



Liebe Leser:innen,

im Juli-Newsletter vor 2 Jahren ([hier](#) nachzulesen) sind wir auf den Welterschöpfungstag eingegangen, also den Tag im Jahr, an dem wir als Weltgemeinschaft bereits alle für das Jahr nachhaltig zur Verfügung stehenden Ressourcen aufgebraucht haben, sowie auf den persönlichen Fuß- und Handabdruck.

In diesem Newsletter möchten wir an das Thema der CO<sub>2</sub>-Emissionen privater Haushalte anknüpfen und den Bogen zur klimagesunden Ernährung, als einen Teilaspekt des eigenen Handlungsspielraums, schlagen.

### **Auf dem Teller darf es abwechslungsreich bleiben**

Klimagesunde Ernährung – ein ungewöhnlicher Begriff, was meinen wir damit? Sie soll zum einen gut fürs Klima sein und zum anderen gut für einen selbst. Dabei müssen natürlich persönliche Entscheidungen getroffen werden und nicht alle Tipps gelten gleichermaßen immer und überall. Wie es möglich ist, die Weltbevölkerung langfristig gesund ernähren zu können und dabei auch noch die ökologischen Auswirkungen zu verringern, schlägt die „Planetary Health Diet“ vor. Dieser Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützt, wurde 2019 in einem Report der EAT-Lancet-Kommission veröffentlicht. Der Kommission gehören 37 Wissenschaftler:innen aus 16 Ländern an, die aus den Bereichen Gesundheit, Agrar- und Politikwissenschaft, Klimaforschung und Nachhaltigkeit kommen. Ziel war es, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen. Der Bericht zeigt, dass bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund ernährt werden können, ohne den Planeten zu zerstören. Dafür müsste der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ungefähr verdoppelt werden, der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen halbiert. Zusätzlich zu der veränderten Ernährungsweise müssten die Lebensmittelproduktion nachhaltiger gestaltet und Lebensmittelabfälle reduziert werden.

Laut dem Report ist es somit nicht erforderlich, komplett auf tierische Produkte zu verzichten und auf eine vegane Ernährungsweise umzusteigen. Der Schlüssel zum Erfolg lautet: Flexitarier. Dies soll bedeuten, dass grundsätzlich alle Nahrungsmittel konsumiert werden dürfen, jedoch nur in einem Maß, das sicherstellt, dass die Ressourcen für alle Menschen auf der Welt gleichermaßen ausreichen und die Umwelt nicht belastet wird.

Statt einem Drittel tierischer Produkte, die in Deutschland durchschnittlich auf dem Teller liegen, müssten Obst und Gemüse bereits die Hälfte einer jeden Mahlzeit ausmachen, der Genuss von Hülsenfrüchten und Nüssen verdoppelt werden. Konkret würde dies bedeuten: Pro Tag dürften 250 Milliliter Milch (entspricht etwa einer Käsescheibe) und pro Woche ein Ei und

ein Hähnchenbrustfilet sowie 200 Gramm Fischfilet und 196 Gramm Rindersteak verzehrt werden.

### **Vermeidbare Emissionen durch Lebensmittelabfälle**

Neben der Frage, was wir essen, ist auch der vorausschauende Einkauf und der sorgsame Umgang mit den Lebensmitteln entscheidend. So entstehen laut dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft 10,9 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle pro Jahr. Der Großteil fällt dabei mit knapp 60 % auf die privaten Haushalte. Demnach wirft jeder Verbraucher und jede Verbraucherin etwa 78 Kilogramm Lebensmittel (inklusive der unvermeidbaren Lebensmittelabfälle) im Jahr weg. Rund 25 % der landwirtschaftlich genutzten Fläche sowie jährlich 2.700 Liter Wasser pro Kopf werden in Deutschland durch Lebensmittelverschwendung vergeudet. Unnötige Transporte und Verpackungen kommen dadurch noch hinzu. Durch Lebensmittelverschwendung entstehen pro Kopf und Jahr knapp eine halbe Tonne Treibhausgase, dies entspricht ca. 4 % der jährlichen Gesamtemissionen Deutschlands.

Die Verschwendung bezieht sich dabei nicht nur auf Obst und Gemüse. So werden beispielsweise jährlich ca. 230.000 Rinder in Form von Wurst- und Fleischwaren in Deutschlands privaten Haushalten in den Müll geworfen. Damit tragen Lebensmittelabfälle nicht nur zu Klimaauswirkungen bei, sondern werfen auch ethische Fragen auf, womit wir wieder auf das Thema einer bewussten und klimagesunden Ernährung zurückkommen.

### **Hintergrundinfos: Emissionen in Deutschland**

Pro Person liegt der deutsche Ausstoß an Treibhausgasen (den Import und Export von Gütern berücksichtigt) derzeit durchschnittlich bei 11,2 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalenten. Damit liegen die Emissionen einer in Deutschland lebenden Person bei mehr als 60 % über dem Weltdurchschnitt. 36 % dieser Emissionen sind auf das Wohnen zurückzuführen, über 26 % liegen im Verkehrsbereich und an dritter Stelle steht die Ernährung mit einem Anteil von ca. 15 %. Neben dem Verbrennen fossiler Brennstoffe für Heizung, Strom und Kraftstoffe hat somit auch unsere Ernährungsweise eine enorme Auswirkung auf unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Klimaverträglich wäre ein weltweiter Pro-Kopf-Ausstoß von maximal 1,5 Tonnen pro Jahr, um das Ziel des Pariser Klimaabkommens, die globale Erderwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen, noch erreichen zu können.

Neben den Sektoren Wohnen und Mobilität haben wir auch im Bereich der Ernährung Einflussvermögen und können privat aktiv werden und unseren Teil zu einer nachhaltigeren Lebensweise beitragen.

So emittieren wir bei einer „normalen“ Mischkost 1,7 Tonnen im Jahr. Diese lassen sich durch eine vegetarische Lebensweise um 34 % und bei einer rein pflanzenbasierten Ernährung sogar um 47 % senken. Grund dafür sind in erster Linie die vielen Ackerflächen, die für Tierzucht und Tierfutter benötigt werden und somit nicht mehr anderweitig, wie etwa für den Anbau weiterer Lebensmittel, verwendet werden können. Die weltweite Viehzucht verursacht global mehr Emissionen als der gesamte Verkehrssektor zusammengerechnet. Doch nicht nur die Haltung von Nutztieren belastet unsere Umwelt. Auch unser Fischkonsum führt zur weltweiten Überfischung der Meere und bringt die biologische Vielfalt ins Ungleichgewicht. Dies begünstigt unter anderem das Korallensterben und die Erhitzung der Ozeane.

Unser Konsum tierischer Produkte hat dabei nicht nur ökologische, sondern auch soziale Folgen, die eng miteinander verknüpft sind. Mit der ansteigenden Weltbevölkerung wird es z.B. zunehmend schwieriger, allen Menschen ausreichend Nahrung zur Verfügung zu stellen.

### **Und jetzt?**

Fühlen Sie sich ermutigt, sich mit Ihrer Ernährung zu beschäftigen. Versuchen Sie kleine Änderungen vorzunehmen – hin zu einer klimagesünderen Ernährung. Diese könnten sein:

- Auswahl der vegetarischen Alternative bei Speiseangeboten

- Anpassung der Portionsgrößen einer Mahlzeit
- Optimierung der Einkaufsplanung
- Vorausschauendes Kochen und Weiterverarbeiten von Lebensmitteln
- Probieren Sie leckere Planetary Health Diet aus, z.B. aus der Rezeptesammlung von [FOODBOOM](#)

Das Newsletter-Redaktionsteam wünscht viel Spaß beim Ausprobieren, Hinterfragen und Diskutieren mit Familie, Freund:innen und Kolleg:innen.

Im nächsten Newsletter beschäftigen wir uns mit den Themen Wasser und Klimafolgen. Bleiben Sie gespannt.

Ihr Klimaschutznewsletter-Team

### Weiterführende Links und Informationen

Planetary Health Diet des [Bundeszentrums für Ernährung](#)

Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen des [Umweltbundesamtes](#)

Newsletter Februar 2022 – [Regionalität und Direktvermarktung](#)

Ausstellung [Klimaschutz im Alltag](#) des Kreises Ostholstein, unter anderem zu Ernährung

### Klimaschutz-Erfolg aus der Region

- Neustadt in Holstein wurde offiziell zur Fairtrade Stadt ausgezeichnet und unterstützt damit den fairen Handel auf kommunaler Ebene
- Neue THG-Bilanz des ZVO (Bilanzjahr 2022): Die Emissionen der eigenen Anlagen und Prozesse konnten erneut um 23 % gesenkt werden. Insgesamt wurde seit dem Basisjahr 2020 nun eine Reduktion um 39 % erreicht. Der Anteil der erneuerbaren Energien am Gesamtenergieverbrauch lag in 2022 bei knapp 49 %.

### Veranstaltungen

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 03.-23.09.        | <a href="#">STADTRADELN</a> im gesamten Kreisgebiet   |
| 04.-22.09.        | Ausstellung „Klimaschutz im Alltag“ im Foyer des Rathauses, Eröffnungsveranstaltung mit Vortrag dazu am 07.09. um 18 Uhr im Rathaus Stockelsdorf, Ahrensböcker Straße 7 in Stockelsdorf         |
| 09.09., 10-14 Uhr | <a href="#">Aktionstag</a> : Ostholstein – smart und klimafreundlich, Kreisbibliothek Eutin   |
| 18.09., 18 Uhr    | Vortrag zum Thema Photovoltaik im Rathaus Stockelsdorf, Ahrensböcker Straße 7 in Stockelsdorf   |
| 19.09., 18 Uhr    | Vortrag zu den Themen Heizung und neues Gebäudeenergiegesetz bzw. „Heizungsgesetz“ (sofern dann aus Berlin Details bekannt sind) im Rathaus Stockelsdorf, Ahrensböcker Straße 7 in Stockelsdorf |
| 16.09., 10-13 Uhr | <a href="#">Strandmüllsammelaktion</a> in Neustadt in Holstein  |

*Dieser Newsletter wurde vom Klimaschutzmanagement des Kreises Ostholstein am 10.08.2023 herausgegeben in Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen für Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit der Städte Eutin, Heiligenhafen, Neustadt i.H., der Gemeinden Stockelsdorf und Timmendorfer Strand sowie dem Kirchenkreis Ostholstein und dem Zweckverband Ostholstein. Sie haben Fragen, Anregungen oder Kritik? Melden Sie sich gerne beim Klimaschutzmanagement des Kreises Ostholstein: [klimaschutz@kreis-oh.de](mailto:klimaschutz@kreis-oh.de) oder 04521 788-271.*