohlbefinden bei.

Sie möchten nun mehr über den Schutz der Umwelt und des Klimas erfahren? Dann empfehlen wir Ihnen die folgende Lektüre:

- [Vegetarische Ernährung ist die beste Ernährung für Gesundheit und Umwelt](#)
- [Avocado: Superfrucht oder Ökokatastrophe?](#)
- [Mikroplastik im Meer - Eine Gefahr für die Gesundheit](#)

Quellen

- Moritz Pohl, Der CO₂-Fussabdruck von Lebensmitteln - So ernährst du dich klimafreundlich, nuz, Oktober 2019
- Thomas Hillebrandt, Wie die Ernährung das Klima beeinflusst - Speiseplan der Zukunft, SWR, Januar 2019
- CO₂ Fussabdruck, Lexikon der Nachhaltigkeit, September 2015
- Luise Rau, Diese 6 Lebensmittel sind am schlimmsten fürs Klima, Utopia, Dezember 2019
- Stadt Wien, Klima- und Umweltrelevanz von Lebensmitteln
- Michael Narodoslawsky et al, Ökologischer Fussabdruck der Biolandwirtschaft und ihrer Produkte - Vergleich zwischen biologischer und konventioneller Wirtschaftsweise, Februar
- Frank Menke, Klimaschutz: Bei der Butter ist nichts in Butter, WDR, Juni 2019

- Müller-Lindenlauf et al, CO₂-Fussabdruck und weitere Umweltwirkungen von Gemüse aus Baden-Württemberg, Juni 2013
- Hening Engeln et al, Lebensmittelproduktion - Wie klimafreundlich ist unsere Nahrung?, GEO, März 2012
- Agrar-Atlas 2019, Daten und Fakten zur EU-Landwirtschaft, 2. Auflage, April 2019
- Umweltbundesamt, September 2019, Treibhausgas-Emissionen in der Europäischen Union
- Pro-Kopf-CO₂-Emissionen nach ausgewählten Ländern weltweit im Jahr 2017 (in Tonnen), Statista, November 2019
- Benita Wintermantel, Rindfleisch nur auf Platz 2: Diese Lebensmittel sind die schlimmsten Klimakiller, Ökotest, Februar 2019
- Fleischkonsum in Österreich, Global 2000
- Steffen Kriewald et al, Hungry cities: how local food self-sufficiency relates to climate change, diets, and urbanization, Environmental Research Letters, August 2019
- Deine Bilanz - Ernährung, Klimabündnis Köln
- Kuhmilch-Ersatz Sind Milchalternativen besser für die Umwelt?, GEO, September 2019

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker