



ZENTRUM FÜR
GLOBALEN WANDEL
UND NACHHALTIGKEIT



Universität für Bodenkultur Wien

**Der Einfluss von Werten im Kontext nachhaltiger
Ernährung -
Identifizierung von Werten, die nachhaltige Ernährung fördern.**

Diplomarbeit zur Erlangung des DI
an der Universität für Bodenkultur Wien

Eingereicht von:

Marion Schindlecker, BSc

Wintersemester 2015

Betreuerin: Univ.-Prof. Dr. phil. Helga Kromp-Kolb

Co Betreuer: Dr. Thomas Lindenthal

Danksagung

Ich möchte mich herzlich bei den Betreuern meiner Diplomarbeit, Frau Prof. Helga Kromp-Kolb und Herrn Dr. Thomas Lindenthal, bedanken. Frau Prof. Kromp-Kolb wirkt für mich als starkes Vorbild in Ihrer Rolle als herausragende Wissenschaftlerin, die stets ein offenes Ohr für Ihre Studenten hat. Vielen Dank an Herrn Dr. Thomas Lindenthal, der mich während des Schreibens meiner Arbeit mit vielen hilfreichen Tipps, bei den Besprechungen im charmanten Wiener Café Eiles, unterstützt hat.

Ebenfalls gilt ein großer Dank meiner Familie, insbesondere meinen Eltern, die geduldig das Ende meiner Studienzeit ausharrten, mir mentalen Rückhalt sowie die finanzielle Unterstützung gaben, und somit einen wesentlichen Beitrag zu meiner persönlichen sowie fachlichen Entwicklung geleistet haben – vielen Dank dafür, Mama und Papa!

Nicht zuletzt möchte ich mich natürlich bei meinem Freund Jürgen bedanken, der mir aus Schaffenskrisen geholfen und in Zeiten strapazierter Nerven zur Seite gestanden hat, nicht seine sachliche Ruhe verloren und aus so manchem gedanklichen Irrgarten herausgelotst hat – vielen Dank, dein Beitrag hat mir sehr weitergeholfen!

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass die vorliegende Diplomarbeit selbstständig von mir verfasst wurde. Es wurden keine weiteren Quellen verwendet bis auf die, die im Literaturverzeichnis angeführt wurden. Diese Quellen wurden inhaltlich oder wörtlich übernommen und als solche gekennzeichnet. Wörtlich oder sinngemäß übernommenes Gedankengut habe ich als solches kenntlich gemacht.

Ort, Datum

Unterschrift

Kurzfassung

Nachhaltigkeit und die Etablierung nachhaltiger Prozesse sind angesichts der Grand Challenges die zentralen Ansatzpunkte für eine zukunftsfähige Entwicklung der menschlichen Lebensgrundlagen.

Ziel dieser Arbeit war die Identifikation von Werten, welche eine nachhaltige Ernährungsweise fördern. Als Methode diente eine interdisziplinär angelegte Literaturanalyse.

Ausgangspunkt der Zielerarbeitung bildete die Darstellung und Definition des Begriffes *nachhaltige Ernährung*. In einem zweiten Schritt wurden Maßnahmen identifiziert, die einen ganzheitlich / konsequent nachhaltigen Ernährungsstil realisieren. Zu diesen Maßnahmen wurden als dritter Schritt bereits existierende Ernährungsstile und -trends beschrieben, um die aktuelle Praktizierung einiger oder mehrerer Aspekte nachhaltiger Ernährung im europäischen Raum darzustellen und in ihrer praktischen Umsetzung greifbarer zu machen. Diese praktische Annäherung diente als Grundlage zur Identifikation von Werten, die nachhaltige Ernährung fördern. Um den Einfluss von Werten auf das tatsächliche (Ernährungs-)Verhalten zu belegen wurden Verhaltensmodelle, insbesondere aus der Umweltpsychologie, herangezogen.

Als Ergebnis und Synthese dieser Erkenntnisse wurden rund vierzig Einzel- sowie fünf übergeordnete Leitwerte (Achtung vor der Natur, Gerechtigkeit, Verantwortung, Solidarität / Wir-Gefühl sowie Bewusstheit) identifiziert, die als ein nachhaltiges Ernährungsverhalten fördernd eingestuft werden und die sich in den Konzepten nachhaltiger Ernährungsstile vielfach wiederfinden.

Die Etablierung und aktive Förderung eines Wertesystems, das nachhaltige Ernährung unterstützt, kann als bedeutsamer Ansatzpunkt für eine tatsächlich realisierte nachhaltige Ernährung bzw. für die Verbreitung nachhaltiger Ernährungsstile gesehen werden.

Abstract

The issue of sustainability and its implementation in view of global megatrends is of great importance to maintain human subsistence and the conservation of nature.

The aim of this Master thesis was the identification of values, which promote sustainable eating patterns. An interdisciplinary analysis of literature was chosen as the method.

The thesis starts by giving a definition of sustainable nutrition. In a second step, measures were identified that need to be considered in order to realize an integrated and consequent sustainable nutrition. Regarding these measures existing nutritional trends (throughout Europe) have been found that implement one or more aspects of sustainable nutrition. Upon this practical basis, values that promote sustainable nutrition patterns were identified. The effect of the values on nutritional behaviour was proven by impact models, especially from the field of environmental psychology.

As result and synthesis, approximately forty values, which promote sustainable nutrition, as well as five superordinate guide values were selected. These guide values are: respect for nature, justice, responsibility, solidarity / team spirit and awareness. Here, guide and individual values often refer to several dimensions of sustainability.

The establishment and active promotion of a value system that supports sustainable nutrition can be seen as an important starting point for the realization of sustainable nutrition or for the dissemination of sustainable eating patterns.

Inhalt

1	Einleitung	7
2	Ziele, Forschungsfragen und Methodik.....	12
2.1	Zielsetzung der Arbeit.....	12
2.2	Fragestellungen.....	12
2.3	Hypothesen	13
2.4	Methodik.....	13
2.4.1	Literaturrecherche und -analyse	13
3	Theoretische Grundlagen und Definitionen	16
3.1	Nachhaltigkeit und nachhaltige Entwicklung	16
3.1.1	Dimensionen der Nachhaltigkeit	16
3.2	Nachhaltige Ernährung	20
3.2.1	Die fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung nach von Koerber (2014).....	21
4	Ergebnisse und Diskussion	29
4.1	Nachhaltige Ernährung und der Einfluss von Werten.....	29
4.1.1	Wissenschaftliche Verortung	29
4.1.2	Modelle der Psychologie zum Einfluss von Werten auf das Verhalten	33
4.2	Leitlinien einer nachhaltigen Ernährung nach von Koerber (2015) und Ansätze ihrer Umsetzung	40
4.2.1	Pflanzliche Nahrungsmittel	41
4.2.2	Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft.....	44
4.2.3	Regionalität und Saisonalität	47
4.2.4	Verstärkter Einsatz gering verarbeiteter Lebensmittel.....	49
4.2.5	Fairer Handel.....	52
4.2.6	Ressourcenschonung im Haushalt	54
4.2.7	Genuss und Bekömmlichkeit	58
4.2.8	Synthese: Maßnahmen zur Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung.....	61
4.3	Förderliche Werte für nachhaltige Ernährung.....	62
4.3.1	Ein universelles, integratives Wertesystem – Strukturierung von Werten nach Schwartz (1992, 1996)	62
4.3.2	Common Cause - Wertesystem nach Crompton et al. (2010)	64
4.3.3	Synthese aus den bisherigen Wertemodellen.....	66
4.3.4	Werte die die fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung fördern	68

5	Schlussfolgerungen.....	85
6	Zusammenfassung.....	89
7	Literaturverzeichnis	91
8	Abbildungsverzeichnis.....	100
9	Tabellenverzeichnis.....	101
10	Anhang.....	102
10.1	Das Nachhaltigkeitskonzept von Kate Raworth (2012) – Ein Doughnut für die Nachhaltigkeit.....	102
10.2	Übersicht über die identifizierten förderlichen Werte hinter nachhaltiger Ernährung und ihre Wirkungsdimensionen.....	104

1 Einleitung

Klimawandel und globale Megatrends

Klimawandel, Naturkatastrophen und immer knapper werdende Ressourcen sind mittlerweile wissenschaftlich vielfach belegt (IPCC 2014, WBGU 2011). Es besteht kein Zweifel daran, dass der Mensch, durch seine invasiven und stetigen Eingriffe, Hauptverursacher gravierender, negativer Veränderungen im System Erde ist. Das sogenannte „Anthropozän“ (WBGU, 2011) ist charakterisiert von „globalen Megatrends“ (WBGU, 1993; WBGU, 2011) wie steigende Treibhausgasemissionen, der damit einhergehenden Klimaerwärmung, der Versauerung der Weltmeere durch erhöhten CO₂ Eintrag, der rapiden Zerstörung natürlicher Ökosysteme, dem Verlust biologischer Vielfalt, Bodendegradation mit all ihren negativen Folgen für die Nahrungsmittelproduktion, Wassermangel und Wasserverschmutzung, dem rapiden und stetigen Anwachsen der Weltbevölkerung sowie Gefährdung durch Ablagerung langlebiger anthropogener Schadstoffe (z.B. Quecksilber, Plastik, spaltbares Material) (Burdick, et al., 2009; WBGU, 2014).

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts erhöhte sich die globale Temperatur um durchschnittlich 0,8 Grad Celsius, Tendenz steigend. Folgen dieser Erwärmung sind unter anderem Klimaextreme wie Dürren, Hitzewellen oder Überflutungen, die u.a. zum Verlust fruchtbarer Ackerflächen führen. Bereits ein Drittel der globalen Ackerflächen ist von Bodendegradation betroffen. Gleichzeitig soll die Weltbevölkerung bis zum Jahr 2050 auf rund 9 Mrd. Menschen anwachsen (WBGU, 2011), dabei wird sich der Bevölkerungszuwachs hauptsächlich in urbanen Gebieten manifestieren. Zusätzlich macht sich als Folge einer städtischen (industriellen) Wohlstandsgesellschaft der Trend zu höherem Ressourcen- und Energieverbrauch bemerkbar, was negativen Einfluss auf die Entwicklung des Klimawandels hat. Eine substantielle Reduktion der Treibhausgasemissionen, zusammen mit entsprechenden Anpassungsmaßnahmen ist daher notwendig, um die Risiken des Klimawandels zu mildern, das 2-Grad-Ziel einzuhalten (IPCC, 2014) und damit die Wahrscheinlichkeit für schwerwiegende, irreversible Auswirkungen auf Mensch und Ökosysteme zu reduzieren.

Medien, Umweltbildung und politische Kampagnen sind in der Lage, diese Themen in die Öffentlichkeit zu tragen, Bewusstsein zu schaffen und ein Umdenken anzuregen. Erste empirische Belege deuten bereits auf einen Wertewandel in der Bevölkerung sowie ein höheres Umweltbewusstsein hin (WBGU, 2011 und 2014). Viele institutionelle Ebenen, aber auch jeder einzelne Bürger, der mit seinen Taten und Entscheidungen aktiv zu einer nachhaltigen Entwicklung beiträgt (WBGU, 2011 und 1993), hat Einfluss auf die erfolgreiche

Umsetzung dieser Transformation hin zu klimaverträglichem Verhalten und Systemen. Die Zeit jedoch drängt, um rechtzeitig einen Wandel einzuleiten, und große ökologische und/oder soziale Katastrophen zu vermeiden (WBGU, 2014).

Ernährung im Kontext wachsender Umweltrisiken

Um der globalen Nahrungsmittelnachfrage gerecht zu werden, muss die Produktion von Lebensmitteln bis zum Jahr 2030 um rund 50 Prozent gesteigert werden (WBGU, 2008), sofern sich die Ernährungsstile (u.a. der hohe Fleischkonsum in den Industrie- und Schwellenländern) nicht ändern. Als problematische Konsequenzen dieser erhöhten Nachfrage nach Lebens- und Futtermitteln lassen sich direkte und indirekte Landnutzungsänderung, die daraus resultierenden Treibhausgasemissionen sowie die Verschärfung von Landnutzungskonkurrenz und steigende Nahrungsmittelpreise identifizieren (Burdick, et al., 2009). Viele Großstädte stellen sich daher zunehmend die Frage nach der Resilienz der eigenen Lebensmittelversorgung und erheben die eigenen Nahrungsbezugsquellen aber auch potentielle Erweiterungsgebiete für die Nahrungsmittelproduktion (Carey, 2011). Die Nutzung von Anbauflächen und Nahrungsmittelproduktion aus der eine Stadt umgebenden Region würde ebenfalls dem Nachfragetrend der Konsumenten nach regionalen und saisonalen Produkten entsprechen (BMLFUW, 2010).

Der Zusammenhang zwischen individuellen Essgewohnheiten, Ernährungssicherheit und globaler Landnutzung ist bei den Konsumenten noch wenig bekannt und es bedarf vieler Anstrengungen und Maßnahmen zur Bewusstseinsbildung bei Verbrauchern im Sinne eines nachhaltigen Konsumverhaltens (WBGU, 2008). Zwar greifen Konsumenten verstärkt zu Produkten mit höheren Umwelt- (vgl. biologische oder regionale Produkte) und Sozialstandards (vgl. Fair Trade Produkte), und auch neue, individuelle Ernährungs- und Lebensstile haben sich zu Gunsten der Nachhaltigkeit entwickelt (vgl. z.B. „LOHAS – Lifestyle of Health and Sustainability“), dennoch sind diese erst der Anfang eines Umdenkprozesses, denn das Einkaufen von Lebensmitteln ist bei der Mehrzahl der Konsumenten nach wie vor stark vom Motto „Hauptsache billig“ bestimmt. Dies zeigt sich beispielsweise auch in einem anhaltenden Boom der Lebensmitteldiskonter (Ehrenstein, 2013).

Warum Konsumverhalten eine wichtige Determinante hinsichtlich Nachhaltigkeit darstellt, wird nicht zuletzt durch die Schätzung deutlich, dass rund 30 bis 50 Prozent der weltweiten Umweltbelastungen durch Konsumhandlungen privater Haushalte verursacht werden

(Brunner, et al., 2007). Schätzungsweise umfasst das Ernährungssystem ein Fünftel des gesamten Energie- und Materialverbrauchs. Der Verarbeitungsgrad von Lebensmittel steigt, was Industrie und Handel zu höheren Gewinnen verhilft, Bauern jedoch oftmals in ökonomisch schwierige Situationen bringt. Die Entwicklung neuer Produkte mit „Zusatznutzen“ oder dem Versprechen einer „Funktion“ sowie der große Erfolg von „Convenience-Produkten“ weisen aus ökologischer Perspektive gravierende Nachteile auf (z.B. hoher Energieverbrauch, Ressourcenverbrauch). Eine zukünftige Richtungsänderung solcher nicht nachhaltiger Trends, unter Berücksichtigung aller Nachhaltigkeitsdimensionen, ist daher von zentraler Bedeutung (Rützler, et al., 2010; Brunner, et al., 2007; von Koerber, et al., 2006).

Der IPCC (2014) legt in diesem Kontext nahe, dass gegenwärtige individuelle sowie kollektive Anschauungen, Überzeugungen, Werte und Weltbilder überdacht werden müssen, um das gewünschte Handeln im Sinne der Umwelt herbeizuführen (IPCC, 2014). Denn die Kaufentscheidung bzw. Auswahl der konsumierten Produkte unterliegt neben ökonomischen Einflussfaktoren und produktspezifischen (Qualitäts-)Faktoren ganz wesentlich auch Werten, Einstellungen, Motiven, Wissen sowie möglichen Handlungsanreizen oder Handlungsangeboten (Schahn, et al., 1993). Bislang jedoch sind die einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum fördernden Werte noch relativ wenig erforscht (Brunner, et al., 2005; Eberle, et al., 2004). Die vorliegende Arbeit widmet sich diesem Thema indem die Frage bearbeitet wird, inwieweit das „Nachhaltigkeitsbewusstsein“ (d.h. Werte, Einstellungen, Motive und Wissen, die eine nachhaltige Entwicklung fördern) bei der Wahl/Kaufentscheidung von Lebensmittel Einfluss hat und welche fördernden Werte einem nachhaltigen Lebensmittelkonsum zu Grunde liegen. Solche Erkenntnisse unterstützen nicht nur die Identifikation gezielter bewusstseinsbildender Maßnahmen zur Förderung eines nachhaltigen Ernährungsverhaltens, sondern bieten auch eine wichtige Grundlage für Politikentscheidungen, z.B. im Bereich einer nachhaltigen und resilienten urbanen Lebensmittelversorgung.

Brunner et al. (2007) formulieren die Notwendigkeit sowie nötige Prämissen für die bevölkerungsübergreifende Umsetzung eines nachhaltigen Ernährungsverhaltens mit folgenden Worten, welche mir persönlich als Beweggrund diese Arbeit zu schreiben als sehr treffend erscheinen:

„Aus sozialer und ökonomischer Sicht ist wesentlich, dass nachhaltige Ernährung kein elitäres Programm ist und nicht zur Verschärfung sozialer, ernährungsbezogener und gesundheitlicher Unterschiede beiträgt, sondern zu deren Minimierung. Nachhaltige Ernährung sollte für breite Kreise der Bevölkerung leistbar und umsetzbar sein, d.h. sozial

benachteiligte Gruppen in der Gesellschaft müssen ebenso in der Lage sein, sich nachhaltige Lebensmittel leisten zu können wie sozial und ökonomisch privilegierte. Die Struktur des Angebots und infrastrukturelle Voraussetzungen sollen die Realisierung einer nachhaltigen Ernährung erleichtern und nicht erschweren.“ (Brunner, et al., 2007 S. 13).

Diese Diplomarbeit soll einen Beitrag zur besseren Operationalisierung sowie zu einem tiefgreifenderen Verständnis nachhaltiger Ernährung leisten, indem sie sich der Darstellung nachhaltiger Ernährung und bereits existierender nachhaltiger Ernährungsstile (nachhaltigen Food-Trends) widmet sowie Werte aufzeigt, die nachhaltiges Ernährungsverhalten bedingen und somit auch fördern können.

2 Ziele, Forschungsfragen und Methodik

2.1 Zielsetzung der Arbeit

Ziel der vorliegenden Diplomarbeit ist es, den Einfluss von Werten auf ein als nachhaltig klassifiziertes Ernährungsverhalten zu überprüfen und darzustellen, sowie Werte, die nachhaltige Ernährung bedingen und fördern zu identifizieren. (Anm.: Bei den dargestellten Werten wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben, es kann lediglich eine Teilmenge aller einem nachhaltigen Ernährungsstil zugrunde liegenden Werte dargestellt werden.)

Die Arbeit verfolgt dabei folgende Teilziele:

1. **Charakterisierung und Definition nachhaltiger Ernährung** sowie deren Wirkungsdimensionen.
2. **Darstellung des Einflusses von Werten** auf umweltrelevantes Verhalten bzw. im speziellen Fall auf nachhaltige Ernährung.
3. **Darstellung von Prinzipien / Handlungsrichtlinien für nachhaltige Ernährung** sowie Identifikation und Darstellung **aktueller sowie zukünftiger nachhaltiger Ernährungsstile / -trends** die sich an diesen Richtlinien orientieren.
4. **Ableitung und Identifikation von Werten**, die hinter einer nachhaltigen Ernährungsweise stehen bzw. diese fördern.

2.2 Fragestellungen

Nachstehende Fragestellungen werden in dieser Diplomarbeit bearbeitet:

1. **Was ist nachhaltige Ernährung** und anhand welcher Nachhaltigkeitsdimensionen kann man nachhaltige Ernährung charakterisieren?
2. Welchen **Einfluss haben Werte** auf das tatsächliche **umweltbezogene Verhalten** und welche wissenschaftlichen Modelle belegen diesen Einfluss?

3. Wie kann eine **nachhaltige Ernährungsweise in der Praxis umgesetzt** werden und welche Ernährungsstile und -trends gibt es, die (wichtige) Aspekte nachhaltiger Ernährung berücksichtigen?
4. Welche **Werte** spielen bei **nachhaltiger Ernährung** eine wichtige Rolle und fördern diese?

2.3 Hypothesen

Folgende Hypothesen wurden zu Beginn der Arbeit aufgestellt, um getestet zu werden:

1. **Nachhaltige Ernährung** ist ein mehrdimensional erfassbares Konstrukt.
2. **Werte haben einen wichtigen Einfluss** auf das menschliche Verhalten, insbesondere hinsichtlich einer nachhaltigen Ernährungsweise bzw. nachhaltiger Nahrungsmittelauswahl.
3. Der **Konsument hat die Möglichkeit** sich an den **Leitlinien nachhaltiger Ernährung zu orientieren** und es gibt bereits Ernährungsstile, die wichtige Aspekte solcher Leitlinien berücksichtigen.
4. Es gibt eindeutig feststellbare **Werte**, die einem **nachhaltigen Ernährungsstil zuträglich** sind bzw. diesen fördern.

2.4 Methodik

Folgende Methodik fand zur Erarbeitung der Inhalte der vorliegenden Diplomarbeit Anwendung:

2.4.1 Literaturrecherche und -analyse

Durch Literatur und Internetrecherche wurde zunächst der Stand des Wissens hinsichtlich des behandelten Themenkomplexes ermittelt. Weiters wurde durch die Zusammenschau der Literatur ein Überblick zu den thematischen Zusammenhängen dieser Arbeit erlangt. Durch eine anschließende genauere Literaturanalyse wurden die Gemeinsamkeiten, Unterschiede sowie gegebenenfalls Widersprüche zwischen den wichtigsten Quellen herausgearbeitet.

Nach Bortz et al. (2006), gliedert sich die Literaturrecherche und -analyse in drei Phasen, denen die Verfasserin beim Erstellen dieser Diplomarbeit folgte. Erstens, die **Orientierungsphase**, in welcher ein grundlegender Überblick über vorhandene Literatur zum Forschungsgebiet gewonnen sowie der Stand des Wissens abgetastet wird (Bortz, et al., 2006). Am Ende dieser Phase kann die Neustrukturierung und Eingrenzung des Themas der Arbeit stehen, wie das auch bei der vorliegenden Diplomarbeit der Fall war, bedingt durch einen initial zu breit angesetzten Untersuchungsrahmen.

Phase Zwei dient der **Vertiefung**. Hierbei wird gezielt nach inhaltlich und fachlich relevanten Publikationen gesucht. Dies geschieht mit Hilfe von für die entsprechende Wissenschaftsdisziplin spezifischen Suchmaschinen, Suchbegriffen und elektronischen Datenbanken.

Als dritte Phase wird die **Dokumentation** angeführt, in der die korrekte Erfassung, Wiedergabe und Verwertung / Analyse der Literatur im Mittelpunkt steht (Bortz, et al., 2006).

Analog zu den oben angeführten theoretischen Vorgaben zum Literaturstudium wurde in der vorliegenden Arbeit Literaturrecherche und –analyse zu folgenden **thematischen Bereichen** durchgeführt:

- Nachhaltige Ernährung, nachhaltiger Lebensmittelkonsum;
- umweltpsychologische und soziologische Theorien, Modelle und Erkenntnisse im Bereich Umwelthandeln und -verhalten die den Einfluss von Werten auf das Verhalten sowie die Verankerung der Nachhaltigkeitsaspekte behandeln;
- Umsetzung einer nachhaltigen Ernährungsweise, Ernährungsstile und Ernährungstrends - insbesondere mit Nachhaltigkeitspotential;
- Werteforschung im Zusammenhang mit Nachhaltigkeitsthemen - insbesondere nachhaltiger Ernährung bzw. nachhaltigem Lebensmittelkonsum;

Dabei wurde in folgenden Quellen gesucht:

- themenrelevante Bücher, wissenschaftliche Publikationen / Fachzeitschriftenartikel, universitäre Abschlussarbeiten, wissenschaftliche Endberichte, Lexika sowie Wörterbücher und Studien in Bibliotheken, Onlinekataloge sowie
- Internetrecherche in Suchmaschinen zu wissenschaftlichen Publikationen, Berichten und Studien.

Eine Übersicht über die wichtigsten Schlagwörter, die zur Literatursuche herangezogen wurden ist in untenstehender Tabelle 1 angeführt.

Tabelle 1: Übersicht der Schlagwörter, die u.a. zur Literatursuche herangezogen wurden.

Ernährung + Nachhaltigkeit, nachhaltige Ernährung	Nachhaltigkeit + Ernährungsstil, Ernährungstrends/Food Trends
Umweltpsychologie + Ernährung Modell umweltbezogenes Verhalten, Modell Ernährungsverhalten, Nachhaltigkeit + Verhaltensmodell	Ernährungsverhalten, Kaufverhalten, Nachhaltigkeit + Lebensmitteleinzelhandel
Sozialpsychologie Verhaltensmodell bzw. Soziologie Verhaltensmodell + Ernährung	Life of health and sustainability – LOHAS, Slow Food, Vegetarismus, Veganismus, Super Food
Einfluss Werte + Verhalten, Werte der Nachhaltigkeit, Werte + nachhaltige Ernährung, Ernährung + Nachhaltigkeit + Werte	Einflussfaktoren + Ernährung/Lebensmittelauswahl

3 Theoretische Grundlagen und Definitionen

Dieses Kapitel widmet sich der Definition und begrifflichen Spezifizierung von Nachhaltigkeit und insbesondere der nachhaltigen Ernährung. Es wird damit eine theoretische Grundlage und Positionierung für das thematische Betrachtungsfeld der Arbeit geschaffen, um darauf aufbauend einer nachhaltigen Ernährung unterliegende Werte zu identifizieren und diese systematisch in das Konzept nachhaltiger Ernährung einzugliedern.

3.1 Nachhaltigkeit und nachhaltige Entwicklung

Der Begriff „Nachhaltigkeit“ wurde im Bereich der Forstwirtschaft geprägt und rührt von dem Prinzip her, dass nicht mehr Holz geschlägert werden darf, als nachwachsen kann. Analog dazu steht der Nachhaltigkeitsbegriff in der Ökologie dafür, dass nicht mehr verbraucht werden darf, als jeweils nachwachsen, sich regenerieren oder künftig wieder bereitgestellt werden kann (Bibliographisches Institut GmbH, 2013). Die erste maßgebende Definition des Begriffes Nachhaltigkeit wurde von der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung im Jahr 1987 geprägt, findet sich im sogenannten **Brundtland Bericht** und lautet:

„Sustainable development is development that meets the needs of present generations without compromising the ability of future generations to meet their own needs.“ (WCED, 1987)

Hinsichtlich Ressourcennutzung bedeutet diese Definition, dass die gegenwärtige Generation auf der Erde lebender Menschen ihren Bedarf so befriedigen soll, dass auch zukünftigen Generationen dies ohne Beeinträchtigung möglich ist (WBGU , 1993).

3.1.1 Dimensionen der Nachhaltigkeit

Um die inhaltliche Reichweite des Begriffes Nachhaltigkeit zu konkretisieren, schreibt man ihm meist drei Dimensionen zu. Diese Dimensionen sind namentlich die der **Ökologie**, des **Sozialen** und der **Ökonomie** (Lindenthal, 2011).

Die ökologische Dimension befasst sich dabei mit dem schonenden Umgang der Umwelt und der Erhaltung ihrer Resilienz, den gemeinschaftlichen Entwicklungsoptionen von Mensch und Natur, der Erhaltung natürlicher Lebensgrundlagen sowie der Risikoaversion, welche durch das Vorsichtsprinzip gelebt werden soll (SUSTAIN, 2001; SUSTAIN, 1994;

Lindenthal, 2011). Als Kriterien der ökologischen Dimension der Nachhaltigkeit gelten unter anderem die Erhaltung und Förderung der Resilienz und Biodiversität, die schonende Nutzung natürlicher Ressourcen unter Berücksichtigung ihrer Regenerationsfähigkeit, die Vermeidung von Schadstoffemissionen in allen Umweltmedien sowie die Entwicklung von Umweltethik und ganzheitliche Betrachtung ökologischer Systeme (Kromp-Kolb, et al., 2014).

Die soziale Dimension legt den Fokus neben anderen Aspekten auf Verteilungsgerechtigkeit, Verantwortungsethik, Partizipation und Selbstbestimmung genauso wie die Sicherung und Erhaltung von Lebensqualität (Lindenthal, 2011). Beispielhafte Kriterien der sozialen Nachhaltigkeitsdimension sind das zentrale Postulat der Gerechtigkeit, insbesondere bezogen auf inter- und intragenerative Gerechtigkeit sowie soziale Gerechtigkeit. Aber auch Ausgleich zwischen Arm und Reich, Gleichbehandlung der Geschlechter sowie Vermeidung von Wissens- und Machtmonopolen, die Wahrung von Menschenrechten, Selbst- und Mitbestimmung, Partizipation bei politischen und gesellschaftlichen Entscheidungen, Vielfalt und Toleranz oder Lebensqualität und Gesundheit (Kromp-Kolb, et al., 2014).

Die ökonomische Dimension integriert Aspekte, die auf die langfristige, resiliente Sicherung des Wirtschaftens abzielen, wie Kooperation statt Konkurrenz oder den sinnvollen Umgang mit endlichen Ressourcen (SUSTAIN, 2001; SUSTAIN, 1994; Lindenthal, 2011). Es können zwei generelle Ansatzpunkte unterschieden werden: Der eine hat das Verhältnis zwischen Wirtschaft und Natur zum Inhalt, der andere berücksichtigt die Voraussetzungen der nachhaltigen Funktionsfähigkeit des ökonomischen Systems generell (Brunner, et al., 2007). Als Kriterien ökonomischer Nachhaltigkeit seien hier Umweltverträglichkeit des Wachstums durch Berücksichtigung der ökologischen Tragfähigkeit der Erde, Verantwortung und Gemeinwohl, regionales Wirtschaften, ökologische und soziale Fairness in Finanz- und Handelspolitik durch Umwelt- und Sozialstandards sowie Akteursvielfalt genannt (Kromp-Kolb, et al., 2014).

Als weitere Nachhaltigkeitsdimensionen werden in der Literatur die technische sowie die politisch-institutionelle Dimension angeführt. **Die technische Dimension** der Nachhaltigkeit umfasst Produktions-, Konsum- und Entsorgungstechnologien. Um nachhaltige Technologien in Zukunft zu realisieren soll die Nutzung solarer Energie größtmögliche Verbreitung finden, stoffliche sowie materielle Energieeffizienz je Nutzungseinheit weiter erhöht werden, eine Ausrichtung auf regenerative Ressourcen zur stofflichen Nutzung

erfolgen und die Einbringung persistenter Schadstoffe in Ökosysteme vermieden werden (SUSTAIN, 2001).

Die politisch-institutionelle Dimension ist gekennzeichnet durch ihren Prozesscharakter, der in der Frage danach wie sich politische Institutionen unter Bedachtnahme auf den Nachhaltigkeitsaspekt entwickeln müssten und wie eine integrative Nachhaltigkeitspolitik auszusehen hätte in den Mittelpunkt rückt. Laut Minsch et al., (1996) ist nachhaltige Entwicklung als gesellschaftliches Projekt zu sehen, an dem sich Akteure aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Wissenschaft beteiligen sollen, um ein zukunftsfähiges Wirtschaften und Leben zu entwickeln und zu ermöglichen (Brunner, et al., 2007; Minsch, et al., 1996).

Da sich die vorliegende Diplomarbeit mit den einer nachhaltigen Nahrungsmittelauswahl zugrunde liegenden Werten beschäftigt, wird an diesem Punkt auf das Vier-Dimensionen-Nachhaltigkeits-Modell von Stoltenberg (2008) eingegangen. Dieses zeichnet sich durch die Einbindung der **kulturellen Dimension** zusätzlich zur ökologischen, ökonomischen und sozialen Dimension aus. Der kulturelle Aspekt soll die Diversität von Interessen und Ansprüchen in die Nachhaltigkeitsdiskussion einbringen sowie den Einfluss von Weltbildern, Lebensstilen und -einstellungen berücksichtigen (Lindenthal, 2011; SUSTAIN, 2001). Abbildung 1 stellt die vier Dimensionen für eine nachhaltige Entwicklung nach Stoltenberg dar und gibt Überblick über deren wichtigste Aspekte.

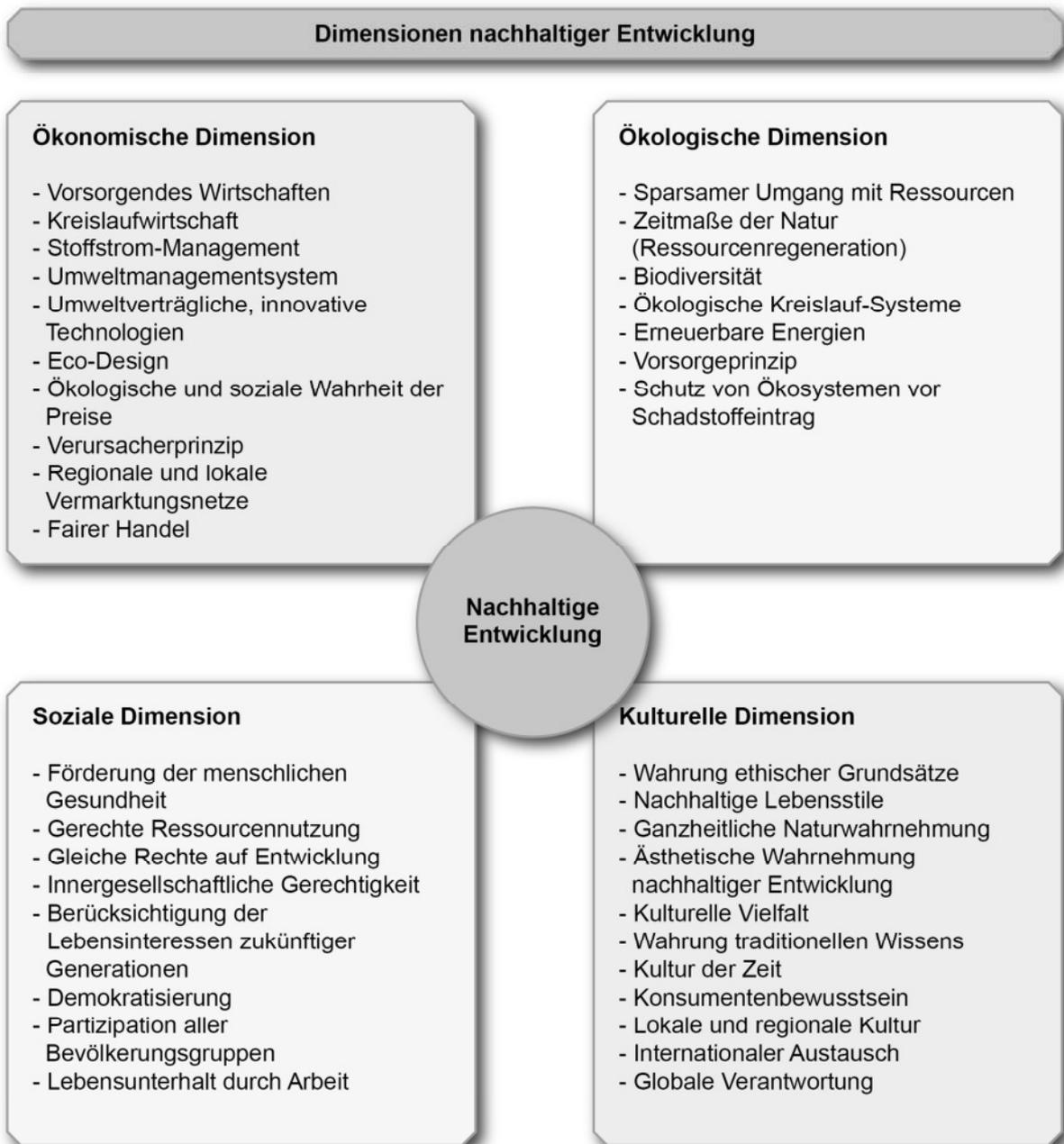


Abbildung 1: Modell der vier Nachhaltigkeitsdimensionen nach Stoltenberg (2008). Eigene Darstellung nach Forum Umweltbildung (2011).

Stoltenberg (2008) führt des Weiteren die wichtigsten vorherrschenden Umweltprobleme der Dimensionen Ökologie, Soziales, Ökonomie und Kultur an, welche es hinsichtlich einer nachhaltigen Entwicklung im Kontext des globalen Wandels zu lösen und beachten gilt (siehe Abbildung 2). Auch hier kommt die Wichtigkeit eines nachhaltigen Ernährungswandels zum Ausdruck.



Abbildung 2: Nachhaltigkeitsprobleme hinsichtlich der Dimensionen Ökologie, Soziales, Ökonomie und Kultur. Eigene Darstellung nach Stoltenberg (2013).

Lindenthal (2011) folgert als Voraussetzungen einer nachhaltigen Entwicklung, hinsichtlich der implizierten Dimensionen, die Notwendigkeit eines Paradigmenwandels des Wirtschaftens, des gegenwärtigen Umgangs mit der Natur sowie im Zusammenleben der Menschen. Es müsse ein grundlegender Wertewandel von statten gehen, der eine Transformation der Ich-bezogenen Werte hin zu gemeinschaftlichen und verantwortungsbezogenen Werten anregt (Lindenthal, 2011).

Ein weiteres, aktuelles Modell zur Konzeptualisierung nachhaltiger Entwicklung, welches auf den drei Nachhaltigkeitsdimensionen Ökologie, Ökonomie und Soziales basiert, stammt von Kate Raworth (2012) („The doughnut of social and planetary boundaries“) und ist im Anhang der Diplomarbeit näher ausgeführt (siehe dazu Anhang, Kapitel 10.1).

3.2 Nachhaltige Ernährung

Nachhaltige Ernährung bedeutet dementsprechend die Umsetzung des Leitbildes nachhaltiger Entwicklung für den Bereich der Ernährung. Als begriffliche Definition schlagen Eberle et al. (2006) folgendes vor: nachhaltige Ernährung ist *„bedarfsgerecht und alltagsadäquat, sozialdifferenziert und gesundheitsfördernd, risikoarm und umweltverträglich“* (Eberle, et al., 2006 S. 1). Der Fachbereich der nachhaltigen Ernährung basiert auf dem Wissenschaftsgebiet der **Ernährungsökologie**, welche sich den Beziehungen, Zusammenhängen und Wechselwirkungen des gesamten Ernährungssystems (landwirtschaftlichen Erzeugung, Verarbeitung, Verpackung, Transport, Handel, Verzehr und Abfallentsorgung) hinsichtlich der Wirkungs-Dimensionen Ökologie, Ökonomie, Soziales und

Gesundheit widmet (BfEÖ, 2015; Herde, 2005; Rückert-John, 2011). Die Betrachtung dieser vier Dimensionen ist wichtig, um Umweltschäden durch die Nahrungsmittelversorgung zu vermeiden und eine global gerechte sowie ausreichende Ernährungssituation zu schaffen (von Koerber, et al., 2006).

Es können laut facheinschlägiger Literatur **fünf Ziele nachhaltiger Ernährung** identifiziert werden, die auch als Leitlinien für eine definitorische Darstellung dieser dienen. Danach zielt nachhaltige Ernährung auf folgende Ziele ab (Eberle, et al., 2006; Glogowski, 2011; DGE, 2013):

- Umweltverträglichkeit: zum Schutz der Umwelt ausgerichtete Erzeugung, Verarbeitung und umweltschonender Konsum,
- Gesundheitsförderung: Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung sowie Förderung körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens,
- ethische Verantwortung: Unterstützung sozialer Gerechtigkeit, fairer Handelsbeziehungen, artgerechter Tierhaltung,
- alltagsadäquate Gestaltung: Integration des Konzepts nachhaltiger Ernährung in die Alltagsrealitäten der Konsumenten sowie Schaffung von Orientierung im Ernährungssektor,
- die Ermöglichung soziokultureller Vielfalt: Praktizierung vielfältiger Ernährungsstile aufgrund unterschiedlicher Ansprüche und Überzeugungen.

3.2.1 Die fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung nach von Koerber (2014)

Im Jahr 2014 erweiterte Karl von Koerber die bisher vier Dimensionen (Gesellschaft, Wirtschaft, Umwelt und Gesundheit) nachhaltiger Ernährung um eine weitere, nämlich die der kulturellen Dimension. Denn auch diese hat einen (in den letzten Jahrzehnten zunehmend stärkeren) Einfluss auf die Auswahl unserer Lebensmittel in vielerlei Hinsicht (von Koerber, 2014; Brunner, et al., 2007).

Im Folgenden werden die fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung nach Koerber et al. (2006, 2014 und 2015) dargestellt und auf die wichtigsten inhaltlichen Aspekte eingegangen:

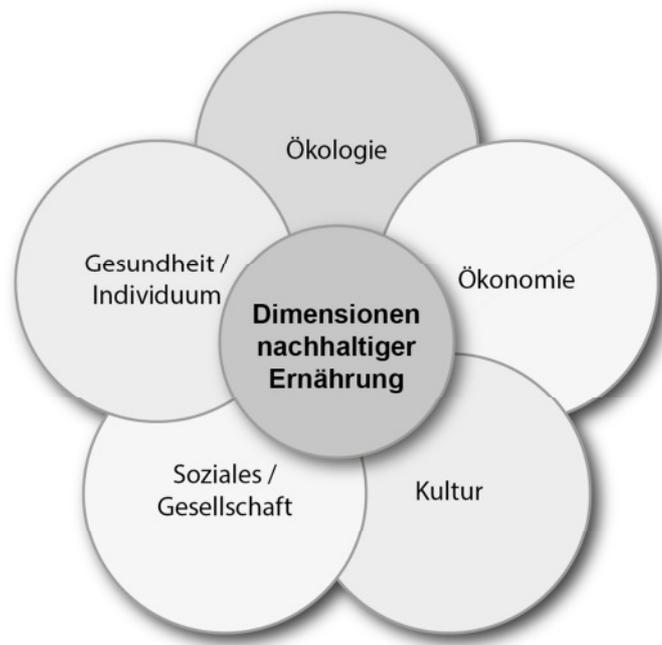


Abbildung 3: Die fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung. Eigene Darstellung nach von Koerber (2014).

- **Die ökologische Dimension nachhaltiger Ernährung - Umweltverträglichkeit**

Diese Dimension befasst sich mit der ökologischen Verträglichkeit der Nahrungsversorgung und Produktion (von Koerber, 2014). Einflüsse der Nahrungsmittelproduktion auf die natürliche Umwelt und ihre Ökosysteme stehen im Mittelpunkt der Betrachtung. Analog zur Brundtland Definition von Nachhaltigkeit (siehe Kapitel 3.1) wird der **Umgang aktuell lebender Menschen-Generationen mit natürlichen Ressourcen sowie die Frage, wie die Natur zukünftigen Generationen zu hinterlassen** ist diskutiert (Brunner, et al., 2007). Die natürlichen Ressourcenvorräte unseres Planeten werden vom Menschen vielfach überbeansprucht. Insbesondere der aufwändige Lebensstil der Industrieländer ist für eine nicht nachhaltige Ressourcenzehrung verantwortlich. Dieser Lebensstil wird noch dazu von immer mehr aufstrebenden Volkswirtschaften nachgeahmt, was nicht mit einer Erhaltung lebensnotwendiger Umweltressourcen vereinbar ist (WBGU , 2014).

Wissenschaftler sind sich einig, dass das Ernährungssystem einen hohen Umweltverbrauch hat, wobei sich der direkte Anteil der Konsumenten (Einkauf, Lagerung, Zubereitung Entsorgung) auf weniger als ein Viertel davon beläuft. Nicht außer Acht zu lassen sind allerdings die indirekten Umweltauswirkungen, welche Konsumenten durch die Wahl ihrer Nahrungsmittel bestimmen, denn diese werden von dem Konsum vorgelagerten Prozessen wie landwirtschaftliche Produktion, Verarbeitungsart und -grad determiniert (Brunner, et al., 2007). **Ernährungsgewohnheiten** einer Bevölkerung (z.B. Höhe des Fleischkonsums)

beeinflussen daher stark die Effizienz/Ineffizienz der Nahrungsmittelproduktion (Zessner, et al., 2011). Der Bereich der Ernährung trägt in Deutschland, Studien zur Folge, zu gut 20 Prozent des Gesamtausstoßes an Treibhausgasen bei und nimmt ebenso rund 20 Prozent der genutzten Primärenergie in Anspruch (BfEÖ, 2015). Der Anteil der globalen Treibhausgasemissionen der durch die Lebensmittelproduktion verursacht wird, beträgt 25 – 30 Prozent (Theurl, et al., 2011). Um eine ökologisch nachhaltige Lebensmittelversorgung zu gewährleisten und schlimmste Umweltschäden zu vermeiden ist es nötig, die in den Industrieländern ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen bis 2050 um 80 bis 90 Prozent zu reduzieren (Umweltbundesamt, 2013). In Österreich könnten hinsichtlich des Flächenbedarfs, Ausbringung von Pflanzennährstoffen und Energieverbrauch Einsparungen von einem Drittel erzielt werden, wenn die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung berücksichtigt würden (DGE, 2013). Diese schlägt abwechslungsreiche, vorwiegend pflanzliche Kost, die Zufuhr von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen pro Tag, den Genuss von 5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag, nicht mehr als 300 – 600 Gramm Wurst und Fleisch pro Woche, die Reduktion von Fett sowie die Bevorzugung pflanzlicher Öle und Fette, einen zurückhaltenden und nur gelegentlichen Konsum zucker- oder salzhaltiger Lebensmittel, das Trinken von rund 1,5 Litern Flüssigkeit pro Tag, den Verzehr frischer, schonend oder nur gering verarbeiteter Zutaten, die bewusste Einnahme von Mahlzeiten sowie 30 – 60 Minuten Sport pro Tag vor (DGE, 2013). Dadurch ließe sich auch ein positiver Effekt hinsichtlich der aus der Nahrungsmittelproduktion entstandenen Umweltwirkungen erzielen (Zessner, et al., 2011).

Weitere Faktoren, die die Umweltauswirkungen der Nahrungsmittelproduktion bestimmen, sind regionale Standortbedingungen, der nationale Entwicklungsstand sowie gesetzliche Rahmenbedingungen (Zessner, et al., 2011). So kann eine höhere ökologische Verträglichkeit des Ernährungssystems durch z.B. folgende Maßnahmen erreicht werden:

- Praktizierung von an den Standort angepasster Bewirtschaftungsmethoden, gepaart mit technologischen Neuerung, wo ein Vorteil in ökologischer Hinsicht erwächst,
- Bestellung der Felder mit an die regionalen Klima- und Standortbedingungen angepasstem Saatgut,
- Unterstützung und Erhaltung traditionellem, regionsspezifischen Wissens, um ökologisch verträgliche Anbaumethoden.

Damit können bedeutende Einsparungen beim Verbrauch ökologischer Ressourcen erzielt werden (von Koerber, 2014).

- **Die ökonomische Dimension nachhaltiger Ernährung -
Wirtschaftsverträglichkeit**

Die wirtschaftliche Dimension nachhaltiger Ernährung wird durch die Notwendigkeit **fairer Handelsbedingungen im Ernährungssystem** gestellt (von Koerber, 2014; von Koerber, 2015). Die Ernährungsindustrie, als ein bedeutender Wirtschaftszweig, steht vor dem Problem massiven Preisdrucks bei Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln. Angefeuert von einem Boom der Diskonter (Ehrenstein, 2013), werden die tatsächlichen Produktionspreise vom Verkaufspreis nicht wiedergegeben und ökologische sowie soziale Folgekosten nicht vom Konsumenten getragen. Diese Folgekosten entstehen beispielsweise durch Klimaschäden, Wasser- oder Bodenverschmutzung oder im sozialen Bereich durch verlorengegangene Arbeitsplätze in der Landwirtschaft (von Koerber, et al., 2006).

Ein weiterer Aspekt der ökonomischen Dimension nachhaltiger Ernährung ist die **ungleiche globale Wirtschaftssituation**, die durch ein starkes Nord-Süd-Gefälle bei der Einkommensverteilung geprägt ist. Während drei Fünftel der Weltbevölkerung in Armut leben und zum Teil Hunger leiden, konzentriert ein Fünftel der Weltbevölkerung den Großteil des Einkommens auf sich. Die monetäre Disposition einer Bevölkerung wirkt sich wiederum auf die Verfügbarkeit von und den Zugang zu Nahrungsmitteln sowie deren Qualität aus (von Koerber, 2014; BfEÖ, 2015).

Biologisch erzeugte und fair gehandelte Lebensmittel sind ein wichtiger Ansatzpunkt im Ernährungssektor, um wirtschaftlichen und sozialen Ungleichheiten entgegenzuwirken. Mögen die Produkte im Einkauf für den Konsumenten auch teurer erscheinen, sind sie jedoch eigentlich preiswerter als konventionelle Produkte. Umwelt- und Produktionskosten werden fair abgegolten und in den Verkaufspreis inkludiert, bei gleichzeitig geringeren negativen Auswirkungen (z.B.: hinsichtlich Treibhausgas Emissionen oder der Menge ausgebrachter Düngemitteln) im Laufe des Produkt-Lebenszyklus (BfEÖ, 2015).

- **Die gesundheitliche/individuelle Dimension nachhaltiger Ernährung -
Gesundheitsverträglichkeit**

Nachhaltige Ernährung in der gesundheitlich, individuellen Dimension ist von **Krankheitsprävention und der Erlangung persönlichen Wohlbefindens durch Ernährung** geprägt (von Koerber, 2014).

Betrachtet man die gesundheitliche Situation der Weltbevölkerung zeigen sich große Disparitäten. Im Jahr 2013 waren 12 Prozent der Weltbevölkerung chronisch unterernährt, während sich in den reichen Industrieländern gesundheitsbedrohliche Erkrankungen durch zu wenig Bewegung, Fehlernährung, Stress, Rauchen oder hohen Alkoholkonsum

bemerkbar machten (BfEÖ, 2015). Vorherrschende **Fehlernährung in den Industrieländern** konstituiert sich hierbei - in Verbindung mit Bewegungsarmut - durch übermäßige Energiezufuhr, unausgewogene Nährstoffzusammensetzung oder unzureichende Aufnahme essenzieller Nährstoffe mit der Nahrung. Dies passiert durch ein Zuviel an Fleisch und Fleischprodukten, stark verarbeitete sowie fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und ein Zuwenig an pflanzlicher, wenig verarbeiteter Kost (von Koerber, 2014; DGE, 2013).

Gesundheitlich weisen pflanzliche Nahrungsmittel eine höhere Sättigungswirkung bei weniger Nahrungsenergie auf, enthalten mehr komplexe Kohlehydrate sowie weniger Fett. Allgemein lässt sich sagen, dass pflanzliche Kost gesundheitliche Vorteile durch ein Mehr an physiologisch gesünderen und wertvollen Inhaltsstoffen bietet (Zessner, et al., 2011). An dieser Stelle sei auch auf die für die menschliche Gesundheit entstehenden Vorteile von Produkten aus der biologischen Landwirtschaft hingewiesen (Herde, 2005). Bioprodukte werden nach gesetzlichen Vorgaben (EU-Verordnung 834/2007) u.a. ohne chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel erzeugt (siehe Kapitel 4.2.2) und tierische Bioprodukte entstammen einer artgerechter Tierhaltung (geringere Belastung des Fleisch durch Medikamente oder fütterungsbedingten Zusatzstoffen).

- **Die soziale/gesellschaftliche Dimension nachhaltiger Ernährung - Sozialverträglichkeit**

Die soziale Dimension nachhaltiger Ernährung setzt sich mit den Auswirkungen des Ernährungssystems auf die Gesellschaft auseinander. Inhalte sind u.a. **Ernährungssicherheit** und **gerechte Verteilung von Nahrung, Arbeitsbedingungen bei der Produktion von Lebensmitteln** (Stichwort fairer Lohn und Verbot von Kinderarbeit), **Esskulturen und Trends** sowie die negativen ökologischen, gesundheitlichen und auch sozialen Folgen **übermäßigen / steigenden Fleischkonsums** (BfEÖ, 2015). Hinsichtlich der **gesellschaftlich/sozialen Dimension nachhaltiger Ernährung** werden folgende **Ziele** angestrebt: Nachhaltigkeitsstrategien bezogen auf Sozialverträglichkeitsaspekte und Verteilungseffekte, Gerechtigkeit und Sozialverträglichkeit, Befriedigung der Grundbedürfnisse aller Gesellschaftsmitglieder, soziale Sicherheit, Chancengleichheit, Erhaltung kultureller Vielfalt und des kulturellen Erbes, selbstbestimmte Lebensführung durch Erwerbstätigkeit, Gleichheit der Geschlechter sowie Erhaltung und Weiterentwicklung von Sozialressourcen (Brunner, et al., 2007).

Ein großes Problem hinsichtlich der sozialen Dimension nachhaltiger Ernährung ist die **globale Industrialisierung der Landwirtschaft**, welche in Entwicklungsländern

fortschreitende Landflucht und als Folge Verstädterung auslöst. Der Verlust von Arbeitsplätzen in der Landwirtschaft hat für Millionen von Menschen die Aufgabe ihrer soziokulturellen Wurzeln sowie ein verändertes Ernährungsverhalten (die Ernährung der Stadtbewohner kennzeichnet sich durch einen wesentlich höheren Konsum tierischer und vorgefertigter Produkte, was Über- bzw. Fehlernährung sowie ernährungsbedingte Erkrankungen bewirkt) zur Folge (von Koerber, et al., 2006).

Ein höherer Konsum tierischer Lebensmittel ist im Zusammenhang mit einer energetisch ineffizienten Herstellungsweise (für die Produktion von einem Kilogramm Fleisch sind sieben bis zehn Kilogramm Getreide erforderlich) sowie einer **Verschärfung der Verteilungsgerechtigkeit von Lebensmitteln** (Veredelungsverluste der Getreideernte durch Verfütterung an Tiere anstatt Sättigung hungernder Menschen) zu sehen (von Koerber, 2014). Die ressourcensparenden Effekte eines deutlich verringerten Fleischkonsums resultieren daraus, dass der Flächenbedarf zur Herstellung tierischer Produkte um durchschnittlich ein Fünf bis Zehnfaches über dem für pflanzliche Produkte liegt. Auch Nährstoffe werden von Pflanzen fünf Mal so effizient umgesetzt als das bei Tieren der Fall ist. Die CO₂-Bilanzen bei Fleisch sind um den Faktor 5 bis 20 höher als bei Freilandgemüse oder Brot (Theurl, et al., 2011). Auch der Bedarf an Wasser ist für pflanzliche Erzeugnisse wesentlich geringer (um das 4 bis 15 fache) als für tierische (Hörtenhuber et al. 2012). In Österreich ist gegenwärtig der Fleischkonsum durchschnittlich um mehr als den Faktor 2 in Relation zu den DFG (Deutsche Forschungsgesellschaft)-Empfehlungen zu hoch. Der Verzehr von Fleisch sollte in Österreich um etwa 60 Prozent gesenkt werden, während der Gemüse- und Obstkonsum um 60 bzw. 50 Prozent steigen und der Fischkonsum um das Zweifache erhöht werden sollte (Zessner, et al., 2011).

Des Weiteren problematisch sind die **Arbeitsbedingungen** unter denen insbesondere aus Entwicklungsländern importierte Konsumartikel hergestellt werden. Vor allem die Produktion von Kaffee, Tee, Schokolade, Blumen, Bananen oder Orangensaft geht oft mit unmenschlichen Arbeitsbedingungen sowie Kinderarbeit einher (von Koerber, et al., 2006).

Für eine nachhaltige Neuorientierung der sozialen Aspekte der Ernährung bedarf es einer **Überschaubarkeit sozialer Beziehungen**. Vertrauen muss durch Nähe und Nachvollziehbarkeit von Prozessen zur Lebensmittelherstellung geschaffen werden (BfEÖ, 2015).

- **Die kulturelle Dimension nachhaltiger Ernährung – nachhaltige und verträgliche Esskultur**

Die kulturelle Dimension nachhaltiger Ernährung beschäftigt sich mit nachhaltigem Essen und Genießen im Alltag. Thematisiert werden die **Herangehensweise an Essen** und deren **Wandel**, die für die Nahrungszufuhr **aufgewendete Zeit**, das **Wissen und Bewusstsein über die Herkunft** und **Zubereitungsweisen** konsumierter Lebensmittel und Produkte, aber auch die **Hintergründe unseres Ernährungsverhaltens** sowie die Wahl von Produkten (von Koerber, 2014).

Durch das Ausüben zeitintensiver Tätigkeiten sind der Stellenwert von bewusster Ernährung sowie die dafür aufgewendete Zeit rückläufig (Brunner, et al., 2007; Rützler, et al., 2010). Die Zutaten täglicher Mahlzeiten sind vermehrt durch Fremdversorgung bestimmt sowie vom erhöhten Bedarf an vorgefertigten, sogenannten Convenience Produkten (Lemke, 2011; Rützler, 2005). Herkunft und Verarbeitungsweise der Nahrungsmittel sind oft nicht bewusst. Dazu kommt ein übermäßiger Konsum tierischer Lebensmittel sowie stark verarbeiteter und aufwändig verpackter Produkte. Auch der Transportweg steigt stetig und ist dabei kein Kriterium für erhöhte Konsumentenpreise mehr – das darf auch nicht sein, denn die Mehrheit der Verbraucher bevorzugt billige Lebensmittel (von Koerber, 2014; Lemke, 2011). Folgen aus dieser Entwicklung sind Defizite bei Wissen und Zubereitung von Nahrungsmitteln sowie der Ausdruck eines Sozialstatus durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel. Doch lassen sich mittlerweile Gegenströmungen zu diesen Entwicklungen erkennen, die durch das Konsumentenverlangen nach mehr Orientierung, Sicherheit und Transparenz sowie Nähe und Vertrautheit hervorgerufen werden (Rützler, et al., 2010). Insbesondere gewinnt eine Form der Ernährung an Bedeutung, die Genuss, Verantwortung und gutes Gewissen vereint, also nach Definition von Koerber (2014) nachhaltige Ernährung darstellt (von Koerber, 2014; von Koerber, 2015).

Für die Identifizierung hinter einem nachhaltigen Ernährungsstil liegender Werte sind insbesondere die soziale sowie kulturelle Dimension von Interesse. In diesen Dimensionen sind die Themen nachhaltige Ernährungsstile und –trends sowie der Einfluss von Werten hinter einer nachhaltigen Lebensmittelauswahl zu verorten.

Tabelle 2 stellt abschließend noch einmal die wichtigsten Aspekte und Probleme der fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung dar.

Tabelle 2: Übersicht über die wichtigsten Aspekte und Problembereiche der fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung. Eigene Darstellung nach von Koerber, et al. (2012).

Gesundheit	Soziales	Ökonomie	Ökologie	Kultur
Unternahrung mit zum Teil Todesfolge in Entwicklungsländern	Steigendes weltweites Bevölkerungswachstum als Herausforderung hinsichtlich Nahrungsmittelversorgung	Ungleiche Verteilung des Einkommens zwischen Industrie- und Entwicklungsländern	Schadstoffbelastung der Umweltmedien Luft, Wasser, Boden und somit auch Nahrung	Wandel der Esskultur durch verändertes Nahrungsmittelangebot
Anstieg ernährungsbedingter Krankheiten	Landflucht und Verstärkung in Entwicklungsländern durch Verlust der Lebensgrundlage in ländlichen Gebieten	Lebensmittelüberproduktion in EU und Industrieländern bei gleichzeitigen Importen von Lebens- und Futtermitteln aus Entwicklungsländern => negative Auswirkungen auf die Nahrungsmittelverfügbarkeit in diesen	Treibhauseffekt und daraus folgende Klimaveränderungen mit ihren Auswirkungen auf Umweltmedien und die Funktion von Ökosystemen	Verlust von Wissen um traditionelle Zubereitungsweisen lokaler Produkte
Beeinträchtigung der Gesundheit durch veränderte Lebensweisen und –bedingungen (Fehlernährung)	Schlechter / kein Zugang zu Bildung, ausbeuterische Arbeitsbedingungen in der Lebensmittelproduktion (Kinderarbeit, schlechter Lohn, Gesundheitsschäden durch unzureichende Sicherheitsvorkehrungen)	Existenzprobleme kleinerer und mittlerer landwirtschaftlicher Betriebe in Industrie- und Entwicklungsländern	Umgang des Menschen mit den ihm zur Verfügung stehenden natürlichen Ressourcen (übermäßige Nutzung und tw. Ausbeutung)	Schlechte Information und geringes Wissen um Zutaten unserer täglichen Mahlzeiten durch Fremdzubereitung
Unwissenheit über Ursachen von ernährungsbedingten Erkrankungen	Ausbreitung schlechter ernährungsphysiologischer sowie der Umwelt schadender Ernährungsmuster ausgehend von Industrieländern	Lebensmittelpreise inkludieren nicht externe Kosten sowie Knappheit von Ressourcen => keine Kostenvahrheit	Problematik der Abfallvermeidung und Entsorgung (Verpackungsmanagement)	Nahrungsaufnahme als sozialer und gemeinschaftlicher Akt gerät in Vergessenheit, da weniger Zeit dafür aufgewendet wird - Essen als Nebentätigkeit
Prävention ernährungsbedingter Gesundheitsbeeinträchtigung möglichst, aber zu wenig umgesetzt	Veredelungsverluste durch Produktion tierischer Lebensmittel	Kosten im Gesundheitswesen für Behandlung ernährungsbedingter Krankheiten steigen		

4 Ergebnisse und Diskussion

4.1 Nachhaltige Ernährung und der Einfluss von Werten

Im Folgenden werden die wissenschaftliche Verortung sowie der Beleg des Einflusses von Werten auf umweltrelevantes Verhalten und insbesondere auf nachhaltiges Ernährungsverhalten dargestellt. Dazu werden dem Ursprung und wissenschaftlichen Rahmen des Themengebiets nachhaltiger Ernährung nachgegangen unter Heranziehung von Verhaltens-/Einflussmodellen relevanter Wissenschaftsdisziplinen, mit besonderem Fokus auf die Umweltpsychologie.

4.1.1 Wissenschaftliche Verortung

Wenn auch nicht in Form einer eigenständigen Wissenschaftsdisziplin und außerhalb der Sozialwissenschaften, so ist doch durch ein interdisziplinäres Zusammenwirken eine „Kulturwissenschaft des Essens“ (Neumann, et al., 2001) entstanden, welche sich der Thematik Ernährung und Essen widmet. Forschungsbedarf zeigt sich insbesondere hinsichtlich der Wechselwirkungen und Zusammenhänge von Umwelt-Ernährung-Gesundheit sowie beim Themenkomplex Nachhaltigkeit und Ernährung (Brunner, et al., 2005; Eberle, et al., 2004). Im zweiten Themenkomplex ist die vorliegende Diplomarbeit angesiedelt, da es darum geht, Einflussfaktoren und hier speziell den Einfluss von Werten auf ein nachhaltiges Ernährungsverhalten darzustellen.

Der Themenkomplex nachhaltiger Ernährung ist im Fachgebiet der Ernährungsökologie angesiedelt, welche wiederum Teil der Ernährungswissenschaft ist (von Koerber, et al., 2012). Das multidisziplinäre Fachgebiet der Ernährungswissenschaft präsentiert sich als Konglomerat vielfältiger Wissenschaften und liefert unter anderem Erkenntnisse im Bereich der Lebensmittelauswahl (Elmadfa, et al., 2004). Veranschaulicht wird dies in der untenstehenden Abbildung, welche einen Überblick über alle im Bereich der Ernährungswissenschaft relevanten Wissenschaftsdisziplinen gibt.

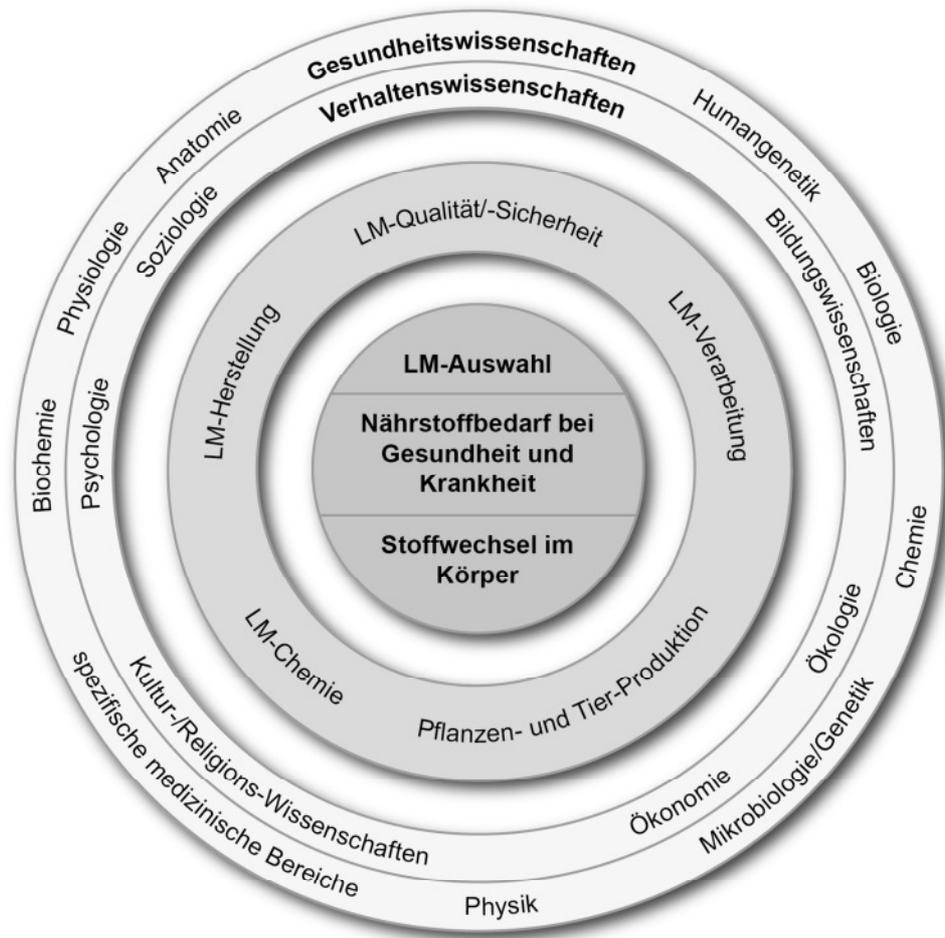


Abbildung 4: Das multidisziplinäre Fachgebiet der Ernährungswissenschaft. Eigene Darstellung nach Elmadfa, et al. (2004).

Um in einem ersten Schritt eine theoretische Grundlage für die Beantwortung der Forschungsfrage dieser Arbeit zu schaffen und den Einfluss von Werten zu erörtern, werden Modelle der Psychologie, insbesondere der Umweltpsychologie herangezogen. Der Fachbereich der Umweltpsychologie befasst sich mit den Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt und ist daher geeignet, umweltrelevantes Verhalten und dessen Einflussfaktoren darzustellen (Graumann, et al., 2008; Miller, 1998). Die Umweltpsychologie berücksichtigt ebenfalls, in großem Ausmaß, den kulturellen und gesellschaftlich-sozialen Aspekt, in welchem auch der Einfluss von Werten zu verorten ist (von Koerber, 2014; Feichtinger, 1998). Zudem liefern genannte Wissenschaftsdisziplinen Modelle und Erklärungen für den Einflusspfad von Werten auf unser Verhalten, die auch auf nachhaltiges Ernährungsverhalten umgelegt werden können.

Geht man davon aus, dass der Aufnahme einer Mahlzeit der Erwerb von Nahrungsmitteln voraus geht, so ist es sinnvoll, sich den Prozess des Konsums zu vergegenwärtigen.

Allgemein gesprochen ist Konsum, und somit auch der Kauf von Lebensmitteln, ein dynamischer, mehrstufiger Prozess, beginnend mit der Entwicklung von Bedürfnissen, gefolgt von der Informationssuche und der Kaufentscheidung und endend mit dem Gebrauch von Gütern sowie deren Entsorgung (Brunner, et al., 2007). Der Erwerb eines Produktes und dessen Wirkung erfüllt dabei nie nur Grundbedürfnisse sondern immer auch kognitive, soziale und kulturelle Funktionen und ist somit als Ausdruck psychosozialer Bedeutungsinhalte zu verstehen (Leonhäuser, 1995). Auf den Nahrungsmittelkonsum umgelegt bedeutet dies eine Verknüpfung von physiologisch-notwendiger Bedürfnisbefriedigung (Anm.: das Stillen von Hunger) mit der Erfüllung einer sozialen und kulturellen Komponente hinsichtlich Lebensqualität (Genuss, gemeinsame Nahrungsmittelaufnahme) (Eisendle, et al., 1992). Auch Feichtinger (1998) identifiziert vier Funktionen der Ernährung:

- Physiologische Funktionen: Versorgung mit Nährstoffen und Energie, Stoffwechsel
- Soziale Funktionen: Identität, Integration und Distanz, Kommunikation
- Kulturelle Funktionen: Wertesystem, Gebräuche, Ernährungsnormen, Tabus
- Psychische Funktionen: Genuss, emotionale Sicherheit, Kompensation, Selbstwertgefühl (Feichtinger, 1998).

Sowohl die kulturelle Dimension nachhaltiger Ernährung nach von Koerber (2014) als auch die kulturelle Funktion von Ernährung nach Feichtinger (1998) beziehen sich auf den Aspekt des Einflusses von Werten auf die Nahrungsauswahl und werden als Beleg für diesen gewertet. Das menschliche Tun wird in der Umweltpsychologie als aktives Gestalten im Lichte seiner Kultur gesehen, welche die Handlungen determiniert (Graumann, et al., 2008). Die kulturelle Ausgestaltung bestimmt dabei die Sichtweise und den Umgang mit der Umwelt. Die Mensch-Umwelt Beziehung und Interaktion ist demnach als sozio-kulturelle Dimension anzusehen, welche insbesondere durch Werthaltungen gegenüber der Umwelt geprägt wird.

Im Folgenden soll dieser Einfluss durch das umweltpsychologische Modell umweltrelevanten Verhaltens von Fietkau und Kessel (1981) sowie weiteren verhaltensdeterminierenden Einflussmodellen untermauert werden. Vorab wird eine umfassende Definition des Begriffes Wert gegeben.

Begriffsdefinition Werte

Werte sind als gemeinsame, angestrebte, Lebensinhalte einer Gemeinschaft oder Gruppe zu verstehen (Schahn, et al., 1993). Sie sind übergeordnete Lebens-Leitlinien, die determinieren, was einer Person wichtig ist (Krömker, 2008) und somit das Handeln und diesem zugrundeliegende Motive bestimmen. Werte wirken also in bestimmten Situationen und bei Handlungen transzendent (Crompton, et al., 2010). Ein Wert ist als Leitidee, die durch das „Gute“ oder „Rechte“ gerechtfertigt und bestimmt wird anzusehen (Joas, 1999). Kennzeichnend für Werte ist ihre tiefe Verankerung (Schahn, et al., 1993) (durch Lern- und Sozialisationserfahrungen (Krömker, 2008)) sowie ihre universelle Anwendbarkeit in Lebenssituationen. Daher ist eine Einflussnahme auch schwieriger und zeitintensiver als bei Einstellungen (Schwartz, 1992) wobei Bildungsmaßnahmen hierbei von zentraler Bedeutung sind.

Joas (1999) schlussfolgert hinsichtlich des Werterepertoires eines Individuums und dessen Wirkung, dass *„...ein >individuelles Wertwesen<, aus dem sich auch das Erlebnis eines individuellen Sollens, >>ein Erleben des Gesolltseins eines Inhalts, einer Handlung, einer Tat, eines Werkes durch mich, und gegebenenfalls nur durch mich als dieses Individuum<<, ergeben könne.“* (Joas, 1999 S. 152).

Laut einer Literaturzusammenschau zeichnen sich Werte durch folgende Eigenschaften aus (Schwartz, 1992):

- Werte sind Leitbilder oder Überzeugungen,
- sie stehen in Verbindung mit einem ersehnten Endzustand oder einer bestimmten Verhaltensweise,
- sie wirken (unbewusst) in spezifischen Situationen mit,
- sie leiten den Selektionsprozess oder die Bewertung von Verhaltensweisen und Geschehnissen,
- sie sind einer gewichteten Rangordnung unterworfen.

Stellt man die Frage wie Werte, also Leitlinien, die in einem Leben universell anwendbar sind, entstehen, so hält Joas (1999) diese für ein Produkt der Selbstbildung und Selbsttranszendenz. Also einen Kern menschlicher Erfahrung (z.B. Fühlen, biologische Bedingungen, persönliche Erfahrungen), der für die Entstehung von Werten ausschlaggebend ist (Joas, 1999). Ihre Ausprägung und welche Werte tatsächlich den Weg in ein individuelles Werterepertoire finden sei als Abwägungsprozess *„...zwischen Erfahrung, Artikulation und kulturellem Deutungsvorrat...“* (Joas, 1999 S. 257) zu sehen.

4.1.2 Modelle der Psychologie zum Einfluss von Werten auf das Verhalten

4.1.2.1 Das Modell umweltrelevanten Verhaltens nach Fietkau und Kessel (1981)

Das Verhaltensmodell von Fietkau und Kessel (1981) stellt Wirkungspfade und Einflussvariablen hinsichtlich umweltrelevanten Verhaltens dar und positioniert hierbei die Bedeutung von Werten (Schahn, et al., 1993). Als Variablen mit direktem Einfluss auf umweltrelevantes Verhalten werden Verhaltensangebote, umweltbezogene Einstellungen und Werte sowie Handlungsanreize dargestellt. Die Variable umweltrelevantes Wissen steht in Wechselwirkung mit umweltbezogenen Werten und Einstellungen und beeinflusst und wirkt über diese. Umweltrelevantes Verhalten determiniert laut Aussage des Modells wahrgenommene/s Verhalten/Konsequenzen und diese/s in weiterer Folge umweltbezogene Einstellungen und Werte.

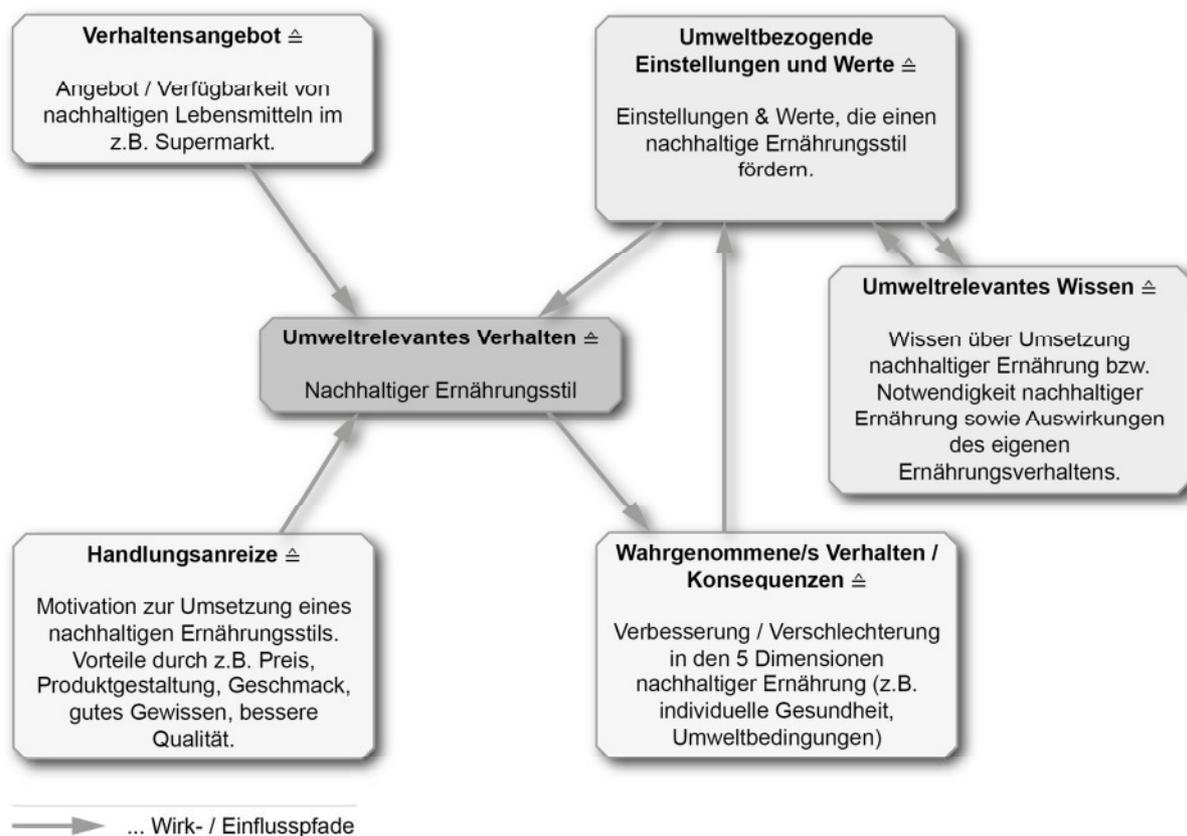


Abbildung 5: Eigene Adaptierung und Darstellung des Verhaltensmodells von Fietkau & Kessel (1981) in Schahn, et al. (1993) hinsichtlich nachhaltiger Ernährung.

Fett gedruckte Beschriftungen entstammen und entsprechen dem ursprünglichen Verhaltensmodell; nicht fett gedrucktes wurde von der Autorin ergänzt.

Um die Wirk- und Einflussfaktoren betreffend ein nachhaltiges Ernährungsverhalten darstellen zu können, wurde das Modell von Fietkau und Kessel (1981) dahingehend adaptiert (siehe Abbildung 5):

- **Umweltrelevantes Verhalten** steht als zentrale Variable des Modells. Verhalten ist dabei laut Definition ein von außen beobachtbares Tun (Schahn, et al., 2008). Das umweltrelevante Verhalten wird laut Modell determiniert durch Verhaltensangebote, Handlungsanreize, wahrgenommenes Verhalten und Konsequenzen sowie durch umweltbezogene Einstellungen und Werte, welche wiederum durch umweltrelevantes Wissen beeinflusst werden. Rückert-John (2011) stellt diesbezüglich fest, dass das Praktizieren eines nachhaltigen Ernährungsverhaltens Werte und Normen zum Ausdruck bringt, welche durch die Gesellschaft wahrgenommen und als bestimmtes Statussymbol anerkannt werden. Das führt zur Schlussfolgerung, Ernährungspraxen seien das Ergebnis individueller Verwirklichung innerhalb eines gesellschaftlichen Werterahmens (Rückert-John, 2011). Die Variable umweltrelevantes Verhalten entspricht im Untersuchungsfeld der Diplomarbeit also einem nachhaltigen Ernährungsverhalten.
- **Umweltrelevantes Wissen** steht in keiner direkten Verbindung mit umweltrelevantem Verhalten, ist jedoch eine notwendige Bedingung für dieses. Das vorhandene Wissen wirkt indirekt über die Determinierung umweltbezogener Einstellungen und Werte (Schahn, et al., 1993). Umweltwissen kann also als Voraussetzung für angemessenes Umweltverhalten und dessen Förderung gesehen werden (Nerb, 2008). Auf nachhaltige Ernährung umgelegt bedeutet dies, dass das Wissen um Vorteile und Notwendigkeiten eines nachhaltigen Ernährungsstils sowie das Wissen wie ein nachhaltiger Ernährungsstil umgesetzt werden kann positiv auf die diesbezüglichen Werte und Einstellungen wirken und diese in Richtung nachhaltigen Handelns leiten können. Die Förderung umweltrelevanten Verhaltens kann dabei an allen Modellvariablen ansetzen (Schahn, et al., 2008). Crompton et al. (2010) bestätigen den Einfluss von Wissen auf das tatsächliche Verhalten, weisen aber darauf hin, dass das Verhalten oftmals stärker durch Emotionen, und diese wiederum insbesondere durch vorherrschende **kulturelle Werte/Normen** bestimmt werden (Crompton, et al., 2010).
- **Umweltrelevante Einstellungen/Werte** (hierbei sind auch die sozialen Werte und Normen enthalten) stehen im Verhaltensmodell von Fietkau und Kessel in direkter Wirkungsverbindung mit umweltrelevantem Verhalten. Sie sind als handlungsleitende, handlungsauslösende Faktoren zu verstehen (Tutkun, 2004). Sie

stehen in Wechselwirkung mit Wissen und werden des Weiteren auch durch das wahrgenommene Verhalten bzw. den wahrgenommenen Konsequenzen des Verhaltens beeinflusst. Im Hinblick auf nachhaltige Ernährung bedeutet dies u.a., dass eine Identifikation von Werten und Einstellungen, die einem nachhaltigen Ernährungsstil zugrunde liegen und diesen fördern, einen wesentlichen Einfluss darauf haben, das der/die Einzelne sein/ihr Ernährungsverhalten in Richtung eines tatsächlichen nachhaltigen Ernährungsstils verändert. Es kann hier also ein Potential zur Förderung nachhaltigen Ernährungsverhaltens aufgrund gezielter Wissensvermittlung verortet werden.

- **Handlungsanreize** dienen der Motivation hin zu umweltbewusstem Verhalten. Auf individueller Ebene bedeutet das, dass ein bestimmtes Verhalten mehr Vor- als Nachteile bringen muss (Schahn, et al., 1993). Als Beispiel hinsichtlich nachhaltiger Ernährung sei die Reduktion des Mehrpreises biologischer oder fair gehandelter Produkte, eine attraktive Produktgestaltung nachhaltiger Nahrungsmittel, besserer Geschmack oder die Vermittlung eines „guten Gewissens“ genannt.
- **Verhaltensangebote** bezeichnen die Möglichkeit zu umweltbewusstem Verhalten. Hinsichtlich der praktischen Anwendung eines nachhaltigen Ernährungsverhaltens bedeutet dies, das Vorhandensein eines quantitativ und qualitativ guten Angebotes von nachhaltigen Produkten (z.B. regionale Bioprodukte) u.a. im Supermarkt, auf Märkten, in Kantinen, Restaurants etc. (Schahn, et al., 1993).
- **Wahrgenommene/s Verhalten/Konsequenzen:** Darunter sind vor allem die Folgen des eigenen umweltbezogenen Verhaltens gemeint. Sie beeinflussen ihrerseits die Ausbildung von Werten und Einstellungen zu z.B. nachhaltigen Produkten im Ernährungsbereich. Sie sind also als Feedback der Gesellschaft und Umwelt sowie als potenzielle Motivation auf das eigene Verhalten anzusehen (Schahn, et al., 1993). Das Modell berücksichtigt auch den Rückkopplungseffekt zwischen Handlungsanreizen, Verhalten und Konsequenzen. Ein wichtiger **Anreiz/Motivation** zu einem bestimmten Verhalten wird dann bestehen, wenn dieses gemessen an seinen Konsequenzen auch als erstrebenswert bzw. ausreichend positiv in seinen Auswirkungen angesehen und erlebt wird. Umgemünzt auf nachhaltige Ernährung heißt das, dass eine tatsächliche Verbesserung (oder Verschlechterung, die zu einer Demotivation führt) hinsichtlich der fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung sehr konkret wahrgenommen wird. Beispiele dafür sind der Grad ernährungsbedingter Erkrankungen durch nicht nachhaltige Ernährung, positive Veränderung von

Umweltbedingungen in der Landwirtschaft durch den Konsum nachhaltiger Produkte oder soziale/gesellschaftliche Anerkennung durch den Konsum bestimmter nachhaltiger Produkte.

4.1.2.2 Das Modell zu Ernährungs- und Konsumverhalten von Leonhäuser (1995)

Das von Leonhäuser (1995) entworfene Modell zur Erklärung des Ernährungs- bzw. Konsumverhaltens basiert auf Annahmen der neobehavioristischen Forschung. Diese besagt, dass einer beobachtbaren Reaktion sogenannte Stimuli sowie intervenierende Variablen (welche nicht beobachtbar sind und theoretische Konstrukte darstellen) vorangehen (Dorandt, et al., 2004; Kroeber-Riel, et al., 1996). Weiters stützt sich das Modell auf die verhaltenswissenschaftliche Erkenntnis, dass Verhalten bzw. Handeln durch eine Vielzahl von Außenreizen (wie z.B. der räumlichen, sozialen oder natürlichen Umwelt oder dem Lebenszyklusabschnitt) sowie inneren Bestimmungsfaktoren (wie z.B. Emotion, Motivation, Einstellung, Wahrnehmung, Entscheidung oder Gedächtnis) geprägt sind (Leonhäuser, 1995). Das Modell stellt keinen Anspruch an die vollständige Darstellung aller das Ernährungsverhalten bestimmende Faktoren, jedoch wird auch hier der Einfluss von Werten sowie auch Einstellungen und Motiven auf das tatsächliche Verhalten dargestellt.



Abbildung 6: Das Einfluss-Modell auf Ernährungsverhalten von Dorandt et al. (2004) adaptiert nach dem Einflussmodell auf Konsumverhalten nach Leonhäuser (1995). Eigene Darstellung und Adaptierung.

In dem von Dorandt et al. (2004) auf Ernährungsverhalten adaptierten Modell nach Leonhäuser (1995) wird einer Vielzahl von verhaltensbeeinflussenden Determinanten und situativ bedingten Einflüssen Rechnung getragen, um die Entscheidungssituation möglichst realistisch darzustellen. Das tatsächliche Ernährungsverhalten ist dabei im Kontext der räumlichen, sozialen sowie natürlichen Umwelt aber auch dem aktuellen Lebenszyklusabschnitt, welcher durch soziodemographische Variablen, den Haushaltstyp, dem Familienstand oder das Versorgungssystem bestimmt ist, zu sehen (Dorandt, et al., 2004).

Als (externe) **Stimuli** werden die öffentliche Diskussion, gesellschaftliche Werte und Normen angenommen, die in Wechselwirkung mit dem sozialen Wandel und anderen Wertmustern stehen. Weiteren Einfluss auf das tatsächliche Ernährungsverhalten haben laut Modell das Marktangebot, also das Angebot sowie die Verfügbarkeit von Lebensmitteln, als auch der Zugang zu Informationen sowie Aufklärung über Ernährung. Als **intervenierende Variablen** werden in dem Modell psychische Prozesse (aktivierende und kognitive) verstanden. Diese sind Lernvorgänge, das Abrufen sowie Wirken von Gedächtnisinhalten sowie Emotionen, Motivationen und Einstellungen. Letztere sind auch stark Werte-orientiert und stehen in wechselseitiger Beeinflussung durch Information und Aufklärung im Ernährungsbereich. Als **Reaktion** wird das Ernährungs- bzw. Konsumverhalten gesehen, das sich je nach Ausprägung und Ausgestaltung der Stimuli sowie der intervenierenden Variablen darstellt (Dorandt, et al., 2004; Leonhäuser, 1995). Wichtig dabei ist, dass auch dieses Modell zum Zustandekommen von Ernährungsverhalten, den Einfluss von Werten (an verschiedenen Stellen) berücksichtigt und als mit dem Verhalten in direkter Wechselwirkung stehende Determinante(n) aufzeichnet.

4.1.2.3 Synthese: Gemeinsamkeiten der betrachteten Modelle

Vorangehend dargestellte Modelle legen einen engen Zusammenhang zwischen Wertorientierungen bzw. Lebensführung und dem Ernährungsverhalten nahe (Jelenko, 2007). Auch das **handlungstheoretische Modell von Hirsch (1993)** und die **Theorie rationalen Handelns von Fishbein und Ajzen (1975)** als auch die Weiterentwicklung dieses Ansatzes zur **Theorie des geplanten Handelns von Ajzen (1991)**, welche im Zuge der Masterarbeit recherchiert wurden, auf die an dieser Stelle aber nicht genauer eingegangen wird, berücksichtigen den Einfluss sozio-kultureller Normen und Wertesysteme. Sie fassen ähnliche Einflussfaktoren wie Fietkau und Kessel (1981) oder Leonhäuser (1995) mit ihren Einflussmodellen zu umweltrelevantem Verhalten (Schahn, et al., 2008; Ajzen, 1991; Fishbein, et al., 1975) zusammen. **Wichtige Gemeinsamkeiten** der beiden genauer beschriebenen Verhaltensmodelle sind die Darstellung des Einflusses von **Werten** sowie von

Wissen und **Verhaltensangeboten** auf das Ernährungsverhalten. Bei Fietkau und Kessel haben umweltbezogene Einstellungen und Werte einen direkten Einfluss auf das umweltrelevante Verhalten und werden von Wissen beeinflusst bzw. geprägt. Leonhäuser stellt den Einfluss von Werten auf das Ernährungsverhalten sogar drei Mal in ihrem Modell dar:

- durch die Wirkung „anderer Werte“ auf „gesellschaftliche Werte, Normen und die öffentliche Diskussion“,
- durch den direkten Einfluss „gesellschaftliche Werte, Normen und der öffentlichen Diskussion“ auf das tatsächliche Ernährungsverhalten
- sowie implizit durch das Einflussfeld „Emotionen, Motivationen, Einstellungen“.

„Wissen“, bzw. „Gedächtnis und Lernen“ ist ebenfalls sowohl bei Leonhäuser als auch bei Fietkau und Kessel als verhaltensdeterminierende Variable angeführt. Der Unterschied hierbei liegt in der Wirkungsweise, die bei Fietkau und Kessel indirekt (über den Einfluss auf Werte) und bei Leonhäuser direkt (auf das Ernährungsverhalten) gegeben ist.

Nicht zuletzt wird in dem im Jahr 1993 veröffentlichten Jahresgutachten des WBGU zur Grundstruktur globaler Mensch-Umwelt-Beziehungen die *„Förderung eines Wertewandels und umweltentlastender Lebensstile.“* (WBGU , 1993 S. XVII) und die *„Einbeziehung sozial- und verhaltenswissenschaftlicher Erkenntnisse zu Risikowahrnehmung und –akzeptanz sowie zur Funktion von Verhaltensanreizen und Handlungsgelegenheiten (...).“* (WBGU , 1993 S. XVIII) als Ansatzpunkt zur Veränderung des Umweltverhaltens angeführt. Es wird also auch hier ein Wertewandel zu Gunsten der Umwelt und zur Etablierung umweltfreundlichen Verhaltens angeregt.

Oben genannte Verhaltensmodelle belegen somit den Einfluss von Werten auf umweltrelevantes Verhalten. Warum aber ist es wichtig Werte hinter nachhaltiger Ernährung zu identifizieren und einen Wertewandel voranzutreiben? Laut Begriffsdefinition handelt es sich bei Werten um zeitlich relativ stabile und dauerhafte Leitbilder, die neben Wissen, durch wahrgenommene/s Verhalten/Konsequenzen beeinflusst werden und das Ernährungsverhalten maßgeblich beeinflussen. Es bedarf also intensiver und langfristig ausgerichteter Bemühungen einen Wandel von Ernährungsverhalten/-praktiken hin zu mehr Nachhaltigkeit anzuregen und zu etablieren (Rückert-John, 2011). Die Identifikation von Werte-basierten Leitbildern hinter nachhaltiger Ernährung kann wertvolle Informationen liefern, was nötig ist, um eine nachhaltige Veränderung im Ernährungsverhalten herbeizuführen. Auch Krömker (2008) betont, dass Personen mit unterschiedlichen Wertorientierungen eine unterschiedliche Neigung zu nachhaltigen Einstellungen und

Handlungen haben. Als besonders für allgemeine Umweltüberzeugungen förderlich werden sozial-altruistische Werte genannt (siehe dazu auch Kapitel 4.3.). Best (2001) ist auf ähnliche Ergebnisse gestoßen und formuliert den werteorientierten Handlungsweg folgendermaßen: „Wenn Umweltprobleme eine kollektive Folge individueller Entscheidungen mit Umweltbezug sind (...), führt auch der Weg in eine nachhaltigere Gesellschaft über die Handlungsentscheidungen von individuellen (...) Akteuren.“ (Best, 2011 S. 240).

Abbildung 7 gibt einen zusammenfassenden Überblick über die wissenschaftliche Einbettung des Themenkomplexes nachhaltiger Ernährung. Es werden bisher in der Arbeit herausgearbeitete Zusammenhänge sowie der Einfluss von Werten auf nachhaltige Ernährung graphisch dargestellt.

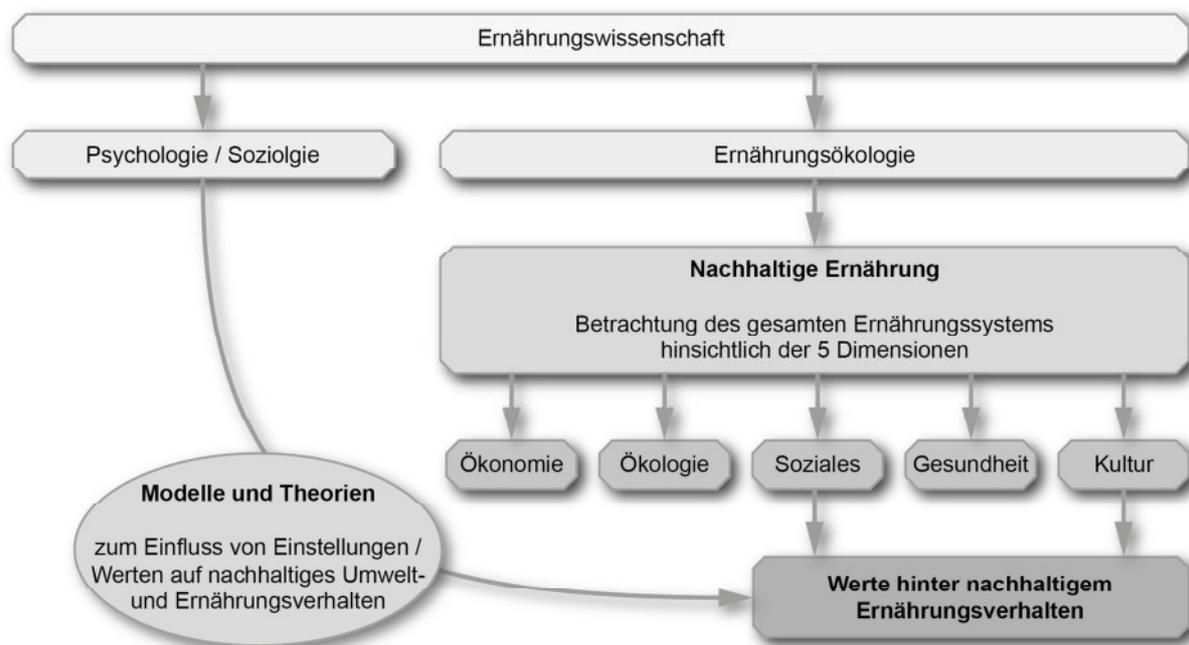


Abbildung 7: Nachhaltige Ernährung: wissenschaftliche Verortung und der Einfluss von Werten. Eigene Darstellung.

Der Einfluss von spezifischen Werten und Einstellungen, die zu einem nachhaltigen Ernährungsverhalten führen, hängt wiederum ab von der Akzeptanz / Bedeutung dieser Werte in der Gesellschaft (gesellschaftliche/soziale Normen), von Verhaltensanreizen oder -hindernissen, und somit auch von politischen und rechtlichen Rahmenbedingungen, sowie auch von den individuell und kollektiv wahrgenommenen Erfolgen des gewählten Ernährungsverhaltens für die Umwelt und die soziale und ökonomische Nachhaltigkeit im Ernährungssektor ab.

4.2 Leitlinien einer nachhaltigen Ernährung nach von Koerber (2015) und Ansätze ihrer Umsetzung

In diesem Kapitel der vorliegenden Arbeit geht es um die Darstellung eines nachhaltigen Ernährungsstils, der alle fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung umfasst und miteinbezieht. Dabei wird im Folgenden wesentlich auf den sieben Grundsätze nachhaltiger Ernährung nach Koerber (2015) aufgebaut und diese einzelnen Grundsätze näher ausgeführt. Jedoch bildet nur die Berücksichtigung **aller sieben Grundsätze zusammen** eine konsequent nachhaltige Ernährung. Zudem werden bereits bestehende Ernährungsströmungen, sogenannte Ernährungsstile und -trends, die einen oder mehrere Aspekte dieser nachhaltigen Ernährungsweise berücksichtigen bzw. inkludieren beispielhaft für eine praktische Umsetzung dargestellt.

Die sieben Grundsätze nachhaltiger Ernährung

Auf Basis der in Kapitel 3.2.1 dargestellten Dimensionen nachhaltiger Ernährung hat Koerber et al. (2012 und 2014) sieben Grundsätze für die Praktizierung eines nachhaltigen Ernährungsstils erstellt. Jeder der Grundsätze inkludiert einzelne oder mehrere Nachhaltigkeitsaspekte der fünf Dimensionen, welche im Folgenden näher dargestellt und anhand eines schon existierenden Ernährungsstils/-trends festgemacht werden. Jedoch bildet, wie erwähnt, nur die Berücksichtigung aller sieben Grundsätze zusammen eine konsequent nachhaltige Ernährung.

Individuelle Nahrungsmittelpräferenzen wandeln sich im Laufe eines menschlichen Lebens. Dies kann als Produkt verschiedenster intrinsischer sowie extrinsischer Einflüsse und Faktoren angesehen werden. Wenn sich das Gedankengut sowie Werte und Motivationen für Entscheidungen auf weiterer, gesellschaftlicher Ebene verändern, kann sich dies in einem durch bestimmte Charakteristika geprägten Lebensstil und einem speziellen Ernährungsverhalten manifestieren (Kirig, et al., 2009; Brunner, et al., 2007). Diese Ernährungsmuster und sich daraus ergebende typologisierbare Tendenzen können sich – von einer größeren Anzahl an Menschen aufgegriffen und verfolgt – als sogenannter „Food Trend“ abzeichnen. Ein Food Trend hat seine Wurzeln in der Vergangenheit, wird bereits jetzt von einer Menge an Menschen praktiziert und wird sich großer Wahrscheinlichkeit nach auch in Zukunft fortsetzen und verstärken (Rützler, 2005; Rützler, et al., 2010).

Auf Basis der im Folgenden dargestellten 7 Grundsätze nachhaltiger Ernährung nach von Koerber (2012 und 2014), werden die dargestellten Ernährungsstile und -trends als

nachhaltig klassifiziert und dienen als Grundlage für eine weitere Identifizierung von Werten welche nachhaltige Ernährungsweisen fördern.

Die 7 Grundsätze zur praktischen Umsetzung nachhaltiger Ernährung sind (von Koerber, 2014; von Koerber, et al., 2012):

- **Pflanzliche Nahrungsmittel**
- **Ökologisch/biologisch erzeugte Lebensmittel**
- **Regionalität und Saisonalität**
- **Mehr gering verarbeitete Lebensmittel**
- **Fairer Handel**
- **Ressourcenschonendes Haushalten**
- **Genuss und Bekömmlichkeit**

und werden nachfolgend erläutert.

4.2.1 Pflanzliche Nahrungsmittel

Dimension Ökologie: Durch hauptsächlich pflanzliche Kost kann der größte Beitrag zum Klimaschutz durch Ernährung geleistet werden (siehe dazu auch Kapitel 3.2.1 – *Die soziale/gesellschaftliche Dimension nachhaltiger Ernährung*). Die Erzeugung tierischer Lebensmittel verursacht 44 Prozent der ernährungsbezogenen Treibhausgasemissionen, für die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel ist ein Emissionsanteil von nur 8 Prozent zu verzeichnen (weitere Emissions-Segmente: Verarbeitung 6 Prozent, Handel/ Transport 13 Prozent, Verbraucheraktivitäten 29 Prozent) (BMLFUW, 2010). Gesamt verursachen tierische Produkte rund 70 Prozent der Treibhausgase der Durchschnittsernährung (WWF, 2012).

Dimension Soziales: Eine an pflanzlichen Lebensmitteln orientierte Ernährungsweise trägt zu einer global gerechteren sowie ausreichenden Nahrungsmittelumverteilung bei. Grund dafür ist der Entfall von sogenannten Veredelungsverlusten, die den Aufwand von Futtermitteln für Tiere zur Fleischproduktion bezeichnen, welche so für menschliche Nahrungszwecke entfallen. Denn für die Herstellung der selben Menge tierischer Kalorien (Schweine oder Rindfleisch) benötigt man rund das 6 bis 15 fache an landwirtschaftlicher Nutzfläche gegenüber der Produktion pflanzlicher Kalorien in Form von Gemüse oder Getreide (Peters, et al., 2007). Als Folge eines vermehrt an pflanzlichen Produkten ausgerichteten Ernährungsstils könnte die voranschreitende Abholzung der Regenwälder zur Gewinnung landwirtschaftlicher Fläche gemindert werden, was wiederum einen positiven Effekt auf Klimaaspekte hätte (von Koerber, 2015).

Dimension Ökonomie: Auch aus der wirtschaftlichen Perspektive ist Fleisch nicht als vorteilhaft zu bewerten. Fleisch, Milch und Eier machen einen mehr als doppelt so großen Anteil der Haushaltsausgaben für Ernährung aus als der für Obst und Gemüse (Statistik Austria, 2011).

Dimension Gesundheit: Aus gesundheitlicher Sicht verändert sich die Zusammensetzung der Ernährung bei überwiegend pflanzlicher Kost zum Positiven: mehr komplexe Kohlehydrate, weniger Fett, mehr Vitamine und Mineralstoffe und weniger Kalorienzufuhr bei günstigerer Zusammensetzung essenzieller Fettsäuren. Dies kann sich laut Studien durchaus in Form eines besseren gesundheitlichen Zustandes manifestieren (Leitzmann, et al., 2013).

Dimension Kultur: Der Fleischkonsum hat sich in den letzten sechzig Jahren stark gewandelt. Der Trend geht dabei eindeutig hin zu verstärktem Fleischkonsum, insbesondere bei Männern (von Koerber, 2015). Wichtig anzumerken ist, dass diese und andere Ernährungstendenzen kulturell bedingt, und durch das soziale Umfeld und Tradition geprägt sind. Das verdeutlicht, dass um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, die Vorzüge pflanzlicher Ernährung durch beispielsweise schmackhafte jedoch bereits vergessene Gemüsesorten oder Zubereitungsmöglichkeiten wiederentdeckt und tradiert werden müssen.

Ernährungstrend - Vegetarismus

Ein Ernährungsstil, der sich dem Konsum pflanzlicher Lebensmittel sowie dem Verzicht auf Fleisch bzw. Produkten vom toten Tier stammend verschrieben hat, ist der Vegetarismus (Leitzmann, 2007). Dieser greift den Gedanken der überwiegend pflanzlichen Kost auf und dient daher als Umsetzungsbeispiel des ersten Grundsatzes nachhaltiger Ernährung.

Der Vegetarismus zeichnet sich durch eine großteils pflanzliche Ernährungsweise sowie durch den Verzehr ausschließlich vom lebenden Tier stammender Produkte aus (Braun, et al., 2013). Als Begründer des klassischen Vegetarismus gilt der griechische Philosoph Pythagoras. Seine heutige Bezeichnung rührt von dem lateinischen Wort „vegetare“, was übersetzt „beleben“ heißt und auf die Praktizierung dieser Kostform hindeutet, nämlich nur „lebende“ Produkte zu konsumieren (Stange, et al., 2010; Leitzmann, et al., 2009). Die vegetarische Ernährungsweise begünstigt idealerweise die Aufnahme von komplexen Kohlehydraten, Ballaststoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen bei gleichzeitiger Reduktion der Energiezufuhr in Form gesättigter Fettsäuren, Cholesterin oder tierischen Proteins. Das kann sich positiv auf den allgemeinen gesundheitlichen Zustand auswirken, ist aber auch der Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen zuträglich (Gesundheit.gv.at, 2015; Kersting, 2008; Leitzmann, et al., 2009).

Es gibt verschiedene **Formen und Ausprägungen** des Vegetarismus. Unterschiede zeigen sich hinsichtlich der gemiedenen Tierprodukte, dabei sind der Veganismus und die

makrobiotische Ernährung, auf Rohkost basierend (siehe Kapitel 4.2.4), die striktesten Ausformungen des Vegetarismus (Kersting, 2008; Stange, et al., 2010). Die verbreitetsten Formen des Vegetarismus werden durch den Ovo-Vegetarismus, den Lacto-Vegetarismus sowie den sogenannten Pudding-Vegetarismus gestellt. Der **Ovo- Vegetarismus** charakterisiert sich durch den Verzicht auf Fleisch, Fisch und außerdem Milch. Gegessen werden dafür Produkte tierischen Ursprungs wie Ei oder Honig (Leitzmann, 2007; Braun, et al., 2013). Die Ernährungsweise des **Lacto- Vegetarismus** ähnelt der des Ovo-Vegetarismus stark, unterscheidet sich allerdings darin, dass neben Fleisch und Fisch auch keine Eier, dafür aber Milch konsumiert wird (Braun, et al., 2013; Kersting, 2008). Der **Pudding- Vegetarismus** kennzeichnet sich durch moralisch-ethische Beweggründe für den Verzicht auf Fleisch und ist ernährungsphysiologisch als nicht vorteilhaft zu bewerten, da meist keine ausgewogene Ersatzernährung gegeben ist und oft ein Zuviel an Fett und Salz zugeführt wird (Steeb, 2011; Stange, et al., 2010). Weitere Formen des Vegetarismus sind der **Pesce-Vegetarier**, dieser meidet Fleisch, jedoch nicht Fisch, Eier oder Milchprodukte sowie der **Flexitarier oder auch moderate Vegetarier**, der Fleisch, Fisch und Tierprodukte hin und wieder konsumiert (Braun, et al., 2013; Steeb, 2011).

Beim **Veganismus**, einer der strengsten Formen der vegetarischen Ernährungsweise, werden sowohl Produkte des toten, als auch des lebenden Tieres (wie Milch, Eier aber auch Honig) oder Produkte tierischen Ursprungs (wie Daunen oder Wolle) abgelehnt (Leitzmann, et al., 2005; Braun, et al., 2013). Hauptbestandteile der Nahrung sind Getreide, Hülsenfrüchte oder Gemüse. Es kann hierbei nicht mehr nur von einem Ernährungsstil, sondern von einem weiter greifenden Lebensstil gesprochen werden (Kersting, 2008). Als Spezialform des Veganers kann der **Frutarier** gesehen werden, welcher sich nur durch Produkte von Pflanzen ernährt, deren Gewinnung diese nicht schädigen (Braun, et al., 2013). Wichtig bei allen Formen und Ausgestaltungsweisen des Vegetarismus ist die Bedachtnahme auf eine vollwertige, gut zusammengestellte Nahrungsmittelauswahl sowie sorgfältige Zubereitungsweise, um Mangelerscheinungen vorzubeugen und positive Gesundheitswirkungen herbeizuführen (Leitzmann, et al., 2005).

Studien haben gezeigt, dass Vegetarier ihrem Verhalten selbstkritischer gegenüberstehen, um dieses bewusster zu gestalten. Eine zunehmende Sensibilisierung hinsichtlich des Themas Ernährung wird zusätzlich angefeuert durch Medienberichte zu Haltung, Transport und Schlachtung von Tieren, Lebensmittelskandalen oder auch ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein (Leitzmann, 2007). Hinter einer vegetarischen Ernährungsweise liegen also verschiedenste Beweggründe, wie bestimmte Werthaltungen hinsichtlich der Dimensionen nachhaltiger Ernährung (siehe dazu auch Kapitel 4.3). Als häufigste Gründe

dafür werden Ethik, Gesundheit aber auch Politik oder Ökologie angeführt (Stange, et al., 2010; Leitzmann, et al., 2005).

4.2.2 Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft

Dimension Ökologie: Positive Umweltaspekte ökologisch erzeugter Nahrungsmittel (Bioprodukte nach EU VO 834/2007) sind:

- Ein geringerer Rohstoff-, Energie- und Düngemittelverbrauch: Pro Hektar Nutzfläche nur ein Drittel im Gegensatz zu konventioneller Anbauweise) (von Koerber, 2014; von Koerber, et al., 2006);
- Weniger Treibhausgasemissionen: Alle Angaben CO₂-eq/kg Produkt: tierische Produkte minus 10 bis 21 Prozent, Weizenbrot minus 22 bis 25 Prozent, Gebäck minus 34 bis 42 Prozent, Gemüse minus 10 bis 35 Prozent (Theurl, et al., 2011);
- Bessere Qualität von Boden und Wasser und die Erhaltung natürlicher Stoffkreisläufe sowie der Biodiversität: Wirken Bodenerosion entgegen (Lindenthal, s.a.);
- Tiergerechte Haltungsbedingungen sowie das Verbot von Gentechnik oder anderen umstrittenen Techniken (Geßl, 2001).

Dimension Soziales: Gesellschaftlicher Nutzen entsteht durch den Verzicht auf Futtermittel aus Entwicklungsländern und die Erbringung sozialer Einrichtungen (Schulbauernhöfe, Arbeitsplätze für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen) (von Koerber, 2015). Da eine biologische Bewirtschaftungsweise der Natur wieder mehr Zeit zur Erbringung ihrer „Leistungen“ einräumt, ist hier ein qualitativer Gewinn für den Bewirtschaftenden durch dauerhafte Bewirtschaftung, engere Verbindung zum Konsumenten (u.a. durch Direktvermarktung) sowie auch höherer Wertschätzung von Regionalität gegeben (Lindenthal, s.a.).

Dimension Ökonomie: Wirtschaftlich bringt der ökologische Anbau meist höhere Erlöse und damit eine bessere Existenzsicherung sowie zusätzliche Arbeitsplätze bedingt durch stärkere Arbeitsintensität, Verarbeitung am Hof oder Direktvermarktung (von Koerber, 2015). Ein wichtiger ökonomischer Aspekt biologisch erzeugter Lebensmittel ist deren Preis. Meist liegt dieser über dem konventionell hergestellter Produkte und resultiert aus einer ehrlichen Weitergabe der anfallende Externalitäten (externen Kosten). Das heißt, die Kostenwahrheit bestimmt den Preis. Bei Billig-Produkten werden diese Kosten nicht direkt über den Preis an den Konsumenten weitergegeben, sondern an die Allgemeinheit weitergegeben z.B. über Umweltschäden, die die Gesellschaft, also der Staat, das Land oder die Gemeinde bezahlen muss. Biologisch produzierte Lebensmittel sind also im Endeffekt nicht teurer als

vergleichbare nicht biologische Produkte, sondern spiegeln nur einen fairen Preis wieder (Geßl, 2001).

Dimension Gesundheit: In Biolebensmitteln lassen sich zwar nicht generell höhere Nährstoffe feststellen (Lindenthal, s.a.), jedoch ist ein zu konventionellem Anbau vergleichsweise geringer Nitratgehalt (Heß, et al., 1997) im Gemüse sowie in manchen Gemüsearten ein höher Anteil an Trockensubstanz sowie intensiverer Geschmack zu bemerken (von Koerber, 2014).

Dimension Kultur: Die Merkmale biologisch produzierter Lebensmittel kommen dem wachsenden Bedürfnis des Konsumenten nach mehr Natürlichkeit und Ursprünglichkeit entgegen (von Koerber, 2015). Die in der Regel kleinen, regionalen Strukturen ökologischer Lebensmittel unterstützen das Wiederaufstehen nachhaltiger Esskultur durch die Schaffung von Transparenz und Vertrauen in die Nahrungsmittelherstellung (BfEÖ, 2015; Rützler, et al., 2010).

Ernährungstrend – Bio-Lebensmittel, Nature Food

Der Trend des Nature Food hat sich aus einer einst in der Größe seiner Anhängerschaft sehr restriktiven „Bioszene“ entwickelt. Hierbei geht es um naturnahe Ware. Seinen Ausgang vom „moralischen Hedonismus“ (Rützler, 2005) nehmend, bezeichnet er die Bereitschaft mehr für biologisch und weitgehend natürlich erzeugte oder verarbeitete Lebensmittel zu bezahlen. Beim Ernährungstrend **Nature Food** soll richtig und gut, im umfassenden Sinne, mit besonderem Augenmerk auf ökologische und soziale Aspekte, gegessen werden.

Bio-Lebensmittel (Produkte aus biologischer Landwirtschaft gemäß EU VO 834/2007) bergen Potential in vielen Nachhaltigkeitsdimensionen, wie sich aus den vom IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements) aufgestellten Grundprinzipien für biologischen Anbau ableiten lässt (IFOAM, s.a.):

- **Gesundheit:** biologische Landwirtschaft soll die Gesundheit von Boden, Pflanzen, Tieren, Menschen sowie der Erde als unteilbares Gesamtgefüge unterstützen und erhalten.
- **Ökologie:** biologische Landwirtschaft soll auf funktionierenden Ökosystemen und Ökosystemkreisläufen basieren, mit diesen harmonisieren, und sie erhalten.
- **Gerechtigkeit:** biologische Landwirtschaft soll auf fairen Beziehungen aufgebaut sein, welche Umwelt und Lebensbedingungen berücksichtigen.
- **Sorgfalt:** biologische Landwirtschaft soll risikoavers und nach dem Vorsichtsprinzip betrieben werden, um die Gesundheit und das Wohlergehen jetzt lebender und zukünftiger Generationen sowie der Umwelt zu schützen.

Im Jahr 2012 wurde ein globaler Jahresumsatz mit biologisch erzeugten Produkten von 63,8 Milliarden Dollar erzielt. Das entspricht einer Steigerung des Umsatzes um 45,8 Milliarden Dollar verglichen mit dem Jahr 2007 (Alföldi, et al., 2015). Das gesteigerte Interesse österreichischer Konsumenten an biologischen Produkten wird nicht zuletzt von Studien bestätigt (BMLFUW, 2008). Es spiegelt sich immer mehr in einem wachsenden Bio-Angebot auch in Discountern und Supermarktketten wieder. Jedoch liegt der Marktanteil von Bioprodukten in Österreich und der Schweiz, immer noch erst knapp über 5 Prozent (Alföldi, et al., 2015).

Für die Verbraucher sind die wichtigsten Attribute bei der Entscheidung für biologisch erzeugte Lebensmittel eine gesunde Ernährung, der Verzicht auf chemische Zusatzstoffe, besserer Geschmack sowie die Unterstützung der heimischen Landwirte oder das Wissen um die Herkunft des Produktes (BMLFUW, 2008). In Österreich konnte zwischen 1994 und 2004 ein Anstieg der Konsumenten, die auch Bio-Lebensmittel kaufen, um 45 Prozent verzeichnet werden (Rützler, 2005). Im Jahr 2010 gaben rund 50 Prozent der an einer Umfrage teilnehmenden Österreicher an mehr Bio Produkte zu konsumieren, als noch vor fünf Jahren (Gerevini, 2015). Global betrachtet wächst der Biomarkt jährlich um 15 bis 20 Prozent und das ist weit mehr als im Fall des konventionellen Lebensmittelmarktes (Rützler, 2005).

Als weiterer Aspekt des Trends natürlicher Kost kann das Phänomen „**Superfoods**“ gesehen werden. Hierbei handelt es sich um von der Natur hervorgebrachte, ernährungsphysiologisch durch einen gesundheitlichen Zusatznutzen wertvolle Lebensmittel (Rützler, et al., 2010; SuperFood, 2015). Beispiele dafür sind Smoothies (Anm. Fruchtsaft und –mark Mixgetränke aus einheimischen und exotischen Früchten), Beeren, Nüsse, Früchte oder Obst mit überdurchschnittlich hoher Nährstoffdichte und gesundheitsfördernden Substanzen.

Beim Trend **Nature Food** fühlen sich die Konsumenten von der Natürlichkeit der Produkte sowie zusätzlichen heilenden Kräften angesprochen (Rützler, 2005). Genuss, Freude am Essen sowie die Auseinandersetzung mit Ökologie und nachhaltiger Wirtschaft sind beim diesem Food Trend von Bedeutung.

4.2.3 Regionalität und Saisonalität

Dimension Ökologie: Während sich die insgesamt verbrauchte Lebensmittelmenge pro Person in den letzten Jahren nicht gravierend verändert hat, hat sich die Menge der transportierten Lebensmittel verdoppelt (BfEÖ, 2015). Ein wesentlicher Beitrag zur Verkürzung der Transportkilometer unserer Nahrungsmittel kann folglich durch den Konsum regionaler sowie saisonaler Produkte geleistet werden. Kürzere Transportwege haben geringeren Energie- und Rohstoffverbrauch sowie niedrigere Schadstoffemissionen zur Folge (von Koerber, 2014). Dabei sollte als Transportmittel verstärkt auf die Bahn gesetzt und Flugtransporte vermieden werden sowie auf effiziente Nutzung und Auslastung des Verkehrsmittels geachtet werden (Hoffmann, et al., 2001; Demmeler, et al., 2003). Auch Freilandanbau saisonal sowie regional angepasster Saatkulturen spart CO₂ Emissionen sowie den Einsatz von Primärenergie ein und führt zur Wiederentdeckung bereits in Vergessenheit geratener Sortenvielfalt (Jungbluth, 2000; Zahrt, 2004; Ebner-Pladerer, 2008).

Dimension Soziales: Der Erwerb regionaler Produkte direkt beim Erzeuger schafft Nähe und Vertrauen. Soziale Beziehungen zwischen Produzent und Konsument werden gefördert und es entsteht mehr Transparenz hinsichtlich der Prozesse zur Lebensmittelherstellung (von Koerber, 2015; Harpain, 2004; Penker, 2015). Außerdem stärkt eine ausgeprägte Identifikation mit der Region das soziale Gefüge, was wiederum das menschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Gemeinschaft bedient (Harpain, 2004).

Dimension Ökonomie: Regionales Wirtschaften bedeutet Existenzsicherung kleiner bäuerlicher Betriebe. Kleinräumige Handelsbeziehungen werden unterstützt und im Weiteren auch charakteristische Kulturlandschaft erhalten sowie die Eigenständigkeit und Vielfalt einer Region (BfEÖ, 2015). Durch eine aktive regionale Wirtschaft können sich Netzwerke bilden, die kooperative Zusammenarbeit gewährleisten und neue Arbeitsplätze schaffen sowie bestehende erhalten (Harpain, 2004; Burdick, 2004).

Dimension Gesundheit: Kürzere Transportwege erlauben ein besseres Ausreifen der Lebensmittel, was das Entstehen von mehr essenziellen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen sowie intensiveren Geschmack begünstigt (von Koerber, et al., 2006).

Dimension Kultur: Attribute wie Lebensmittelsicherheit und -qualität, Transparenz der Produktionsbedingungen und -wege sowie deren Naturverträglichkeit sind für Konsumenten von immer größerer Bedeutung. Analog dieser Anforderungen wächst das Interesse an Regionalprodukten (Segert, et al., 2004). Durch die räumliche Nähe wird das Vertrauen der Konsumenten hinsichtlich der Produzenten gestärkt, was die Wertschätzung regionaler Spezialitäten steigert. Außerdem verbessert eine saisonal unterschiedliche Verfügbarkeit an Lebensmitteln die Ernährungsweise (BfEÖ, 2015; von Koerber, 2014). Hinsichtlich Esskultur

werden durch Regionalität und Saisonalität tradierte Zubereitungsarten und Produkte erhalten sowie die heimische Wirtschaft durch Nachfrage nach regionalen Produkten gestärkt (von Koerber, 2015; Penker, 2015).

Ernährungstrend - Lebensmittel mit Herkunftsgarantie, DOC Food

Laut einer 2011 durchgeführten Studie zum Einkaufsverhalten der Österreicher bei Lebensmitteln und dessen volkswirtschaftliche Effekte, wurde erhoben, dass 78 Prozent der Befragten beim täglichen Einkauf zu österreichischen, klimafreundlichen Produkten mit kurzen Transportwegen greifen und ebenso viele auch dazu bereit wären einen Aufpreis dafür in Kauf zu nehmen (BMLFUW, 2011). Eine weitere Studie, 2013 von A.T. Kearney veröffentlicht, untersuchte den Markt für regionale Lebensmittel in Deutschland, Österreich und der Schweiz und kam zu dem Ergebnis, dass Regionalität für Konsumenten sogar noch wichtiger als Bio-Qualität ist. Als Hauptgründe für die Auswahl regionaler Produkte wurden dabei ein verbessertes Sortiment und die Unterstützung der regionalen Wirtschaft genannt (A.T. Kearney, 2013). Nicht zuletzt diese Studien verdeutlichen den Wunsch der Konsumenten nach Kenntnis über Herkunft, Nähe, Emotionalität und Sinn von Lebensmittel (Rützler, et al., 2010). Der Trend DOC Food kann als Ausprägung dieses Verlangens gesehen werden.

Die Abkürzung D.O.C. kommt aus dem italienischen und steht für Denominazione di origine controllata, was übersetzt kontrollierte Herkunftsbezeichnung bedeutet (Massholder, 2015). DOC Food kann als Folge des Bedürfnisses nach authentischen Produkten mit charakteristischem Geschmack und Ursprünglichkeit gesehen werden. Produkte mit Herkunftsnachweis unterliegen den Kontrollen unabhängiger Stellen und sind durch EU Verordnungen rechtlich geschützt (Europäische Union, 2015). Die EU etablierte die zwei Kategorien geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) und geschützte geographische Angaben (g.g.A.) (BMLFUW, 2010).

Lebensmittel, die mit einer garantierten Herkunftsbezeichnung versehen sind, transportieren ein bestimmtes Image, sie stehen für Regionen, Menschen und Traditionen. Damit wird den Produkten einerseits vom Konsumenten eine spezifische Erwartungshaltung entgegengebracht und andererseits ist der Qualitätsbegriff für das Lebensmittel nicht oder nicht ausschließlich durch naturwissenschaftliche Parameter zu definieren (Rützler, 2005; Rützler, et al., 2010; Penker, 2015). *„Denn Qualität ist nicht nur eine Eigenschaft des Produktes, sondern auch der Herstellungsmethode.“* (Rützler, et al., 2010 S. 39). Charakter und Qualität des Produktes setzten sich außerdem aus dem Einfluss der geographischen Lage, den klimatischen und geologischen Gegebenheiten sowie den handwerklichen

Fähigkeiten und Traditionen einer bestimmten Region zusammen. Es lässt sich daraus ableiten, dass mit dem Label der geschützten Ursprungsbezeichnung auch die Kulturleistung einer Region gemeint ist. Und immer mehr Konsumenten nehmen den gesicherten Herkunftsnachweis eines Produktes dankbar als Orientierungshilfe in einer immer diverseren und internationaleren Produktwelt in Anspruch und sehen regional produzierte Lebensmittel als willkommene Alternative zu einem ansonsten globalen Produktsortiment (Rützler, 2005; BMLFUW, 2010). Als Gegenströmung oder Antwort auf die oben genannte Globalisierungstendenz kann der Trend hin zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln gesehen werden und befriedigt beim Konsumenten den Wunsch nach Authentizität, Nähe, Ehrlichkeit und Nachvollziehbarkeit. So ist das Wissen um die Herkunft von Lebensmitteln zu einem emotionalen Aspekt bei der Produktauswahl geworden und prägt diese nicht zuletzt im Sinne der Umwelt – denn der Trend zu regionalen Erzeugnissen kann die Bio-Produktion unterstützen (Rützler, et al., 2010; Penker, 2015).

4.2.4 Verstärkter Einsatz gering verarbeiteter Lebensmittel

Dimension Ökologie: Für die Umwelt impliziert ein geringerer Verarbeitungsgrad bei Lebensmitteln einen geringeren Energieverbrauch und weniger Schadstoffausstoß, da der Transport sowie Verpackungsaufwand zwischen den einzelnen Verarbeitungsschritten niedriger ist (von Koerber, 2015). Im Laufe der Produktion wird weniger virtuelles Wasser¹ verbraucht und die Transportbehälter, welche als Lebensmittelverpackung für unverarbeitete Produkte dienen, können mehrfach (zum Beispiel in Form von Mehrweggebinden) verwendet werden (ÖGUT, 2015). Somit werden weitgehend die ökologischen Forderungen nach einer Verminderung des Primärenergieverbrauchs sowie niedrigeren Emissionen erfüllt (BfEÖ, 2015; von Koerber, et al., 2006) .

Dimension Soziales: Aus gesellschaftlicher Sicht fördert die Zubereitung unverarbeiteter Lebensmittel die Wertschätzung dem Rohprodukt gegenüber. Durch eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Produkt sowie seiner Herstellungsgeschichte wird auch den Produzenten und deren Arbeit mehr Anerkennung entgegengebracht (von Koerber, 2015). Daraus lässt sich ein positiver Einfluss auf die Bereitschaft einen fairen, der Kostenwahrheit entsprechenden Preis für das Produkt zu zahlen ableiten.

Dimension Ökonomie: Betrachtet man den wirtschaftlichen Aspekt des Konsums weitgehend unverarbeiteter Nahrungsmittel, ist festzustellen, dass dieser preislich günstiger ist als der

¹ Unter virtuellem Wasser wird das „grüne“ und „graue“ Wasser des Water footprint verstanden. (s. z.B. (Hörtenhuber, et al., 2011))

Kauf von Convenience- und Fertigerzeugnissen. Grund dafür ist der Entfall von Produktionsschritten bei der Verarbeitung der Produkte (von Koerber, et al., 2006; von Koerber, 2015). Grob gesprochen kann man von einem schlechteren Preis-Leistungs-Verhältnis bei stark verarbeiteten Produkten im Gegensatz zu unverarbeiteten Lebensmitteln sprechen, da der Wert aus ernährungsphysiologischer Sicht mit steigendem Grad der Verarbeitung meist sinkt jedoch Zusatzstoffe für eine bessere Haltbarkeit beigemischt werden (Schlieper, et al., 1999).

Dimension Gesundheit: Im Allgemeinen gilt der Grundsatz, dass Lebensmittel nur in dem Maße verarbeitet werden sollen, wie es für Gesundheit und Genussfähigkeit erforderlich ist (BfEÖ, 2015). Für den menschlichen Organismus bringt der Verzehr gering verarbeiteter Nahrungsmittel folgende Vorteile mit sich: mehr essenzielle Inhaltsstoffe und gesundheitsförderliche Substanzen, eine höhere Dichte an Nährstoffen bei gleichzeitig geringerer Energiedichte sowie die Vermeidung von Zusatzstoffen durch vorgelagerte Ver- oder Bearbeitungsschritte (Schlieper, et al., 1999; von Koerber, et al., 2006; von Koerber, 2014).

Dimension Kultur: Jede Kultur bedient sich spezieller Zubereitungsweisen sowie bestimmter Lebensmittel. Durch eine geringere Bereitschaft die Ressource Zeit bei der Nahrungsaufnahme zu investieren und eine Zunahme der außer Haus eingenommenen Mahlzeiten verringert sich das Wissen um traditionelle Zubereitungsweisen von Lebensmitteln und Speisen (Rützler, 2005; Rützler, et al., 2010). Verstärkt wird diese Entwicklung durch den Trend hin zu schnellen und unaufwändigen Gerichten (GfK Austria GmbH, 2010). Um dieses kulturelle Erbe nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, ist es notwendig selbst zu kochen und sich mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Das schult die sinnliche Wahrnehmung und bietet auch gleichzeitig Genuss, Spaß sowie ein soziales Erlebnis durch das bewusste Zubereiten und Einnehmen gemeinsamer Mahlzeiten (von Koerber, 2014; von Koerber, 2015).

Ernährungstrend - Raw Food, Rohkost

Der Ernährungsstil Raw Food oder auch Rohkost definiert sich im weiteren Sinn über den Verzehr frischer, unerhitzter pflanzlicher sowie tierischer Nahrungsmittel (Leitzmann, et al., 2009). Eine maximale Erwärmung der Lebensmittel auf 40 bis 50 Grad Celsius darf nicht überschritten werden, um Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien oder Enzyme in ihrer natürlichen Zusammensetzung zu erhalten (Braun, et al., 2013; RP Online, 2015; Wignall, 2011). Das Verständnis von Rohkost variiert hinsichtlich des Anteils tierischer Produkte (wie rohes Fleisch, Fisch oder Insekten) sowie des Gesamtanteils roh konsumierter Nahrung (die Schwankungsbreite liegt hierbei zwischen 70 bis 100 Prozent (Leitzmann, et al., 2009)). Überwiegend wird Rohkost jedoch als vegetarische oder gar vegane Kost praktiziert da beim

Ernährungstrend Raw Food der Leitgedanke „lebender“ Lebensmittel im Vordergrund steht (Stange, et al., 2010; Sandjon, 2013). Die gängige Definition von Rohkost lautet folgendermaßen:

„Rohkost-Ernährung ist eine Kostform, die weitgehend oder ausschließlich unerhitzte pflanzliche (teilweise auch tierische) Lebensmittel enthält. Es werden Lebensmittel einbezogen, die verfahrensbedingt erhöhten Temperaturen ausgesetzt sind (z.B. kaltgeschleudertes Honig und kaltgepresste Öle), ebenso Lebensmittel, bei deren Herstellung eine gewisse Hitzezufuhr erforderlich ist (z.B. Trockenfrüchte, Trockenfleisch und –fisch und bestimmte Nussarten). Außerdem können kaltgeräucherte Erzeugnisse (z.B. Fleisch und Fisch) sowie essig- und milchsäure Gemüse Bestandteil der Rohkost-Ernährung sein.“ (Strassner, 1998 S. 14)

Es gibt Unterschiede bei der **Praktizierung von Rohkosternährung**, so kann diese als prinzipielles Ernährungskonzept angewandt werden, das heißt als dauerhafte Kostform oder als zeitlich begrenzte Diät aus gesundheitlichen Gründen aber auch mit dem Ziel der Gewichtsreduktion (Leitzmann, et al., 2009). Bei einer ausschließlichen Ernährung mit Rohkost ist es wichtig auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrungsmittelbestandteile (siehe Kapitel 3.2.1 *Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung* (DGE, 2013)) zu achten, um einen Mangel an Nährstoffen zu vermeiden (RP Online, 2015). Ausgewogene Rohkostgerichte setzen sich beispielsweise aus Früchten, Nüssen und Gemüse zusammen (Estes, 1927). Essenzielle Nahrungsbestandteile wie Vitamine und Kohlehydrate sind in Früchten enthalten, Gemüse liefert viele Faserstoffe bei geringer Energiedichte, grünes Blattgemüse und Samen kann für die Zufuhr von Proteinen und essentiellen Mineralstoffen gegessen werden (Wignall, 2011). Auch wird die Nutzung saisonaler sowie Wildpflanzen nahegelegt (RP Online, 2015).

Gründe für eine Ernährungsumstellung auf Rohkost sind, ähnlich wie bei Vegetarismus oder Veganismus sowohl gesundheitlicher (Nahrungsmittelallergien, Gewichtsreduktion, ernährungsbedingte Krankheiten, Wunsch nach gesünderer Ernährung), als auch ethischer (Bevorzugung lebender Nahrungsmittel) und ökologischer (Minimierung von Verarbeitung und Verpackung) Natur (Sandjon, 2013; Keimling Naturkost, 2015; Wignall, 2011). Der Ernährungstrend Raw Food basiert auf dem Wunsch nach innerer Ausgeglichenheit und gesunder Ernährung ohne dabei auf Genuss und Freude am Essen verzichten zu müssen (Sandjon, 2013). Durch eine Umstellung der Ernährung auf Rohkost soll sich das Geschmacksempfinden positiv entwickeln. Dabei sind Produkte mit hoher Qualität, wie z.B. aus biologischem Anbau, bei dieser Kostform zu bevorzugen (RP Online, 2015; Keimling Naturkost, 2015). Als weitere Vorteile einer Rohkost-lastigen Ernährung werden eine

energetisierende körperliche Wirkung genannt, bessere Flüssigkeitsversorgung des Körpers, eine das Immunsystem stärkende Wirkung sowie ausreichende Versorgung mit Faserstoffen sowie sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, welchen eine vielfach gesundheitsförderliche Wirkung nachgesagt wird (Wignall, 2011; Estes, 1927). Der Raw Food Trend zeichnet sich durch eine vielfältige, genussvolle und gesunde Speisenauswahl aus und wird im angloamerikanischen Raum bereits von Restaurants sowie kleinen Imbissen aufgegriffen, die Gerichte nach Rohkost Standard anbieten (Sandjon, 2013).

4.2.5 Fairer Handel

Dimension Ökologie: Das Konzept des fairen Handels hat vielfach positive Auswirkungen in allen fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung. So sind fair gehandelte Produkte bei der Herstellung an Umweltschutzauflagen gebunden. Diese Auflagen beinhalten unter anderem Umwelt- und Pestizidmanagement, den Schutz natürlicher Ressourcen sowie der Biodiversität, die Förderung des Bio-Anbaus (etwa zwei Drittel der fair gehandelten Lebensmittel stammen aus ökologischer Erzeugung (Ökotest, 2010; ÖGUT, 2015)), das Verbot von gentechnisch verändertem Saatgut oder den Einsatz verschiedener Substanzen (Fairtrade Österreich, 2015). Dies gewährleistet den Schutz von Gewässern und der Regenwälder durch naturnahe Anbaumethoden (von Koerber, 2014; ÖGUT, 2015).

Dimension Soziales: Die Gesellschaft betreffend fördern faire Handelsbedingungen die Bereitstellung sozialer Infrastruktur (z.B.: Schulsysteme, medizinische Basisversorgung) und Einrichtungen (z.B.: Sozialversicherungssystem, Gewerkschaften) in Entwicklungsländern sowie den Erhalt kleinbäuerlicher Strukturen durch den sicheren Bezug fairer Löhne (ÖGUT, 2015; von Koerber, 2015; Fairtrade Österreich, 2015). So werden die Qualifikationen der Produzenten vor Ort gefördert und ausbeuterische Kinderarbeit ausgeschlossen. Für Europa bedeutet fairer Handel die Sicherung bäuerlicher Existenzen sowie Schaffung von Arbeitsplätzen und Erhaltung von Kulturlandschaft (ÖGUT, 2015; BfEÖ, 2015).

Dimension Ökonomie: Im Bereich der Wirtschaft ermöglicht fairer Handel höhere Löhne für die Plantagenarbeiter bzw. Preise für die Bauern und bessere Planungssicherheit durch festgesetzte Abnahmemengen sowie Vorauszahlungen an die Produzenten in Entwicklungsländern (ÖGUT, 2015). Einige Eckpunkte des ökonomischen Aspekts des fairen Handels sind die Regelung des Waren- und Geldflusses, Rückverfolgbarkeit der Produkte oder auch transparente sowie möglichst direkte Handelsverbindungen (Fairtrade Österreich, 2015). Durch Festsetzung eines „fairen Preises“ sollen Produktions-, Sozial- und auch Umweltkosten gedeckt werden und dem Produzenten ein menschenwürdiges Leben ermöglicht werden. Aber auch für europäische Landwirte ist die Abgeltung ihrer Waren durch

faire, stabile und kostendeckende Preise eine wichtige Voraussetzung um landwirtschaftliche Tätigkeit dauerhaft und Existenz sichernd ausüben zu können (von Koerber, 2014; von Koerber, 2015).

Dimension Gesundheit: Gesundheitliche Vorteile für die Produzenten fair gehandelter Lebensmittel ergeben sich durch die Anwendung von Umwelt- und Schutzmaßnahmen sowie durch die Leistbarkeit von ausreichend und qualitativ hochwertigen Nahrungsmitteln dank höherem Einkommen (ÖGUT, 2015; von Koerber, 2015).

Dimension Kultur: Mit dem Ziel weltweiter sozialer Gerechtigkeit wird – insbesondere durch Initiativen wie fairen Handel - in Europa Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit betrieben, um Bewusstsein hinsichtlich ethisch-sozialer Verantwortung und Fairness zu schaffen (BfEÖ, 2015; ÖGUT, 2015; von Koerber, 2015).

Ernährungstrend - Ethic Food, Ernährung nach ethischen Maßstäben

Der Ethic Food Trend formiert sich aus kritischen Konsumenten, denen beim Lebensmittelkonsum Aspekte wie artgerechte Tierhaltung, nachhaltige Landwirtschaft oder faire Produktionsbedingungen als Kaufmotive dienen. Ressourcen- und zukunftsorientiert setzt sich diese Strömung mit Fragen nach künftigen Produktionsweisen unserer Nahrung, deren Auswirkung auf nachfolgende Generationen, dem ethisch vertretbaren Fleischanteil an unserer Ernährung oder alternativen Zucht- und Haltungsbedingungen für Tiere auseinander (Rützler, 2005). Auch Brunner et al. (2007) identifizieren bei einer Ernährungsumfrage einen ökologisch-sozialkritischen Ernährungsstil, der sich durch sogenannte „green consumers“ (Jelenko, 2007) formiert, welche aus ethischen Gründen ökologisch und sozial verträglich konsumieren wollen. Der mittleren und höheren Bildungsschicht entstammend, haben sich besagte Konsumenten ein fundiertes Wissen über die Ernährung betreffende Problembereiche angeeignet und leiten davon ihre Vorstellung von richtigem Ernährungsverhalten ab (Brunner, et al., 2007).

Ethic Food beansprucht also alle Aspekte einer ökologisch bewussten und politisch korrekten Ernährungsweise für sich, ohne dabei Genuss auszuklammern. Die Wiederentdeckung alter Herstellungsweisen und ihrer Produzenten sowie die Freude an Landschaften und neuen Geschmackserlebnissen sind ein wichtiger Bestandteil dieses Food Trends (Rützler, et al., 2010). Auch die Gastronomie sowie Hotellerie hat das Konzept von Ethic Food aufgegriffen, indem ein neuer moralisch vorzüglicher Umgang mit der Umwelt und bei sozialen Belangen, wie abfallarmer Beschaffung, effizienter Energie- und Wasserversorgung oder umweltfreundlicher An- und Abreisemöglichkeit, gepflegt wird (Rützler, 2005; Kirig, et al., 2009).

Hinsichtlich Nahrungsmittelproduktion bedeutet Ethic die langfristige Sicherung der Sortenvielfalt und somit die Geschmacksrettung natürlicher Diversität als auch die Verweigerung von Gentechnik (Rützler, 2005). Das begünstigt die Erhaltung regionaler und traditioneller Sorten, welche Potential für nachhaltigen Anbau aufgrund optimaler Standortanpassung bergen. Zudem erfreuen sich sogenannte Raritäten auch beim Konsumenten immer größerer Beliebtheit und bieten ökonomische Chancen für regionale kleinbäuerliche Strukturen (Rützler, et al., 2010). Denn den Konsum von Produkten, welche direkt in den Ursprungsländern hergestellt wurden zu fördern, ist ebenso Teil des Ethic Food Trends. Soziale Aspekte des Ethic Food Trends betreffen das Vorhandensein freier Gewerkschaften, das Verbot von Kinderarbeit, Antidiskriminierungsgesetze sowie garantierte Mindestlöhne (ÖGUT, 2015). Daher werden bei diesem Ernährungstrend fair gehandelte Produkte („Fair Trade“) aus „der Dritten Welt“ (Entwicklungsländer, Least Developed Countries) bevorzugt (Rützler, 2005).

Zusammenfassend kann man sagen, dass der Trend Ethik Food durch wissende, informierte Konsumenten mit kritischem Auge vorangetrieben wird. Neben Preis, Geschmack, optischen oder gesundheitlichen Anreizen zählen die Produktions- und Herstellungsweisen sowie der bewusste und faire Umgang mit der Umwelt und den Menschen, die hinter dem konsumierten Lebensmittel stehen (Rützler, 2005).

4.2.6 Ressourcenschonung im Haushalt

Dieser Grundsatz nachhaltiger Ernährung umfasst energieeffizientes Wirtschaften im Haushalt sowie ressourcen- und umweltschonende Erzeugung von Energie, die im Haushalt bezogen wird.

Beispiele hierfür sind (von Koerber, et al., 2006) (von Koerber, 2014) (ÖGUT, 2015):

- a) Bezug/Nutzung von **Ökostrom** (Energie aus erneuerbaren Ressourcen wie Wind, Wasser, Sonne oder Erdwärme) zur Bereitstellung von Lebensmitteln und Durchführung von Tätigkeiten im Haushalt. Dies spart im Vergleich zu Strom erzeugt aus Kohle, Erdgas oder Erdöl CO₂-Emission ein und hilft somit beim Klimaschutz (Memmler, et al., 2014).
- b) **Energiesparen**: Die Beachtung von mittlerweile vielfältig publizierten Energiesparmöglichkeiten (z.B. die Umweltberatung, E-Control, BMLFUW) wie Energiespartipps für den Haushalt, spielt hier eine wichtige Rolle. Möglichkeiten zur Einsparung von Energie im Haushalt sind unter anderem

die Anschaffung energieeffizienter Haushaltsgeräte aber auch die richtige Art und Weise diese zu nutzen und zu bedienen (Ebner-Pladerer, 2008; E-Control, 2015; BMLFUW, 2015; die Umweltberatung, 2010-2015).

- c) Eine **ressourceneffiziente Gestaltung der Einkaufswege**, beispielsweise mit dem Fahrrad oder zu Fuß statt mit dem Auto, wirkt sich ebenso wie die **Verringerung von Lebensmittelverschwendung** (z.B. durch Maßnahmen der Bewusstseinsbildung) positiv auf die Umwelt aus (Ebner-Pladerer, 2008; von Koerber, 2015; WBGU, 1995).
- d) Die **Reduktion der Verpackungsmengen und Wahl ökologischer Verpackungsmaterialien** können z.B. durch den Verzicht auf kleinere, verpackungsintensive Verkaufsmengen, Bevorzugung unverpackter Erzeugnisse oder auch Mehrwegverpackungen realisiert werden (BfEÖ, 2015; ÖGUT, 2015) (von Koerber, 2014).

Lebensstil – LOHAS, Lifestyle of Health and Sustainability

Da sich Leitlinie 6 – Ressourcenschonung im Haushalt - für die Praktizierung eines nachhaltigen Ernährungsstils nicht dezidiert auf Lebensmittel beschränkt, wird an dieser Stelle anstatt eines Ernährungstrends ein nachhaltiger Lebensstil beschrieben, der sich auch in der Dimension Ernährung als für eine nachhaltige Zukunft wegweisend darstellt – der Lifestyle of Health and Sustainability, kurz LOHAS. Charakteristisch für diesen, viele Nachhaltigkeitsaspekte inkludierenden Lebensstil ist das Credo, dass eine in vielen Dimensionen bewusste Lebensweise nicht im Widerspruch zu Genuss und Lebensfreude steht (Kirig, et al., 2009). Zentrale Aspekte sind die Verbindung von Genuss und Gesundheit, die Schaffung eines neuen Zugangs zu Gesundheit und Natur, das Streben nach wahrhaftigen Eindrücken der Realität, individuelle Erfahrungen sowie persönlichen Erlebnissen. Werte, Verantwortung und Nachhaltigkeit dienen dabei als Leitlinien der LOHAS Philosophie (Ray, et al., 2000; Häußler, 2011).

Der Begriff LOHAS hat seinen Ursprung in den USA zur Jahrtausendwende und wurde im Zuge einer Industrie- sowie Marktforschungsstudie identifiziert und geprägt (Glöckner, et al., 2010). Eine genaue Charakterisierung des LOHAS erfolgte durch die Soziologen Paul Ray und Ruth Anderson, welche eingehende Studien zu Werten und Lebensstilen der amerikanischen Bevölkerung durchführten (Ray, et al., 2000). Es wird geschätzt, dass die LOHAS Bewegung bis 2030 eine fundamentale Marktveränderung anstoßen wird. Im Jahr 2009 wurde der Anteil an der Bevölkerung mit einem LOHAS Lebensstil auf rund ein Drittel der westlichen Länder geschätzt (Kirig, et al., 2009) mit einer mittelfristigen

Ausbreitungsschätzung auf mindestens die Hälfte dieser Gesellschaft, jedoch weichen Studien dazu teils stark voneinander ab (Glöckner, et al., 2010; Schmidt, et al., 2007).

Anhänger des LOHAS Lebensstils suchen nach **Authentizität und Verortung** in ihrem Beziehungsleben sowie bei Konsumententscheidungen. *Glaubwürdigkeit* und *Ursprünglichkeit* (Kirig, et al., 2009; Ray, et al., 2000) werden vermehrt gesucht – sei dies durch den Bezug von Produkten aus erster Hand und die eigene, kreative Zubereitung von Lebensmitteln oder die Nutzung neuer Medien mit dem Ziel, neue Genüsse zu erleben. Der *Regionalität* wird im LOHAS Lebensstil beim Wocheneinkauf auf Vertrautheitsmärkten, wie dem ab-Hof-Verkauf, Wochenmärkten oder Bio-Läden gefrönt (A. C. Nielsen GmbH, 2008). Dem ganzheitlichen und globalen Denken der LOHAS Kultur steht die Wertschätzung von Regionalität dabei nicht entgegen. Eine **ganzheitliche Betrachtungsweise** soll helfen komplexe Gefüge zu verstehen und zu hinterfragen - beispielsweise auch die Auswirkungen des Ernährungsverhaltens (Ray, et al., 2000; Häusler, et al., 2008). Dem Umweltgedanken wird dabei durch Bevorzugung geringer Transportwege von Lebensmitteln und dem resultierenden positiven Beitrag zur CO₂ Bilanz Rechnung getragen. Eine verstärkte Wertschätzung der eigenen Heimat und ihrer Produkte sowie gesteigerte qualitative Ansprüche spiegeln die Einstellung von LOHAS hinsichtlich Ursprünglichkeit und regionaler Verankerung bei gleichzeitigem Streben nach Genuss und neuen schöngestigen Sinneserfahrungen wider (Kirig, et al., 2009; Häusler, et al., 2008).

Weitere wichtige – wenn auch im ersten Moment ambivalent erscheinende – Eckpunkte der LOHAS Mentalität sind die **individuelle Entwicklung** aber auch das **Gemeinschaftsleben**. Eine Esskultur und damit verbundene regelmäßige, *gemeinsame Mahlzeiten* sind hierbei von großer Bedeutung. Wenn auch nicht wie in ihren bürgerlichen Ursprüngen, im Kreise der Familie, so wird das gemeinsame Zubereiten und Verzehren von Speisen mit Freunden oder dem Lebenspartner als genussvoller Akt zelebriert (Ray, et al., 2000; Rützler, et al., 2010). Die Freude an der Wiederentdeckung des Kochens lässt sich einerseits durch Werte der LOHAS Kultur erklären und andererseits durch den Zugang die Zubereitung von Nahrungsmitteln nicht mehr als Notwendigkeit zu sehen, sondern als Möglichkeit des gemeinschaftlichen Sinneserlebnisses (Kirig, et al., 2009).

Auch **Luxus und Wohlstand** werden in der LOHAS Bewegung mit neuen Attributen versehen und stoßen den Wandel von einer Wohlstandsgesellschaft (welche sich durch dominante Unterhaltungsmedien und Materialismus kennzeichnet) hin zu einer zukünftigen Wohlfühlgesellschaft (geprägt durch aktive Mediengestaltung, nachhaltigen Umgang mit

Ressourcen, gesundem Genuss sowie einem neuen Zugang zu wahrhaftigen Erlebnissen) an (Ray, et al., 2000; Kirig, et al., 2009; Häusler, et al., 2008). Realitätskontakt, Erdung durch *Vereinfachung und Entschleunigung* sowie Verortung bilden die neuen Eckpfeiler eines pragmatischen aber durchaus positiven Weltbildes. Ernährungsbewegungen wie „Slowfood“ (siehe Kapitel 4.2.7) oder Bio-Fastfood Konzepte mit Namen „Fast Casual“ (Rützler, 2005) sowie eine Re-Traditionalisierung des Essens greifen diese Verlangen bereits auf. Die Prinzipien dahinter sind frische, ursprüngliche Zutaten, Originalität (indem auf althergebrachte Rezepturen zurückgegriffen wird) und hohe Qualität. Auch *Zeit* gilt als neues Luxusgut und findet im Ernährungsbereich durch das zum Teil aufwändige Verarbeiten, Zubereiten oder Haltbarmachen von Lebensmitteln Ausdruck (Kirig, et al., 2009).

LOHAS leben nach dem Prinzip **Sowohl-als-auch statt Entweder-oder**. Umgesetzt auf Ernährung heißt das, dass Bewusstsein und Nachhaltigkeit beim Lebensmittelkonsum nicht im Gegensatz zu Genuss steht (Häußler, 2011; Schmidt, et al., 2007). Produkte die unter ethisch korrekten Bedingungen und biologisch hergestellt wurden, werden bevorzugt. LOHAS formieren eine **bewusste, Werte-orientierte und kritische Käufergruppe**, kaufen nach Qualitätsmerkmalen und haben hohe Ansprüche an ihre Produktauswahl, welche durch Werthaltungen wie Authentizität, Glaubwürdigkeit, Transparenz und Erlebnis betitelt werden können (Häußler, 2011; Ray, et al., 2000; Schmidt, et al., 2007). Leitmotive wie Abfallvermeidung, unverfälschter natürlicher Geschmack oder Regionalität kommen zum Ausdruck. **Frauen** gelten als starke Triebkraft der LOHAS Bewegung (Schmidt, et al., 2007; Häusler, et al., 2008). Ein Grund ist die zunehmende ökonomische Unabhängigkeit der Frau, nicht zuletzt durch ein höheres Bildungsniveau. Das hat dazu geführt, dass weit mehr als die Hälfte aller Kaufentscheidungen von Frauen getroffen werden. Die weibliche Käuferfraktion orientiert sich bei ihrer Konsumentenscheidung stärker an ökologisch und ethisch korrekten Werten (Kirig, et al., 2009).

Untersuchungen der Bereiche Konsumverhalten und Lebensstile lassen laut Kirig und Wenzel (2009) darauf schließen, dass der gerade von statten gehende **Wertewandel** die Gesellschaft tiefgreifend verändern wird (Kirig, et al., 2009). Aspekte wie Lebensqualität, Design und Schönheit würden dabei eine zentrale Rolle spielen und seien ausschlaggebend bei der Wahl, Zubereitung sowie dem Verzehr von Lebensmitteln. Die Neudefinition des Wertekontingents bedient sich sowohl traditioneller, ursprünglicher (wie Familie, Freundschaft, Treue oder Verlässlichkeit) sowie neuer Werte (wie Selbstkritik, ein starker Umweltbezug sowie Verankerung in der Realität und Abwendung von einer vorgegaukelten Spaßgesellschaft). Der prognostizierte Wertewandel soll sich auf vielen gesellschaftlichen Ebenen vollziehen und auch Konsum eine völlig neue Bedeutung mit dem Ziel individuellem

Wohlbefindens und Lebensqualität geben (Kirig, et al., 2009; Glöckner, et al., 2010; Ray, et al., 2000). Einen Überblick zu den Werten der LOHAS gibt Abbildung 8.



Abbildung 8: Werte, Ziele und Eigenschaften des LOHAS. Eigene Darstellung nach Glöckner, et al. (2010).

4.2.7 Genuss und Bekömmlichkeit

Genüssliches und schmackhaftes Essen sind wichtige Motivatoren um eine langfristige und dauerhafte Ernährungsumstellung hin zu mehr Nachhaltigkeit herbeizuführen. Hierbei ist anzumerken, dass Genuss nicht im Gegensatz zu verantwortungsbewusster, nachhaltiger Ernährung, bezogen auf deren fünf Dimensionen stehen muss (Rützler, et al., 2010; BMLFUW, 2010). Durch die Entdeckung neuer geschmacklicher Kreationen hochwertiger und nachhaltig hergestellter Lebensmittel wird ein neuer Zugang zum Essen eröffnet, welcher den Faktor Zeit ganz wesentlich berücksichtigt. Die Wiederentdeckung gemeinsamer Mahlzeiten als genussvolles, gesellschaftlich-soziales Ereignis sowie das Aufleben traditioneller und neuartiger Zubereitungsmethoden lässt nicht nur Lebensqualität sondern auch eine neue Form der Esskultur entstehen (von Koerber, 2014; Kirig, et al., 2009; Rützler, 2005). Fakt ist, dass die Bereitschaft stetig wächst, Ernährungsgewohnheiten in eine Richtung zu verändern, die geschmacklich ansprechend, gesundheitlich wertvoll, ökologisch notwendig, sozial verträglich, kulturell erwünscht, ökonomisch machbar und praktisch durchführbar ist (BfEÖ, 2015; Rützler, 2005; BMLFUW, 2010). Das Beratungsbüro für Ernährungsökologie formuliert dazu folgende Zeilen: *„Ohne ein wohlwollendes, durchaus ökonomisches, Verständnis von Zeit und Tempo wird der Blick für das Naheliegende und Besondere verstellt. Genuss braucht Zeit; das gilt für das Ausreifen der Früchte, das*

Wachstum der Tiere und das Reifen von Käse oder Fleisch(-Erzeugnisse) genauso wie für die Gesundheit des Menschen. Sich Zeit nehmen beim gemeinsamen Mahl zeigt, dass die Erfahrung gelebter Zeit wertvoller sein kann als die Erfahrung gesparter Zeit.“ (BfEÖ, 2015).

Ernährungstrend - Slow Food

Beim Slow Food Trend steht der authentische Charakter des Produktes im Mittelpunkt. Genuss definiert sich hierbei durch die dem Lebensmittel anhaftende Geschichte und Produktionsweise, das heißt der Wert des Produktes erwächst aus der Biographie des Herstellers und des Herstellungsprozesses (Rützler, 2005).

Initiiert wurde die Slow Food Bewegung in den 1980ern durch Carlo Petrini und einer Gruppe von Aktivisten. Ihr Ziel war es, regionale Traditionen, gutes Essen, kulinarischen Genuss sowie ein gemütliches Lebenstempo in einer immer globaleren, grenzenlosen und schnelllebigen Welt zu verteidigen und zu erhalten. Die Slow Food Bewegung setzt sich für den Schutz und die Erhaltung biodiverser Nahrungsmittel ein, fördert die Vernetzung zwischen Produzenten und Konsumenten und sensibilisiert die Öffentlichkeit für die wichtigsten Themen das Ernährungssystem betreffend. Die 1989 gegründete soziale Basisbewegung Slow Food hat es sich zum Ziel gesetzt allen Menschen der Erde Zugang zu guten, sauberen und fair gehandelten Lebensmitteln zu gewährleisten. Sie ist der Überzeugung, dass eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Ernährungsthematik im Kontext von Kultur, Politik, Landwirtschaft und Umwelt wichtig ist, um Bewusstsein und Verständnis hinsichtlich der Auswirkungen unserer Lebensmittelauswahl zu schaffen und gemeinschaftlich einen positiven Wandel herbeizuführen (Slow Food, 2015). In der Philosophie der Slow Food Bewegung ist sich Zeit nehmen für die Einnahme von Mahlzeiten in Gesellschaft ein wichtiger Aspekt, da Gemeinsamkeit ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen ist. Die Zubereitung und Einnahme von Mahlzeiten dient nicht mehr allein der Versorgung von Grundbedürfnissen sondern ist vielmehr als gesellschaftliches Ritual zu verstehen und Ausdruck von Lebensqualität (Rützler, et al., 2010). Der Slow Food Trend belebt den Markt regionaler Produkte sowie kleinbetrieblicher, urtümlicher Strukturen und fördert die Verbindung zwischen Ethik und Genuss. Gemeinschaftliches Miteinander soll innerhalb einer ökologischen Umwelt gelebt werden. Das impliziert den Schutz biologischer Vielfalt indem Arten- und Sortenvielfalt erhalten, wiederbelebt und verbreitet wird sowie traditionelle regionale Lebensmittel und deren Herstellungsmethoden neue Wertschätzung erfahren. Allerdings ist Slow Food auch international, in dem es die Verbreitung und Vermarktung regional spezifischer Produkte forciert (Rützler, 2005).

Ein weiterer Food Trend, der sich in der Philosophie von Slow Food eingliedert, ist **Sensual Food**. Bei Sensual Food handelt es sich um einen Trend, der den Genuss von Lebensmitteln mit allen Sinnen wieder in den Mittelpunkt rückt.

„Sensorik, auf Lebensmittel bezogen, ist die Beschreibung und Bewertung von Eigenschaften eines Lebensmittels mit den menschlichen Sinnen. Die menschlichen Sinne dienen hier als Messinstrumente zur Ermittlung der „Qualität“. (Rützler, 2005 S. 26)

Dieser Trend kann wohl als Antwort auf eine zunehmende Unsicher- und Unwissenheit über Herkunft, Produktionsweise oder Geschichte der verzehrten Nahrungsmittel gesehen werden. Die angebotenen Lebensmittel werden von den Produzenten anhand bestimmter Produktions-, Lager- und Transporteigenschaften gewissermaßen vorselektiert. Hygienevorschriften, Konservierungsmethoden sowie der Zusatz von Aromen und Geschmacksverstärkern verändern den ursprünglichen, individuellen Geschmack von Lebensmitteln. Das Spektrum der geschmacklichen Vielfalt wird dadurch erheblich beschränkt. An diesem Punkt setzt der Food Trend Sensual Food an (Rützler, 2005). Er hat zum Ziel, den Genuss an unverfälschten naturbelassenen Produkten wieder in den Alltag zurückzuholen und die menschlichen Sinne zu sensibilisieren. Der persönliche Geschmack bei Lebensmitteln gewinnt immer größere Bedeutung. Degustationen werden wieder neu entdeckt und damit einhergehend das Bedürfnis nach sinnlichen Erfahrungen beim Essen und Trinken. Von der Lebensmittelindustrie werden neue Konsistenzen, versteckte Geschmackskomponenten, vielfältige Geschmackskreationen, aber auch die Wiederentdeckung traditioneller Speisen und Produkte sowie die Naturküche in Form saisonaler Frische geboten (Rützler, 2005). In letzteren Beiden ist Nachhaltigkeitspotential zu verorten. Denn die Wiederentdeckung traditioneller, lokaler Speisen und Produkte sowie die Nutzung regional und saisonal wachsender Zutaten findet sich auch in den Leitlinien nachhaltiger Ernährung wieder. Eine verstärkte Wahrnehmung und Präferenz qualitativ hochwertiger Lebensmittel kann sich durchwegs positiv auf die Nachfrage von biologisch produzierten oder schonend sowie wenig verarbeiteten Lebensmitteln auswirken. Des Weiteren resultiert aus der intensiveren und zeitlich ausgedehnteren Auseinandersetzung mit Ernährung ein für die Gesundheit zuträglicheres Essverhalten (Rützler, 2005).

4.2.8 Synthese: Maßnahmen zur Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung

Ausgehend von den sieben Grundsätzen nachhaltiger Ernährung nach von Koerber et al. (2006, 2012 und 2015) sind verschiedene Ernährungstrends festzustellen, die einzelne oder mehrere Aspekte nachhaltiger Ernährung berücksichtigen. Zusammenfassend kann nachhaltige Ernährung gegenwärtig durch **eine Kombination von folgenden Maßnahmen** am konsequentesten umgesetzt werden:

- Wahl von regionalen, saisonalen Bioprodukten und Bio-Fair Trade-Produkten.
- Reduktion des Fleischkonsums im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung (siehe dazu auch: Ernährungsempfehlungen der DGE Kapitel 3.2.1),
- Wahl von möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln.
- Ressourcenschonung bei der Lagerung und Zubereitung im Haushalt sowie auch in der Wahl des Mobilitätsmodus zum Ort des Einkaufes.
- Investition der Ressource Zeit bei Nahrungsmittelauswahl, -zubereitung und –verzehr sowie Auseinandersetzung mit den konsumierten Lebensmitteln (Wissensgenerierung).

4.3 Förderliche Werte für nachhaltige Ernährung

Im folgenden Kapitel werden Werte, die einem nachhaltigen Ernährungsstil förderlich sind bzw. einem solchen zu Grunde liegen identifiziert. Basis dafür bilden das Wertesystem nach Schwartz (1992 und 1996) sowie weitere fachlich relevante Publikationen als auch die Inhalte der fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung und deren praktische Umsetzungsvorschläge in Form der sieben Leitlinien für eine nachhaltige Ernährung nach Koerber (2006 und 2015).

Ziel des Kapitels ist eine Verknüpfung bisher in der Arbeit gewonnener Erkenntnisse über nachhaltige Ernährung mit dahinterliegenden, förderlichen Werten.

4.3.1 Ein universelles, integratives Wertesystem – Strukturierung von Werten nach Schwartz (1992, 1996)

Schwartz (1992) entwarf ein Modell hinsichtlich universell gültiger Inhalte, Strukturen und dynamischer Beziehungen von Werten. Sein Ansatz basiert auf der Annahme, dass kulturell und individuell allgemeingültige Werte, sich an drei universellen Bedürfnissen der menschlichen Existenz orientieren. Diese sind (1) biologische Grundbedürfnisse, (2) die Sicherstellung koordinierter, sozialer Interaktionen sowie (3) das Fortbestehen einer intakten Gesellschaft (Schwartz, 1996). Schwartz strebte eine Strukturierung und Typisierung universell gültiger Werte, nach deren zu Grunde liegenden Motivationen an. Er identifiziert hierbei zehn durch ihre Motive getrennte Werttypologien, welche durch ihre Ziele und spezifische, individuell gültige Werte erklärt werden. Diese sind: Macht, Erfolg, Hedonismus, Stimulation, Selbst-Bestimmung, Universalismus, Wohlwollen, Konformität, Tradition und Sicherheit (Schwartz, 1992).

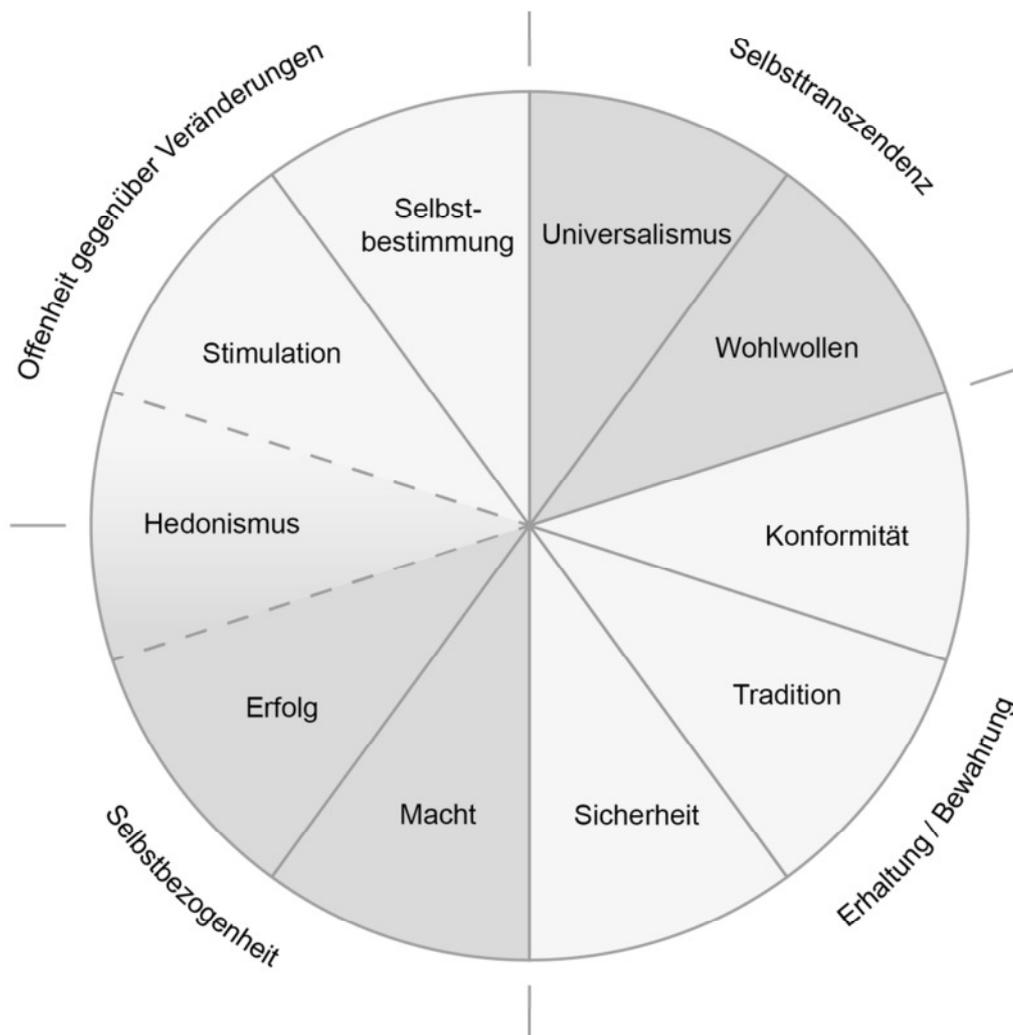


Abbildung 9: Universelles und integrales Werte-Modell nach Schwartz (1996). Eigene Darstellung.

Des Weiteren formuliert Schwartz übergeordnete Werte, welche dem Modell einen bipolaren Charakter verleihen (Schwartz, 1992). Die zwei Paare gegensätzlicher Werte-Pole heißen: Offenheit gegenüber Veränderungen im Gegensatz zu Erhaltung / Bewahrung und Selbsttranszendenz als Gegenpol zu Selbstbezogenheit. Der Wertepol Offenheit gegenüber Veränderungen äußert sich in motivational typisierten Werten wie Hedonismus, Stimulation und Selbstbestimmung. Demgegenüber steht der Wertepol Erhaltung / Bewahrung, welcher Konformität, Tradition sowie Sicherheit inkludiert. Das zweite gegensätzliche Wertepole-Paar formiert sich aus Selbsttranszendenz und den motivational anhaftenden Werten Universalismus, Wohlwollen sowie Selbstbezogenheit, die mit Hedonismus, Erfolg und Macht einhergeht (Schwartz, 1996). Sich gegenüberliegende übergeordnete Werte und

Wertetypologien stehen in Konflikt oder auch Gegensatz zueinander. Als Beispiel dafür sei die Sorge um das Wohlergehen anderer Personen, sowie des Kollektivs (Wohlwollen, Universalismus) im Gegensatz zu monopolisierter Macht und dem eigenen Erfolg (Macht, Erfolg, Hedonismus) genannt (Schwartz, 1996). Analog zur Polarisierung der Werte, ist ein gemeinsames Auftreten dieser umso wahrscheinlicher, je näher sie benachbart sind. Mit wachsendem Abstand erhöht sich auch das Konfliktpotential und die Kompatibilität der Werte nimmt ab. Schwartz bezeichnet dies als „dynamische Beziehung zwischen den Werten“ (Schwartz, 1992 S. 47).

Schlussendlich resümiert Schwartz die Ergebnisse seiner Forschungstätigkeit folgendermaßen: „...*, viewing value types as an integrated system fits the conception that attitudes and behavior are guided by tradeoffs among relevant competing values.*“ (Schwartz, 1996 S. 22). Er belegt somit einmal mehr den Einfluss von Werten auf das tatsächliche Verhalten und geht darüber hinaus auf deren individuelle Gewichtung und wechselseitige (Aus-)Wirkungen ein.

4.3.2 Common Cause - Wertesystem nach Crompton et al. (2010)

Auch **Crompton et al. (2010)** weisen basierend auf den Ergebnissen mehrerer durchgeführter Studien darauf hin, dass das menschliche Werterepertoire, unabhängig vom kulturellen Hintergrund, signifikante Ähnlichkeiten aufweist. Auch gäbe es Wertegruppierungen, die gut nebeneinander oder gleichzeitig auftreten können, wohingegen sich andere weitestgehend ausschließen (Crompton, et al., 2010). Crompton untermauert seine Aussagen zu einem Wertesystem und dessen internen Wechselwirkungen mit dem Werte Modell von Grouzet et al. (2005). Dieses zeichnet sich durch eine Spaltung in zwei zueinander im Widerspruch stehende Wertekategorien aus (Grouzet, et al., 2005), siehe auch Abbildung 10:

- **intrinsische oder selbsttranszendente Werte**, dazu gehören Gemeinschaftswerte wie Spiritualität, Zugehörigkeit zu Freunden und Familie sowie Selbstentwicklung
- **extrinsische oder selbstbezogene Werte**, welche sich durch die Bewertung Außenstehender ergeben, wie das Verlangen nach höherem sozialen Status, Bewunderung, materiellen Besitz oder Macht.

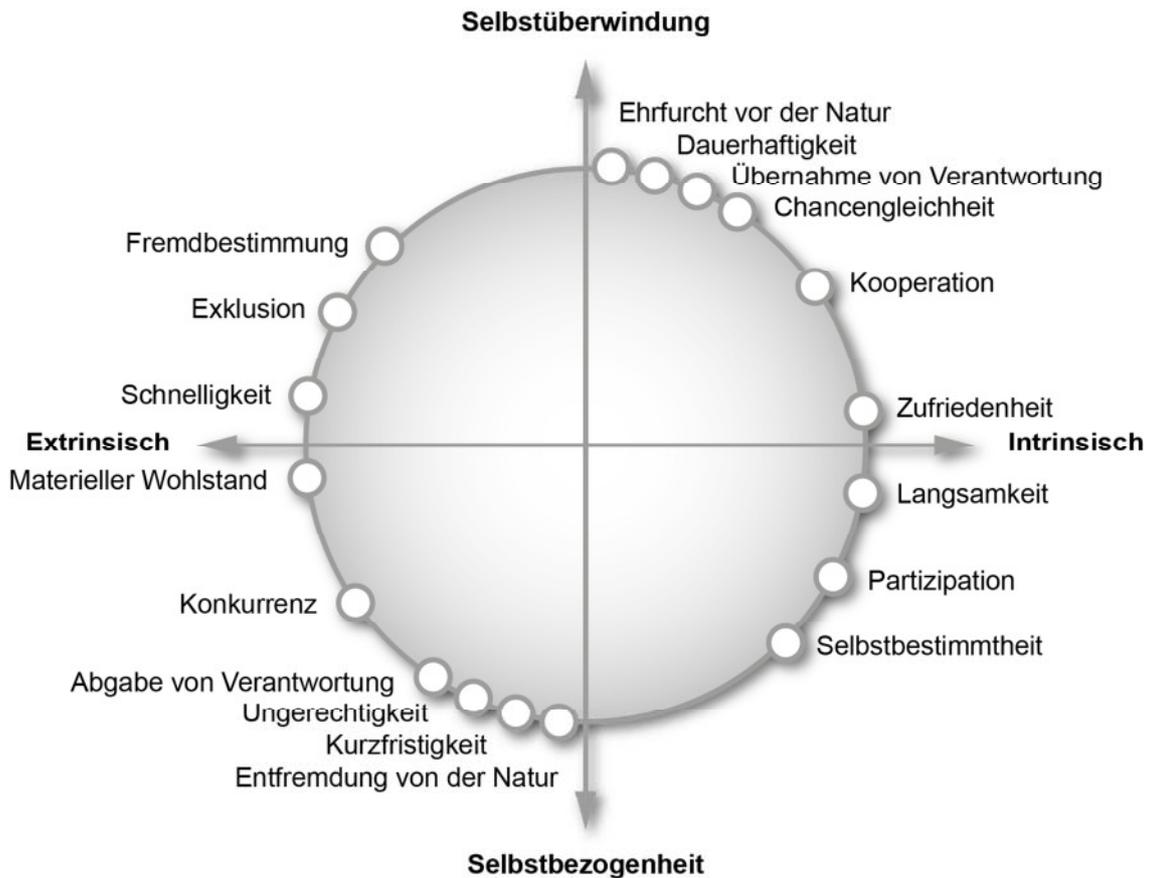


Abbildung 10: Intrinsische und extrinsische Werte nach Crompton (2010) und deren Beziehungen zueinander. Eigene Darstellung nach Auberger et al. (2011).

Für einen nachhaltigen Ernährungsstil sind intrinsische Werte (Spiritualität, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Selbstakzeptanz, Gesundheit, Sicherheit, Hedonismus (Grouzet, et al., 2005)) förderlich. Diese veranlassen Individuen dazu sich mit Lösungsansätzen und dem eigenen Handlungsbeitrag zu globalen Problemen und Herausforderungen (siehe dazu auch Kapitel 0, *Klimawandel und globale Megatrends*) auseinanderzusetzen (Crompton, et al., 2010) (Anm.: die Sicherstellung ausreichender Nahrungsmittelversorgung, insbesondere unter den Gesichtspunkten der fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung (siehe Kapitel 3.2.1) stellt ein solches globales Problem dar).

4.3.3 Synthese aus den bisherigen Wertemodellen

Basierend auf dem Werte-Katalog der Umfragen, die Schwartz (1992 und 1996) zur Verifizierung seines Modells universell gültiger Werte in vierzig Ländern durchführte, werden nun die für einen nachhaltigen Ernährungsstil förderlich erscheinenden Werte identifiziert und nach den zehn universellen Werttypologien gegliedert in Abbildung 11 dargestellt.

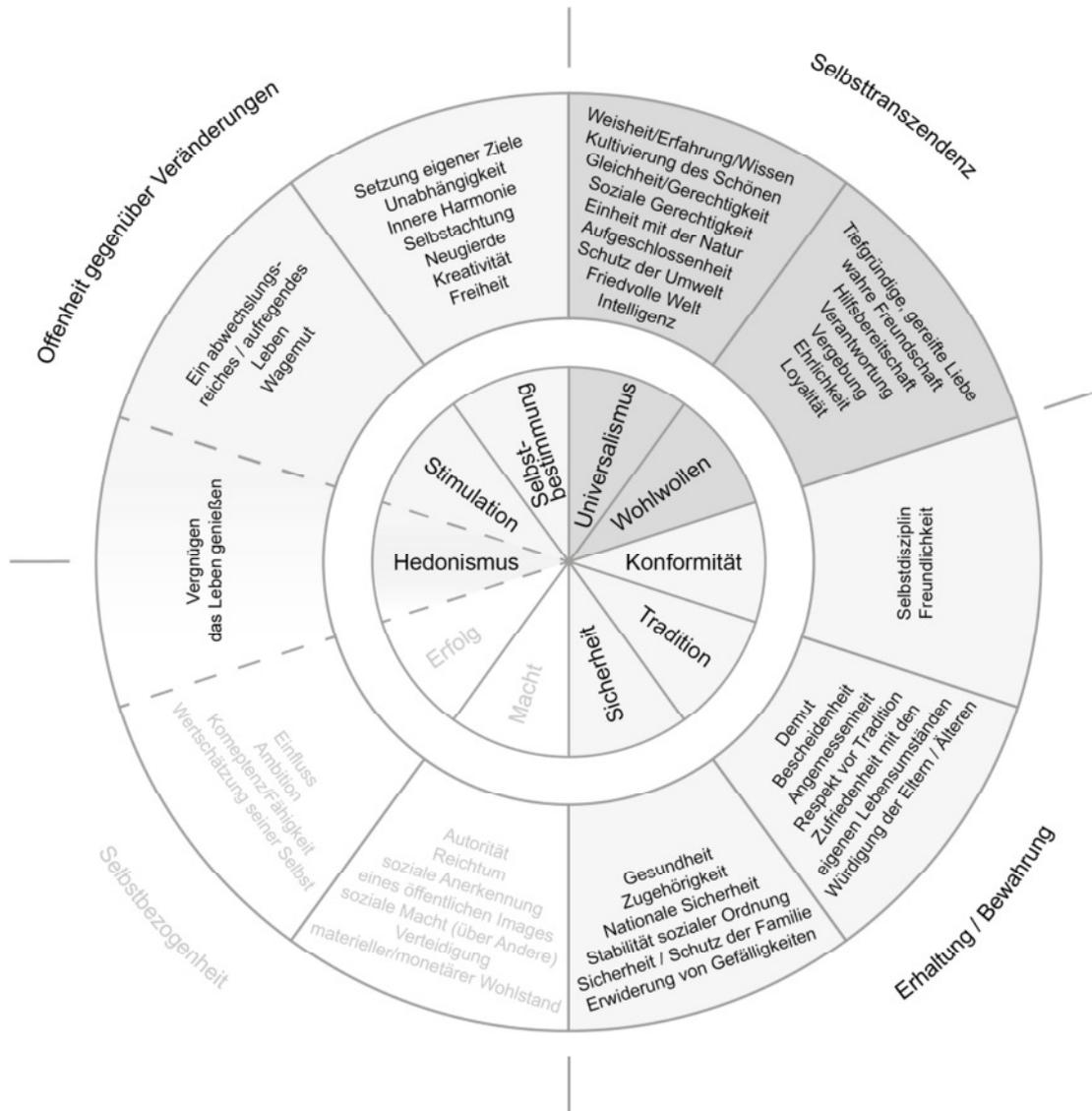


Abbildung 11: Kategorisierung von Werten hinter einem nachhaltigen Ernährungsverhalten nach Schwartz (1992 und 1996). Eigene Darstellung.

Hell dargestellte Werte-Bereiche (Macht und Erfolg) werden von der Autorin als nicht nachhaltig kategorisiert. Schwarz gedruckte Werte-Bereiche (Hedonismus, Stimulation, Selbstbestimmung, Universalismus, Wohlwollen, Konformität, Tradition, Sicherheit) als nachhaltiger Ernährung zuträglich.

Macht bzw. Erfolg als entgegenstehende Werte zu Universalismus und Wohlwollen anderen Gesellschaftsmitgliedern gegenüber erscheinen für einen nachhaltigen Ernährungsstil nicht förderlich. Insofern wurden diese Wertetypologien außer Acht gelassen.

Aus Sicht der Autorin dieser Arbeit, werden folgende Wertetypologien sowie dazugehörige Einzelwerte nach Schwartz (1992 und 1996), als einen nachhaltigen Ernährungsstil fördernd bzw. stiftend identifiziert:

- **Selbstbestimmung:** Setzung eigener Ziele, Unabhängigkeit, innere Harmonie, Selbstachtung, Neugierde, Kreativität, Freiheit;
- **Universalismus:** Weisheit/Erfahrung/Wissen, Kultivierung des Schönen, Gleichheit/Gerechtigkeit, Einheit mit der Natur, Aufgeschlossenheit, Schutz der Umwelt, friedvolle Welt, Intelligenz;
- **Wohlwollen:** tiefgründige/gereifte Liebe, wahre Freundschaft, Hilfsbereitschaft, Verantwortung, Vergebung, Ehrlichkeit, Loyalität;
- **Sicherheit:** Gesundheit, Zugehörigkeit, nationale Sicherheit, Stabilität sozialer Ordnung, Sicherheit/Schutz der Familie, Erwidern von Gefälligkeiten;
- **Tradition:** Demut, Bescheidenheit, Angemessenheit, Respekt vor Tradition, Zufriedenheit mit den eigenen Lebensumständen, Würdigung der Eltern / Älteren;
- **Konformität:** Selbstdisziplin, Freundlichkeit;

Hedonismus im Sinne von Vergnügen und einem genussvollen Leben sowie **Stimulation** mit den zugeordneten Werten ein abwechslungsreiches / aufregendes Leben oder Wagemut erscheinen der Autorin nur bedingt und hinsichtlich mancher Aspekte nachhaltiger Ernährung als fördernd. Hier sei auf den LOHAS Lebensstil hingewiesen (siehe Kapitel 4.2.6), der in der Literatur oftmals auch als „moralischer Hedonismus“ (Kirig, et al., 2009) bezeichnet wird. Also Genuss basierend auf ethisch-moralischen Prinzipien, die eine nachhaltige Entwicklung im Bereich Ernährung fördern. Aber auch die Slow Food Bewegung hat sich Genießen mit Zeit und allen Sinnen zum Credo gemacht (siehe dazu auch Kapitel 4.2.7). Zudem kann Genuss eine bewusste Wahrnehmung von Nahrungsmitteln sowie eine intensive Auseinandersetzung mit diesen fördern und birgt bezogen auf die sieben Leitlinien nachhaltiger Ernährung nach von Koerber (2015) Nachhaltigkeitspotential.

Auf die genaueren Hintergründe der Auswahl an Werten wird in Kapitel 4.3.4 eingegangen.

Joas (1999) identifiziert allgemein sogenannte **postmaterialistische Werte** als einer nachhaltigen Ernährungsweise zuträglich und meint damit „...nicht-instrumentelle Wertorientierungen, die etwa ästhetische Kreativität, individuelle Selbstverwirklichung und

den Schutz der Natur vor ihrer Vergewaltigung durch den Menschen für erstrebenswert erklären.“ (Joas, 1999 S. 12). In eine ähnliche Richtung gehen die Ausführungen von Schmeiss (2012) mit seiner Gliederung nachhaltiges Verhalten förderlicher Werte. Der Autor legt vier Kategorien fest, wobei zwei davon nachhaltiges Verhalten fördern (Schmeiss, 2012):

- biosphärisch-altruistische Werte und
- konservierend-erhaltende Werte.

Zu **biosphärisch-altruistischen Werten** werden Einheit mit der Natur, Schutz der Natur, Vermeidung von Verschmutzung, Ehrfurcht gegenüber dem Planeten Erde, eine friedvolle Welt, Gleichheit, soziale Gerechtigkeit, Kultivierung des Schönen und Zugehörigkeit gezählt.

Konservierend-erhaltende Werte konstituieren sich durch Ehrung der Eltern und Älteren, Ehrlichkeit, Sicherheit der Familie, Selbstdisziplin, Ergebenheit², Reinheit³, Freundlichkeit, soziale Ordnung und Loyalität (Schmeiss, 2012).

4.3.4 Werte die die fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung fördern

Marschütz (2015) identifiziert vier zentrale, nachhaltiger Entwicklung inne liegende Werte, welche aus einer breit angelegten Literaturzusammenschau synthetisiert wurden. Diese **übergeordneten Werte / Leitwerte** haben aufgrund ihrer übergeordneten Stellung Bedeutung in allen Dimensionen der Nachhaltigkeit und lauten (Marschütz, 2015):

- Verantwortung,
- Gerechtigkeit,
- Solidarität
- Achtung vor der Natur.

Da Marschütz (2015) die Auswahl seiner Werte auf Basis der Nachhaltigkeitsdimensionen Ökologie, Ökonomie und Soziales trifft, wird von der Autorin hinsichtlich der zwei weiteren Dimensionen nachhaltiger Ernährung, nämlich Gesundheit und Kultur, der Wert Bewusstheit hinzugefügt. Die angeführten übergeordneten Werte sind als Leitbild und Basis von jeweils spezifischen Werten anzusehen, welche den Nachhaltigkeitsdimensionen immanent sind. Im Folgenden werden die übergeordneten Werte / Leitwerte zur besseren Orientierung und Übersicht mit der/den jeweils am meisten tangierten Dimension/en nachhaltiger Ernährung in Beziehung gesetzt. Dies geschieht aufgrund der Charakteristika der jeweiligen Dimension nachhaltiger Ernährung (siehe Kapitel 3.2.1) Dies ergibt folgende Zuteilung:

² Bezogen auf die Natur und deren Gesetzmäßigkeiten. Sinngemäß ein Unterordnen des Menschen in die Grenzen/Gegebenheiten der natürlichen Umwelt.

³ Bezogen auf Nahrungsmitteln kann dies den Konsum von unverarbeiteten und Bio-Lebensmitteln fördern.

- **Achtung vor der Natur** wird der Dimension **Ökologie** zugeschrieben,
- **Gerechtigkeit** wird zum Leitbild der Dimension **Ökonomie** und auch **Soziales** zugeordnet,
- **Verantwortung** steht mit den Dimensionen **Gesundheit**, aber auch **Soziales** in Beziehung,
- **Solidarität** und **Wir-Gefühl** wird in der Dimension **Soziales** als Hauptkomponente verortet und
- **Bewusstheit** als besonders mit der **kulturellen** sowie der **gesundheitlichen** Dimension nachhaltiger Ernährung in Beziehung gesetzt.

Um eine Systematisierung sowie gesamtheitliche Erfassung jener, der nachhaltigen Ernährungsweise zuträglichen, Werten vorzunehmen, werden die durch Literaturrecherche und Analyse synthetisierten Ergebnisse nach den fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung gegliedert. Des Weiteren wird die dargestellte Werte-Auswahl anhand bereits zu einem früheren Zeitpunkt der vorliegenden Arbeit gewonnener Erkenntnisse untermauert und erklärt. Deshalb werden pro Dimension nachhaltiger Ernährung einige wichtige beispielhafte Werte herausgegriffen und anhand der enthaltenen Aspekte, Umsetzungswege und vorhandener Ernährungsstile/-trends in ihrer Bedeutung festgemacht. Die Auswahl (es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben) der dargestellten Werte orientiert sich stark an den wichtigsten Aspekten der jeweiligen Dimension nachhaltiger Ernährung, welche zu Beginn jedes Kapitels nochmals zusammengefasst in tabellarischer Form dargestellt werden. Zur besseren Übersicht finden sich in Spalte 2 der Übersichtstabelle passende Leitlinien zur Umsetzung nachhaltiger Ernährung nach Koerber (2006 und 2015) sowie in Spalte 3 Beispiele für bereits vorhandene nachhaltige Ernährungsstile und -trends (siehe Kapitel 4.2).

Förderliche Werte der ökologischen Dimension nachhaltiger Ernährung

Tabelle 3: Aspekte, Leitlinien (s. von Koerber 2015), Ernährungsstile und –trends sowie förderliche Werte für nachhaltige Ernährung aus Sicht der ökologischen Dimension.

Ökologische Aspekte einer nachhaltigen Ernährung	Leitlinien zur Umsetzung	Beispielhafte Ernährungsstile/-trends	Förderliche Werte
<p>Verringerung der Einflüsse der Nahrungsmittelproduktion auf die Umwelt(medien) und ihre Ökosysteme: Klimaschutz, Reduktion von Treibhausgasemissionen, weniger Energieverbrauch, Verzicht auf künstliche Dünger / Insektizide / Pestizide, ökologisch verträgliche Anbau- / Tierhaltungsweisen, Reduktion des Fleischkonsums / des Konsums tierischer Produkte</p>	<p>Pflanzliche Nahrungsmittel, Ökologisch/biologisch erzeugte Lebensmittel, Regionalität und Saisonalität, Gering verarbeitete Lebensmittel, Genuss und Bekömmlichkeit</p>	<p>Bevorzugung pflanzlicher Nahrung /Vegetarismus, Natürliche Lebensmittel / Nature Food, Lebensmittel mit Herkunftsgarantie / DOC Food, Rohkost / Raw Food, Slow Food</p>	<p>Leitwert: Achtung vor der Natur (Marschütz, 2015)</p> <p>Schutz der Natur (Joas, 1999) (Schmeiss, 2012); Verantwortlichkeit gegenüber Natur (Kitsawad, et al., 2014)</p> <p>Schutz der Umwelt (Schwartz, 1992); Rücksicht und Achtung (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011);</p> <p>Vermeidung von Verschmutzung (Schmeiss, 2012);</p> <p>Vorsorge und Risikominimierung (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011);</p> <p>Einheit mit der Natur (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012);</p> <p>Ehrfurcht / Demut gegenüber dem Planeten Erde (Schmeiss, 2012);</p> <p>Erhaltung / Bewahrung (Erd Charta, 2003 zitiert in Buchebner, 2011);</p> <p>Nähe / Regionalität/Dezentralität (Ömer, 2000);</p> <p>Natürlichkeit (Stadt Wien, 2007) (Ömer, 2000) Vielfalt (Buchebner, et al., 2011) (Stadt Wien, 2007) (Ömer, 2000);</p> <p>Ökologische Leistungsfähigkeit (WBGU, 1999);</p>
<p>Verringerung des Ressourcenbedarfs bzw. der übermäßigen Ressourcennutzung für die Bereitstellung von Lebensmitteln</p>	<p>Ressourcenschonendes Haushalten</p>	<p>Life of Health and Sustainability / LOHAS</p>	

Der ökologischen Dimension nachhaltiger Ernährung wird aufgrund ihrer Ausrichtung bzw. Aspekte (siehe Kapitel 3.2.1) der Leitwert **Achtung vor der Natur** zugeordnet bzw. als förderlich identifiziert. Achtung vor / gegenüber der Natur ist die Voraussetzung für den Schutz der ökologischen Grundlagen des menschlichen Lebens und insbesondere der Nahrungsmittelproduktion. Dieser Leitwert bedingt die weiteren zugeordneten Werte (diese wurden nach inhaltlichen Aspekten und förderlichen Wirkungen gruppiert), dazu gehören (siehe Tabelle 3):

Schutz der Natur, Verantwortlichkeit gegenüber der der Natur, Schutz der Umwelt sowie **Rücksicht und Achtung**, außerdem **Vermeidung von Verschmutzung** sowie **Vorsorge und Risikominimierung**, des Weiteren **Einheit mit der Natur** und **Ehrfurcht / Demut gegenüber dem Planeten Erde**, **Erhaltung / Bewahrung**, **Nähe / Regionalität / Dezentralität** und nicht zuletzt **Natürlichkeit**, (Sicherung von) **Vielfalt** und (Sicherung der) **ökologische(n) Leistungsfähigkeit** (vgl. Marschütz 2015).

Krömker (2008) weist darauf hin, dass besonders sozial-altruistische Werte in positivem Zusammenhang mit allgemeinen Umweltüberzeugungen zu sehen sind.

Das Wertecuster **Schutz der Natur, Verantwortlichkeit gegenüber der Natur, Schutz der Umwelt** sowie **Rücksicht und Achtung** (der Natur) wird von der Autorin in seiner Wirkung als förderlich für die Verringerung der Einflüsse der Nahrungsmittelproduktion auf die Umwelt und ihre Ökosysteme erachtet. Themen wie Klima-, Boden- und Gewässerschutz betreffen die gesamte Weltbevölkerung und die Folgen von Klimawandel sowie weltweiter Bodendegradation sind ebenfalls für alle Menschen und die Natur spürbar. Rücksicht und Achtung gegenüber der gesamten (belebten) Umwelt führt zu einem schützenden Verhalten (Marschütz, 2015; Buchebner, et al., 2011). Es wird Verantwortung für das Wohlergehen anderer und der Natur übernommen. Die Überlegung, dass die negativen Einflüsse, denen die Umwelt im Moment ausgesetzt ist, ihre (Haupt-)Wirkungen meist erst mittel- und langfristig entfalten, erfordert Werte wie Rücksicht, Achtung oder Verantwortungsübernahme, insbesondere gegenüber der Natur, die dem Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln eine langfristige Orientierung als Ergänzung zu der, in der Marktwirtschaft üblichen kurzfristigen Ausrichtung geben.

Die Werte „Schutz der Natur“ sowie „Schutz der Umwelt“, die Übernahme von „Verantwortung gegenüber der Natur“ sowie deren Achtung weisen eine deutliche Übereinstimmung mit den Aspekten der ökologischen Dimension nachhaltiger Ernährung nach von Koerber (2015) auf (siehe Kapitel 3.2.1). Diese Werte stellen daher wichtige Einflussparameter (siehe Verhaltensmodelle in Kapitel 4.1.2) für Ernährungsweisen dar, die u.a. zur Reduktion von Treibhausgasemissionen, verringertem Energieverbrauch, zum Boden- und Gewässerschutz, zum Verzicht auf chemisch-synthetische Dünger und Pestizide

oder zur Reduktion des Fleischkonsums und anderer tierischer Produkte wesentlich beitragen. Beispielhafte Ernährungsstile und –trends dahingehend sind Vegetarismus, Nature Food, DOC Food, Raw Food oder auch die Slow Food Bewegung.

Weitblick im Sinne der Zukunftsorientierung bzw. eines mittel- und langfristigen Denkens und Handelns ist auch für die Verringerung des Ressourcenbedarfs bzw. der übermäßigen Ressourcennutzung bei der Produktion von Lebensmitteln erforderlich und wird durch oben genannte Werte positiv beeinflusst. Diese Werte führen insbesondere zu einer Schutz- sowie Rücksichts-Orientierung gegenüber der Umwelt.

Als einander ergänzende, beziehungsweise aufeinander beziehende Werte sind aus Sicht der Autorin **Erhaltung, Bewahrung** und **Natürlichkeit**, (Sicherung der) **Vielfalt** sowie (Sicherung der) **ökologische(n) Leistungsfähigkeit** zu bewerten. Die Aufrechterhaltung natürlicher Ökosysteme ist die Grundlage für eine resiliente und ausreichende Nahrungsmittelproduktion. Ebenfalls können die Werte Erhaltung bzw. Bewahrung der Natur gemeinsam mit den Werten **Nähe, Regionalität** und **Dezentralität** zur Förderung bzw. zum verstärkten Konsum regionaler Lebensmittel- und Spezialitätenproduktion beitragen (Harpain, 2004; Segert, et al., 2004). Wertschätzung gegenüber kleinen, räumlich naheliegenden wirtschaftlichen Strukturen ist erforderlich für die Nachfrage nach regionalen Lebensmitteln, da diese oft teurer sind als konventionelle, global gehandelte Lebensmittel und es daher spezifische intrinsische Motivation braucht (BMLFUW, 2011; Penker, 2015). Eine solche verstärkte Nachfrage trägt zur Stärkung der regionalen Wirtschaft ebenso bei wie zur Erhaltung traditioneller Anbau- und Herstellungsweisen. Die regionale, standortorientierte Bewirtschaftung trägt außerdem zu speziellen, regionaltypischen Landschafts- und Naturbildern bei und ist Teil etablierter, funktionierender Ökosysteme (Penker, 2015; Jungbluth, 2000).

Förderliche Werte der ökonomischen Dimension nachhaltiger Ernährung

Tabelle 4: Aspekte, Leitlinien (s. von Koerber 2015), Ernährungsstile und –trends sowie förderliche Werte für nachhaltige Ernährung aus Sicht der ökonomischen Dimension.

Förderliche Werte	Beispielhafte Ernährungsstile/-trends	Leitlinien zur Umsetzung	Ökonomische Aspekte einer nachhaltigen Ernährung
<p>Leitwert: Gerechtigkeit (Marschütz, 2015) (WBGU, 1999)</p> <p>Gleichheit (Schmeiss, 2012) (Schwartz, 1992); Gleichberechtigung (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011); Kooperation (Buchebner, et al., 2011);</p> <p>Einfachheit (Stadt Wien, 2007); Sparsamkeit und Effizienz (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011); Dematerialisierung (Ömer, 2000);</p> <p>Transparenz (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011);</p>	<p>Natürliche Lebensmittel / Nature Food, Lebensmittel mit Herkunftsgarantie / DOC Food, Ernährung nach ethischen Maßstäben / Ethic Food, Life of Health and Sustainability, Zeit nehmen für Genuss / Slow Food</p>	<p>Ökologisch/biologisch erzeugte Lebensmittel, Fairer Handel, Regionalität und Saisonalität</p>	<p>Faire Handelsbedingungen im Ernährungssystem: Produktpreisgestaltung nach Kostenwahrheit - Inklusion von externen Umweltkosten, faire und verlässliche Abgeltung für Produzenten</p> <p>Verteilungsgerechtigkeit bei globaler Wirtschaftssituation: Angleichung der globalen Vermögensverteilung und Ermöglichung einer qualitativ und quantitativ adäquaten Ernährung für alle Bevölkerungsteile</p>

Gerechtigkeit wird hinsichtlich der Korrelation mit den von von Koerber (2015) definierten Aspekten der ökonomischen Dimension nachhaltiger Ernährung (siehe Kapitel 3.2.1) als deren übergeordneter Wert dargestellt. Die Aspekte faire Handelsbedingungen im Ernährungssystem sowie Verteilungsgerechtigkeit innerhalb der globalen Wirtschaftssituation korrespondieren stark mit diesem Leitwert (von Koerber, 2015). Die ökonomische Dimension nachhaltiger Ernährung wird durch folgende Werte gefördert, die aufgrund der inhaltlichen Nähe in Wertegruppen zusammengefasst werden können: **Gleichheit, Gleichberechtigung, Kooperation, Einfachheit, Sparsamkeit, Effizienz** sowie **Dematerialisierung** und **Transparenz**.

Die Werte **Gleichheit, Gleichberechtigung** sowie **Kooperation** werden in ihrer förderlichen Wirkung hinsichtlich nachhaltiger Ernährung beispielhaft näher erklärt. Sie können als Positivbeispiel und Voraussetzung für die Etablierung fairer Handelsbedingungen im Ernährungssystem gesehen werden (siehe dazu auch Kapitel 4.2.5). Weiters stehen diese Werte in Zusammenhang mit einer Produktpreisgestaltung der Kostenwahrheit entsprechend, das heißt inklusive externer Umweltkosten (Geßl, 2001). Schließlich stehen diese Werte auch in enger Verbindung mit wertschätzenden Handelsbeziehungen und einer verlässlichen Abgeltung der erbrachten Leistung des Produzenten (Fairtrade Österreich, 2015). Laut Meinung der Autorin begünstigen die Werte Gleichheit und Gleichberechtigung zudem die Sichtweisen, dass alle Menschen, egal von welcher Region der Erde, sowohl dieselben wirtschaftlichen Möglichkeiten und Chancen haben sollten als auch gleich behandelt werden sollten – ungeachtet ihrer gesellschaftlichen Schicht oder Bildungsklasse. Diese Werte tragen (neben u.a. politischen Anreizen und spezifischen Förderungen) dazu bei, dass kleinbäuerliche Betriebe, die sich bei ihren Anbaumethoden noch verstärkt traditionellem Wissen bedienen und höhere Kosten haben, wirtschaftlich auch mittel- und langfristig überleben können. Zudem fördern genannte Werte eine Angleichung der globalen Vermögensverteilung und die Ermöglichung einer qualitativ und quantitativ adäquaten Ernährung für alle Bevölkerungsteile. Der Kauf regionaler sowie saisonal und biologisch erzeugter, fair gehandelter Produkte wird auch wesentlich von solchen Werten gefördert, was einen nachhaltigen Ernährungsstil auch aus Sicht der ökonomischen Dimension ermöglicht (von Koerber, 2015; Harpain, 2004). Ernährungsstile und –trends, die Aspekte der wirtschaftlichen Dimension nachhaltiger Ernährung bereits berücksichtigen, sind u.a.: Natürliche Lebensmittel/Nature Food und Ernährung auf Basis von Bioprodukten (siehe dazu Kapitel 4.2.2), Lebensmittel mit Herkunftsgarantie / DOC Food, Ernährung nach ethischen Maßstäben / Ethic Food, Life of Health and Sustainability sowie Slow Food.

Förderliche Werte der gesundheitlichen Dimension nachhaltiger Ernährung

Tabelle 5: Aspekte, Leitlinien (s. von Koerber 2015), Ernährungsstile und –trends sowie förderliche Werte für nachhaltige Ernährung aus Sicht der gesundheitlichen Dimension.

Gesundheitliche Aspekte einer nachhaltigen Ernährung	Leitlinien zur Umsetzung	Beispielhafte Ernährungsstile/-trends	Förderliche Werte
<p>Krankheitsprävention: Vermeidung von Fehlernährung durch übermäßige Energiezufuhr, unausgewogene Nährstoff-zusammensetzung, unzureichend essentielle Nährstoffe</p>	<p>Pflanzliche Nahrungsmittel, Ökologisch / biologisch erzeugte Lebensmittel, Regionalität und Saisonalität, Gering verarbeitete Lebensmittel, Genuss und Bekömmlichkeit</p>	<p>Bevorzugung pflanzlicher Nahrung / Vegetarismus, Natürliche Lebensmittel/Nature Food, Lebensmittel mit Herkunftsgarantie / DOC Food, Rohkost / Raw Food, Zeit nehmen für Genuss / Slow Food</p>	<p>Leitwert: Verantwortung (Marschütz, 2015) Gesundheit (Grouzet, et al., 2005) (Schwartz, 1992); Selbstdisziplin (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012); Selbstwert (Kitsawad, et al., 2014)</p>
<p>Persönliches Wohlbefinden: Physisches und psychisches Wohlbefinden durch adäquate Ernährungsweise</p>			

Der Leitwert **Verantwortung** wirkt im Kontext ökologischer und sozialer Motive für eine nachhaltige Entwicklung (Verantwortung für die Dritte Welt sowie die kommenden Generationen) auch auf die ökologische und soziale Dimension nachhaltiger Ernährung (von Koerber, 2015; Fairtrade Österreich, 2015). Ebenso ist der Wert Verantwortung, laut Meinung der Autorin, ausschlaggebend für die Erhaltung der persönlichen Gesundheit und egoistischer Motivation. Die Verantwortung sich selbst und dem eigenen Körper gegenüber ist Voraussetzung für einen adäquaten Umgang mit diesem. Dies geht somit auch einher mit einer angemessenen, der Gesundheit zuträglichen Ernährungsweise. Verantwortung für unsere eigene Gesundheit zu übernehmen und gleichzeitig zu nachhaltiger Entwicklung beizutragen, heißt mit ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltiger Ernährung durch das Ernährungsverhalten gleichzeitig auch Krankheiten vorzubeugen und persönliches Wohlbefinden zu erlangen, erhalten oder zu steigern (siehe Kapitel 3.2.1, *Die gesundheitliche Dimension nachhaltiger Ernährung*). Als förderliche Werte für die gesundheitliche Dimension nachhaltiger Ernährung werden von der Autorin der Wert **Gesundheit** an sich, sowie die Werte **Selbstdisziplin** und **Selbstwert** betrachtet.

Der Wert **Gesundheit** ist insbesondere in positivem Zusammenhang mit Krankheitsprävention zu sehen, also der Vorbeugung von Erkrankungen, die u.a. durch ernährungsphysiologisch falsches Essverhalten hervorgerufen werden (beispielsweise durch übermäßige Energie- oder Fettzufuhr oder unausgewogene Nährstoffzusammensetzung) (DGE, 2013; Leitzmann, et al., 2009). Wer die eigene Gesundheit als wertvolles Gut betrachtet und diesbezüglich eine ausgeprägte Werthaltung und Motivation hat, wird diese im Rahmen der sich zur Verfügung stehenden Möglichkeiten schützen und wahren. Ein darauf bezugnehmender Food Trend, der gleichzeitig auch die nachhaltige Entwicklung der Landwirtschaft und Gesellschaft im Focus hat, ist Super Food, bei dem, aufbauend auf einer ausgewogenen Ernährung, Nahrungsmittel mit besonders gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen konsumiert werden (siehe dazu auch Kapitel 4.2.2). In der praktischen Umsetzung äußert sich ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein in beispielsweise überwiegend pflanzlicher Kost aus bevorzugt biologischer Landwirtschaft.

Auch der Wert **Selbstdisziplin** ist hinsichtlich der gesundheitlichen Dimension nachhaltiger Ernährung als förderlich zu bewerten (von Koerber, 2014; DGE, 2013). Er ist als eine Voraussetzung zur Vermeidung von Fehlernährung (wie übermäßiger Energiezufuhr oder einseitige, unausgewogene Ernährungsweisen) aber auch zur konsequenten Einhaltung bestimmter als ernährungstechnisch wertvoller und gesundheitsförderlich eingestufte Ernährungsweisen (z.B.: Nature Food, Raw Food oder Vegetarismus) anzusehen. Die Autorin kommt hierbei zur Schlussfolgerung, dass Selbstdisziplin zur Bevorzugung natürlich

erzeugter und weitgehend unverarbeiteter Lebensmittel beiträgt. An dieser Stelle sei auch auf die zuträgliche Wirkung von Selbstdisziplin bei der langfristigen Durchführung regelmäßigen Sports hingewiesen, der neben einer ausgewogenen Ernährung zu den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE, 2013) gehört (siehe dazu auch Kapitel 3.2.1 *Die ökologische Dimension nachhaltiger Ernährung*).

Selbstwert wird von der Autorin als dem persönlichen Wohlbefinden zuträglicher Wert identifiziert. Physisches und psychisches Wohlbefinden soll durch eine adäquate Ernährungsweise hergestellt, erhalten oder gefördert werden (Slow Food, 2015). Selbstwert ist in engem Zusammenhang mit dem Wert Gesundheit zu sehen, da beide auf einen guten körperlichen Zustand abzielen. Auf nachhaltige Ernährung umgesetzt bedeutet der Wert Selbstwert, dass besonderes Augenmerk auf Genuss und Bekömmlichkeit gelegt wird und in Ernährungsbewegungen wie Slow Food zum Ausdruck kommt (Slow Food, 2015; Rützler, 2005).

Förderliche Werte der sozialen / gesellschaftlichen Dimension nachhaltiger Ernährung

Tabelle 6: Aspekte, Leitlinien (s. von Koerber 2015), Ernährungsstile und -trends sowie förderliche Werte für nachhaltige Ernährung aus Sicht der sozialen/gesellschaftlichen Dimension.

Soziale/Gesellschaftliche Aspekte einer nachhaltigen Ernährung	Leitlinien zur Umsetzung	Beispielhafte Ernährungsstile / -trends	Förderliche Werte
<p>Ernährungssicherheit: Bereitstellung von ausreichend Nahrungsmitteln für die gesamte Erdbevölkerung</p>	<p>Pflanzliche Lebensmittel, Regionalität und Saisonalität, Fairer Handel, Ressourcen-schonendes Haushalten</p>	<p>Bevorzugung pflanzlicher Nahrung / Vegetarismus, Lebensmittel mit Herkunftsgarantie/ DOC Food, Ernährung nach ethischen Maßstäben / Ethic Food</p>	<p>Leitwert: Solidarität/Wir-Gefühl (Marschütz, 2015) Weisheit / Erfahrung / Wissen (Schwartz, 1992), Wissensvernetzung (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011); Tradition (Schwartz, 1992) (Rützler, et al., 2010): Respekt vor Tradition, Würdigung der Eltern und Älteren; Soziale Gerechtigkeit (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012); Wohlwollen: Liebe/Zuneigung, Freundschaft, Hilfsbereitschaft, Verantwortung, Ehrlichkeit, Loyalität (Schwartz, 1992) Freundlichkeit (Schmeiss, 2012) Eine friedvolle Welt (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012); Sicherheit / Schutz: für die Familie und der sozialen Ordnung (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012) (Kitsawad, et al., 2014) (Grouzet, et al., 2005) (Ömer, 2000) Sorge um / Verantwortung für Andere (Kitsawad, et al., 2014) (Rützler, et al., 2010); Lebensqualität / Genuss am Leben (Kitsawad, et al., 2014) (Rützler, et al., 2010)</p>
<p>Global gerechte Verfügbarkeit und Leistungsfähigkeit von Nahrungsressourcen</p> <p>Sozialverträgliche Bedingungen bei der Nahrungsmittelproduktion: menschenswürdige Arbeitsbedingungen, soziale Sicherheit, Chancengleichheit, Abschaffung von Kinderarbeit, durchsetzbare Rechte für Arbeitnehmer, Schutz der Gesundheit, soziale Infrastruktur und Leistungen</p>	<p>Ökologisch / biologisch erzeugte Lebensmittel, Regionalität und Saisonalität, Fairer Handel, Genuss und Bekömmlichkeit</p>	<p>Natürliche Lebensmittel/Nature Food, Lebensmittel mit Herkunftsgarantie / DOC Food, Ernährung nach ethischen Maßstäben / Ethic Food, Zeit nehmen für Genuss / Slow Food</p>	<p>Sicherheit / Schutz: für die Familie und der sozialen Ordnung (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012) (Kitsawad, et al., 2014) (Grouzet, et al., 2005) (Ömer, 2000) Sorge um / Verantwortung für Andere (Kitsawad, et al., 2014) (Rützler, et al., 2010); Lebensqualität / Genuss am Leben (Kitsawad, et al., 2014) (Rützler, et al., 2010)</p>
<p>Erhaltung kultureller Vielfalt und kulturellen Erbes sowie Eindämmung einer globalen, industrialisierten Landwirtschaft: Erhaltung kleinbäuerlicher Strukturen und damit verbundener Arbeitsplätze sowie über Generationen weitergegebenes Wissen um angepasste Anbaumethoden; Vertrauen und persönlicher Bezug zu Lebensmitteln durch Nähe und nachvollziehbare Prozesse in der Lebensmittelproduktion</p>	<p>Ökologisch / biologisch erzeugte Lebensmittel, Regionalität und Saisonalität, Fairer Handel, Genuss und Bekömmlichkeit</p>	<p>Natürliche Lebensmittel/Nature Food, Lebensmittel mit Herkunftsgarantie / DOC Food, Ernährung nach ethischen Maßstäben / Ethic Food, Zeit nehmen für Genuss / Slow Food</p>	<p>Sicherheit / Schutz: für die Familie und der sozialen Ordnung (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012) (Kitsawad, et al., 2014) (Grouzet, et al., 2005) (Ömer, 2000) Sorge um / Verantwortung für Andere (Kitsawad, et al., 2014) (Rützler, et al., 2010); Lebensqualität / Genuss am Leben (Kitsawad, et al., 2014) (Rützler, et al., 2010)</p>
<p>Ernährungsstile und -trends: Bezug zu Nahrungsmittel, Wissen um Zubereitungsweisen, Wertschätzung gegenüber Rohstoffen, Bezug zu produzierenden Menschen</p>	<p>Ökologisch / biologisch erzeugte Lebensmittel, Regionalität und Saisonalität, Fairer Handel, Genuss und Bekömmlichkeit</p>	<p>Natürliche Lebensmittel/Nature Food, Lebensmittel mit Herkunftsgarantie / DOC Food, Ernährung nach ethischen Maßstäben / Ethic Food, Zeit nehmen für Genuss / Slow Food</p>	<p>Sicherheit / Schutz: für die Familie und der sozialen Ordnung (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012) (Kitsawad, et al., 2014) (Grouzet, et al., 2005) (Ömer, 2000) Sorge um / Verantwortung für Andere (Kitsawad, et al., 2014) (Rützler, et al., 2010); Lebensqualität / Genuss am Leben (Kitsawad, et al., 2014) (Rützler, et al., 2010)</p>

Als übergeordneter Wert der sozial-gesellschaftlichen Dimension nachhaltiger Ernährung wurde **Solidarität** bzw. **Wir-Gefühl** von der Autorin definiert. Dieser Wert kann basierend auf den Ausführungen von Koerber (2015) und Marschütz (2015) als förderlich für die Sicherstellung gerechter Verteilung der verfügbaren Nahrungsmittelressourcen, sozialverträglicher und menschenwürdiger Arbeitsbedingungen bei der Lebensmittelproduktion, der Förderung und Erhaltung kultureller Vielfalt sowie kulturellen Erbes als auch der Entwicklung sozial verträglicher Ernährungsstile und -trends (von Koerber, 2015; Fairtrade Österreich, 2015) angesehen werden. Neben bzw. in Ergänzung zum Wert Solidarität bzw. Wir-Gefühl werden von der Autorin als die sozial / gesellschaftliche Dimension nachhaltiger Ernährung fördernd folgende Werte angesehen: Wertschätzung von **Weisheit / Erfahrung / Wissen** sowie deren Austausch und Vernetzung, Wertschätzung von **Tradition**, sozialer **Gerechtigkeit**, **Wohlwollen**, Wertschätzung einer **friedvollen Welt**, **Sicherheit** und **Schutz** von Familie und sozialer Ordnung, Sorge um bzw. **Verantwortung** für Andere sowie **Lebensqualität** und der **Genuss** am Leben.

Herausgegriffen und detaillierter - anhand der Aspekte, Leitlinien sowie beispielhafter Ernährungsstile und -trends der sozial-gesellschaftlichen Dimension nachhaltiger Ernährung – beschrieben, werden hier die Werte (Wertschätzung von) **Weisheit, Erfahrung, Wissen (Wissensvernetzung)**. Anhand der teilweisen Ähnlichkeit von Inhalt und Wirkung werden diese gemeinsam mit **Tradition** in einem Wertecenter behandelt. Hinsichtlich Ernährungssicherheit gewährleistet die Wertschätzung von Austausch von Wissen und Erfahrung sowie über Generationen weitergegebene Weisheit zu an den Standort angepasste Anbaumethoden die Produktion ausreichender Nahrungsressourcen (von Koerber, 2015). Auch kann Wissen über Treiber des Klimawandels ein angepasstes und diesen verlangsames Verhalten hervorrufen und so der Zerstörung ganzer Ernten durch veränderte Klimaverhältnisse verhindern (WBGU , 1993; WBGU, 2011).

Auch für den Aspekt der Erhaltung kultureller Vielfalt und kulturellen Erbes sowie der Eindämmung einer globalen, industrialisierten Landwirtschaft wird das Wertecenter Weisheit, Erfahrung, Wissen sowie Tradition als förderlich von der Autorin in Übereinstimmung mit von Koerber (2015) bewertet. Diese beiden Wertefelder können zudem zur Erhaltung kleinbäuerlicher Strukturen und damit verbundener Arbeitsplätze beitragen. Durch Kenntnis über die Menschen, welche hinter transparenten Prozessen der Produktion von Nahrungsmitteln stehen und eine dezentralisierte, in räumlicher Nähe zum Endkonsumenten angesiedelte Produktion, wird Vertrauen und persönlicher Bezug zu Lebensmitteln geschaffen (Harpain, 2004; Rützler, et al., 2010; Kirig, et al., 2009; Penker, 2015). Als Folge daraus entstehen Ernährungsstile und -trends, die den Bezug zu Nahrungsmitteln, das Wissen um Zubereitungsweisen, die Wertschätzung gegenüber den

produzierenden Menschen sowie Rohstoffen wieder zur Philosophie haben. Astleithner et al. (2007) weisen darauf hin, dass Personen die Tradition und Heimatgefühl zu ihrem Werterepertoire zählen, meist schon Aspekte nachhaltiger Ernährung praktizieren sowie Offenheit für die Umsetzung weiterer Maßnahmen signalisieren. Der Konsum regionaler und saisonaler sowie ökologisch produzierter und fair gehandelter Lebensmittel kann hierbei als aktiver Beitrag gewertet werden. Bereits existierende Ernährungstrends und -stile, die diese Aspekte berücksichtigen sind DOC Food / Produkte mit Herkunftsgarantie, Nature Food/natürliche Lebensmittel oder Ethic Food / Ernährung nach ethischen Maßstäben.

Als zweites Wertecenter, das die soziale Dimension nachhaltiger Ernährung fördert, werden beispielhaft **soziale Gerechtigkeit** und **Wohlwollen** anderen Menschen gegenüber näher ausgeführt. Diese Werte haben positiven Einfluss auf die global gerechte Verteilung der verfügbaren Nahrungsmittel. Ihre Wirkung auf das Handeln kann reiche Industrieländer dazu veranlassen ihren Ressourcenverbrauch einzudämmen (Stichwort übermäßiger Fleischkonsum, siehe dazu auch 3.2.1 *Die soziale Dimension nachhaltiger Ernährung*), was zur Folge hätte, dass mehr Nahrungsressourcen für ärmere (Entwicklungs-)Länder zur Verfügung stehen (Fairtrade Österreich, 2015). Vermehrt pflanzliche Kost in Form einer vegetarischen Ernährungsweise kann als Entwicklung und Lösungsansatz oben genannten Problems gesehen werden und ein Resultat der Inklusion von zwischenmenschlicher Gerechtigkeit und Wohlwollen in den eigenen Wertepool sein (von Koerber, et al., 2006).

Soziale Gerechtigkeit und Wohlwollen anderen Menschen gegenüber begünstigen aber auch den gerechten monetären Abgleich von Leistungen, ebenso wie die gerechte, ausreichende Bereitstellung von Nahrungsressourcen. Dies kommt durch den Kauf von fair gehandelten Produkten zum Ausdruck und hat zur Folge, dass die produzierenden Menschen hinter Nahrungsmitteln selbst auch die finanzielle Sicherheit und Möglichkeit haben qualitativ und quantitativ ausreichend Lebensmittel zu beziehen. Käuferschichten, die den *Ethic Food* - Ansatz verfolgen, weisen eine hohe Werthaltung bzgl. sozialer Gerechtigkeit und Wohlwollen für andere Menschen auf. Sie berücksichtigen unter anderem ethische Gesichtspunkte und adaptieren ihre Nahrungsmittelauswahl dahingehend (Rützler, 2005; Rützler, et al., 2010). Allgemein gesprochen begünstigen die Werte soziale Gerechtigkeit und Wohlwollen ein gerechtes, friedvolles Miteinander. Insbesondere der Wert Wohlwollen für andere Menschen lässt die Vermutung auf Förderung sozialverträglicher Bedingungen auch bei der Nahrungsmittelproduktion zu. Dazu zählen menschenwürdige Arbeitsbedingungen sowie soziale Sicherheit, Chancengleichheit, die Abschaffung von Kinderarbeit, durchsetzbare Rechte für Arbeitnehmer, Schutz der Gesundheit aber auch die Etablierung sozialer Infrastruktur und Leistungen (Fairtrade Österreich, 2015; von Koerber, 2014).

Förderliche Werte der kulturellen Dimension nachhaltiger Ernährung

Tabelle 7: Aspekte, Leitlinien (s. von Koerber 2015), Ernährungsstile und –trends sowie förderliche Werte für nachhaltige Ernährung aus Sicht der kulturellen Dimension.

Kulturelle Aspekte einer nachhaltigen Ernährung	Leitlinien zur Umsetzung	Beispielhafte Ernährungsstile/-trends	Förderliche Werte
<p>Zugang und Herangehensweise hinsichtlich Essen und Ernährung: Auseinandersetzung mit Herkunft und Produktion von Lebensmitteln; Investitionsbereitschaft der Ressource Zeit für Nahrungsmittelauswahl, -zubereitung und -aufnahme;</p>	<p>Pflanzliche Nahrungsmittel, Ökologisch / biologisch erzeugte Lebensmittel, Regionalität und Saisonalität, Gering verarbeitete Lebensmittel, Fairer Handel, Ressourcenschonendes Haushalten, Genuss und Bekömmlichkeit</p>	<p>Bevorzugung pflanzlicher Nahrung / Vegetarismus, Natürliche Lebensmittel / Nature Food, Lebensmittel mit Herkunftsgarantie / DOC Food, Rohkost / Raw Food, Ernährung nach ethischen Maßstäben / Ethic Food, Life of Health and Sustainability, Zeit nehmen für Genuss / Slow Food</p>	<p>Leitwert: Bewusstheit Gemeinschaft (Grouzet, et al., 2005) Tischgemeinschaft (Rützler, et al., 2010); Zugehörigkeit (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012) (Grouzet, et al., 2005); Streben nach Sinneslust und Genuss (Grouzet, et al., 2005); Das Leben genießen (Schwartz, 1992); Vergnügen (Schwartz, 1992) (Kitsawad, et al., 2014); Stimulation (Schwartz, 1992); Ein abwechslungsreiches / aufregendes Leben (Schwartz, 1992) (Kitsawad, et al., 2014); Selbstbestimmung: Freiheit, Kreativität, Unabhängigkeit, Setzung eigener Ziele, Neugierde, Selbstachtung, innere Harmonie (Schwartz, 1992); Aufgeschlossenheit (Schwartz, 1992); Kultivierung des Schönen (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012)</p>
<p>Entstehung und Wandel von Esskulturen (Hintergründe der Nahrungsmittelauswahl): Wissen und Bewusstsein zum Thema (nachhaltige) Ernährung und die Auswahl von Lebensmitteln; Gesellschaftliche Verankerung eine nachhaltige Ernährung fördernder Werte; Transparenz, Orientierung und Sicherheit beim Lebensmittelangebot; Gesellschaftlicher/sozialer Stellenwert von Ernährung und Essen</p>			

Als übergeordneter Wert der **kulturellen Dimension** nachhaltiger Ernährung wird von der Autorin **Bewusstheit** festgelegt (Rützler, et al., 2010; Ray, et al., 2000; Kirig, et al., 2009). Dies kann je nach Kontext sowohl als Wert an sich oder auch als Folge bestimmter Werthaltungen gesehen werden. Dahinter steht die achtsame Wahrnehmung und Selektion sowie der gewissenhafte Umgang mit dem Thema Ernährung und Nahrungsmitteln. Die Inklusion des Wertes oder der Werthaltung Bewusstheit in das persönliche Werterepertoire kann als eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung einer nachhaltigen Esskultur angesehen werden. Für eine derartige Esskultur und kulturelle Haltung sind aus Sicht der Autorin die in

Tabelle 7 angeführten Werte **Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Streben nach Sinneslust und Genuss, das Leben genießen, Vergnügen, Stimulation⁴**, ein **abwechslungsreiches / aufregendes Leben, Selbstbestimmung, Aufgeschlossenheit sowie die Kultivierung des Schönen** von besonderer Bedeutung.

Als wichtige Werte zur Förderung der kulturellen Dimension nachhaltiger Ernährung gelten u.a. die Werthaltung / Priorisierung von **Gemeinschaft** bzw. **Zugehörigkeit**. Diese beiden Werte werden aufgrund ihrer inhaltlichen Nähe gemeinsam behandelt. Wird das Gemeinschaftsgefühl sowie Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe oder Gemeinschaft als sehr wichtig empfunden, so erhöht dies die Wahrscheinlichkeit für gemeinsame Aktivitäten, wie die kollektive Zubereitung und Einnahme von Mahlzeiten, also das Etablieren einer Tischgemeinschaft mit ausreichend Zeit für das bewusste Essen. Das Pflegen sozialer, gemeinschaftlicher Tätigkeiten kann sich ebenfalls positiv auf die Investitionsbereitschaft der Ressource Zeit für die Nahrungsmittelauswahl, -zubereitung und -aufnahme auswirken. Und so tragen die Werte Gemeinschaft und Zugehörigkeit zur Entwicklung einer nachhaltigen Esskultur (im Sinne der investierten Ressourcen – seien diese monetärer, zeitlicher, arbeitstechnischer, etc. Art) bei, indem der gesellschaftliche bzw. soziale Stellenwert von Ernährung und Nahrungsaufnahme wieder an Bedeutung gewinnt und nicht als störende Notwendigkeit, die immer mehr zur Nebenberufstätigkeit verkommt, angesehen wird (Brunner, et al., 2007; Slow Food, 2015; Kirig, et al., 2009; Rützler, et al., 2010). Die gemeinschaftliche Nahrungsaufnahme oder auch schon Zubereitung lässt Kochen und Essen sinnbildlich zu einem sozialen (regelmäßigen) Tagesereignis werden und fördert die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung, was wiederum Potential für eine nachhaltige Ernährungsweise birgt. Im Ernährungsalltag umgesetzt kann sich dies im

⁴ Im Sinne der genussvollen Anregung der menschlichen Sinnesorgane und insbesondere der geschmacklichen Wahrnehmung von Nahrungsmitteln.

Konsum vermehrt pflanzlicher oder ökologisch erzeugter, gering verarbeiteter Lebensmittel oder einer höheren Affinität zu regionalen sowie saisonalen oder fair gehandelten Produkten und Erzeugnissen äußern (von Koerber, 2015). Ressourcenschonung im Haushalt, durch die Vermeidung / Verringerung von Lebensmittelabfällen aufgrund kontinuierlicher Verwendung und Verarbeitung von Nahrungsmitteln, sowie das Neuerleben von Genuss und Bekömmlichkeit durch Ausprobieren verschiedenartiger Rezepte und Gerichtekompositionen, lassen Raum für Kreativität und Eigeninitiative und werden durch den Sinn für Gemeinschaft und das menschliche Streben nach Zugehörigkeit gefördert (Rützler, 2005; Rützler, et al., 2010; Kirig, et al., 2009; Slow Food, 2015).

Bereits vorhandene Ernährungsströmungen die den Wert der (Tisch-)Gemeinschaft sowie sozialer Zugehörigkeit für sich entdeckt haben sind der Lifestyle of Health and Sustainability (kurz: LOHAS) (siehe Kapitel 4.2.6) oder auch die Slow Food Bewegung (siehe Kapitel 4.2.7), die sich das Credo „Zeit nehmen für Genuss“ zu Eigen gemacht hat.

Der LOHAS Lebensstil (Kirig, et al., 2009) hat die gemeinsame Einnahme von Mahlzeiten bereits zu einem fixen Bestandteil eines nachhaltigen Lebensstils erklärt, der sich wieder sozialer Nähe und Kompetenz bedient und ein kollektives Miteinander als wichtig erachtet. Das Kochen mit Freunden oder im Kreise der Familie ist dafür ein willkommenes Vehikel und legt, zelebriert als gemeinschaftlicher Akt, so immer mehr seinen verstaubten Retrocharakter ab. Ebenfalls wird beim LOHAS auf die Auswahl der Lebensmittel geachtet – Qualität tritt hierbei als Entscheidungskriterium in den Vordergrund. Verstärktes Augenmerk wird auf vegetarische Kost, Fleisch- und Tierprodukte aus biologischer und ethisch vertretbarer Produktion (sowohl aus Sicht der Tiere als auch der produzierenden Menschen) gelegt, was den Kauf fair gehandelter Produkte nahelegt (Ray, et al., 2000; Kirig, et al., 2009). Anhänger des LOHAS lassen also eine gemeinschaftliche Esskultur wieder aufleben, die nicht nur hinsichtlich der kulturellen Dimension nachhaltiger Ernährung großes Potential birgt.

Slow Food bewegt sich im Hinblick auf den Wert gemeinsamer, sozialer Esskultur auf ähnlichem Terrain, wobei hier das Augenmerk verstärkt auf der Mehrinvestition der Ressource Zeit und einem maximalen geschmacklichen Genusserlebnis liegt (Slow Food, 2015). De Boer et al. (2007) kamen im Zuge eine Studie zu Werten und Motiven hinter nachhaltigen Ernährungsentscheidungen zu dem Ergebnis, dass ein ausgewogenes und geschmacklich vielfältiges Ernährungsverhalten, sowie das Interesse an neuen Speisen und Ernährungsweisen, durch den Wunsch nach Stimulation und dem Erleben neuer Sinneserfahrungen (**Stimulation** und das Streben nach **Sinneslust** und **Genuss** gelten ebenfalls als die für die Aspekte der kulturellen Dimension nachhaltiger Ernährung förderliche Werte) begünstigt wird (de Boer, et al., 2007). Des Weiteren stellen sie fest, dass dies eine Chance für tier- und umweltfreundliche Produktionsweisen aber ebenso für

Ernährungskonzepte wie Slow Food birgt. Gemeinschaft und Zugehörigkeit sind in dieser Ernährungsbewegung in sozialer und kultureller Hinsicht wohl als die treibenden Werte hervorzuheben, welche ein regelmäßiges Zusammenkommen und Verbringen einer anspruchsvollen Zeit in gemeinschaftlicher wie auch kulinarischer Hinsicht vorantreiben und stimulieren.

5 Schlussfolgerungen

Die vorliegende Masterarbeit zeigt, dass Nachhaltigkeit und nachhaltige Ernährung **nicht eindimensional** erklärbar und daher nicht auf die ökologische Dimension allein zu begrenzen sind. Alle fünf dargestellten Wirkungs-Dimensionen nachhaltiger Ernährung (Ökologie, Ökonomie, Soziales, Gesundheit, Kultur) enthalten zentrale Aspekte für eine resiliente, nachhaltigkeitsorientierte und dauerhaft gesicherte Nahrungsmittelversorgung. Laut Meinung der Autorin ist ein Verständnis für **systemische Beziehungen** als wichtige Grundlage für die Erfassung sowie praktische Umsetzung nachhaltiger Ernährung zu sehen. Denn die nachhaltige Ernährung stellt sich als gemeinsamer Knotenpunkt eines mehrdimensionalen Netzes vielfältiger und verschiedenartiger Bereiche dar. Verändert sich eine Komponente so hat das im unterschiedlichen Ausmaß Auswirkungen auf eine oder mehrere andere Komponenten im System. Manche Wirkungsbeziehungen sind hierbei stabiler als andere und auch die Intensität von Auswirkungen bei systemischen Veränderungen variiert hinsichtlich zeitlicher und räumlicher Reichweite. Eine genaue inhaltliche Abgrenzung der Aspekte, bezogen auf die Dimensionen nachhaltiger Ernährung, ist nicht immer eindeutig möglich, die Grenzen sind oftmals fließend. Das weist abermals auf die systemischen Zusammenhänge und engen Wirkungsbeziehungen innerhalb des Konstruktes nachhaltiger Ernährung hin.

Die Vielzahl der nachhaltige Ernährung betreffenden Dimensionen ergibt sich nicht zuletzt aus einer den **gesamten Produktlebenszyklus umfassenden Betrachtungsweise**. So lässt sich die landwirtschaftliche Erzeugung und die Verarbeitung von Nahrungsmitteln mit den Aspekten der ökologischen (Ressourcenschonung, Umweltverträglichkeit) sowie der sozialen Dimension (soziale Bedingungen in der Landwirtschaft und in der Lebensmittelverarbeitung) nachhaltiger Ernährung verknüpfen. Laut Meinung der Autorin sollte jedoch die technische Nachhaltigkeitsdimension, die zwar in der Literatur als Nachhaltigkeitsdimension öfter angeführt wird, jedoch als Dimension nachhaltiger Ernährung keinen expliziten Eingang findet, verstärkt Berücksichtigung finden. In einer automatisierten und vielfach industrialisierten Landwirtschaft ist die Betrachtung des technischen Standards hinsichtlich Nachhaltigkeitskriterien bedeutsam. Auch bei der Lebensmittelverarbeitung ist der Stand der Technik eingesetzter Methoden und Maschinen von hoher Relevanz für die Nachhaltigkeit. Die Wahl der Verpackung, der Transport sowie das Ausmaß der Lebensmittelabfälle und die Entsorgung von Abfällen betrifft zu einem Großteil die Dimension Ökologie. Der Handel der Produkte wird durch die ökonomische und soziale Dimension nachhaltiger Ernährung erfasst und der Verzehr wird besonders von den Dimensionen Kultur, Soziales und Gesundheit behandelt.

Die definitorische Verankerung des Konstrukts nachhaltiger Ernährung an den beschriebenen fünf Wirkungsdimensionen lässt den Schluss zu, dass **Ernährung mittlerweile weit über ihren ursprünglichen Kernbereich hinaus** zu betrachten ist und dementsprechend auch die Analyse der für eine nachhaltige Ernährung **förderlichen Werte**. Diese Veränderung in der Produktions- und Wirkungsdimension von Ernährung liegt zum einen an der Veränderung in der kulturellen Stellung des Essens an sich und zum anderen an den meist langen, oft komplexen Lebensmittelprozessketten und damit einhergehenden vielfältigen ökologischen, ökonomischen und sozialen Wirkungen. Auch bei Betrachtung einer nachhaltigen Ernährung, wird klar ersichtlich, dass das Stillen von Hunger, also die Befriedigung eines physiologischen Grundbedürfnisses, zwar als Prämisse für die Etablierung eines Nahrungsversorgungssystems steht, jedoch in ihrer ursprünglichsten Form an der Praxis von heute vorbeigeht. Der Hauptfokus der ökologischen Dimension einer nachhaltigen Ernährung liegt auf der Schaffung eines naturverträglichen Ernährungssystems; die ökonomische Dimension legt ihr Augenmerk auf faire Handelsbeziehungen und Verteilungsgerechtigkeit; die gesundheitliche Dimension greift die Themen Krankheitsprävention und Wohlbefinden durch adäquate Ernährung auf; die sozial / gesellschaftliche Dimension widmet sich der Ernährungssicherheit (Anm.: hier ist der Grundgedanke von Ernährung am ehesten inhärent) sowie den sozialen Bedingungen bei der Nahrungsmittelproduktion und Auswirkungen der Ernährungssituation. Und schließlich hat die kulturelle Dimension nachhaltiger Ernährung den Umgang mit dem Thema Essen und Ernährung sowie dadurch geprägte Esskulturen zum Inhalt. Die fünf Nachhaltigkeitsdimensionen haben direkte Zusammenhänge für das Auffinden der förderlichen Werte nachhaltiger Ernährung.

Die Breite des Forschungsfeldes „nachhaltige Ernährung“ erfordert daher eine ganzheitliche und die Gesamtheit der Wirkungsfaktoren berücksichtigende Betrachtung. Eine **interdisziplinäre, transdisziplinäre und systemorientierte Herangehensweise** mit den daraus folgenden Implikationen für die Wissenschaft und für die praktischen Handlungsansätze ist dabei unerlässlich.

Insbesondere die **kulturelle und auch soziale Dimension nachhaltiger Ernährung** beschäftigen sich mit dem persönlichen aber auch gruppenübergreifenden Zugang zu Ernährung und Nahrungsmitteln und somit auch – neben anderen Einflussfaktoren - mit den **Werthaltungen der Menschen und welche Werte nachhaltige Ernährung fördern**. Nur wenn die vielen Dimensionen und Einflussfaktoren bezüglich nachhaltiger Ernährung berücksichtigt, und sich im Gedankengut, (beispielsweise) in Form von Werthaltungen

niederschlagen, kann es zu einer Verhaltensänderung mit positiven Auswirkungen hinsichtlich der Nachhaltigkeitsdimensionen kommen.

Verhaltensmodelle aus dem Bereich der **Umweltpsychologie** berücksichtigen und belegen vielfach - neben anderen Einflussfaktoren (wie Wissen, Verhaltensangebote und Handlungsanreize) – den **grundlegenden Einfluss von Werten** auf das tatsächliche Handeln. Sie liefern den wissenschaftlichen Beweis, dass Werthaltungen sehr wichtige und grundlegende Hebel darstellen, um Ernährungsverhalten zu beeinflussen und daher auch nachhaltiges Ernährungsverhalten zu stärken. Ebenfalls belegen die im Zuge der Arbeit recherchierten umweltpsychologischen Modelle die **Wirkung von Wissen** auf das persönliche Werterepertoire. Im Bereich nachhaltiger Ernährung kann also durch verstärkten Wissenstransfer, Öffentlichkeitsarbeit sowie Informationskampagnen Wissen aufgearbeitet sowie didaktisch gut und verständlich verbreitet werden. Weiters wichtig für das tatsächliche Verhalten in Richtung nachhaltige Ernährung sind Transparenz und Verständnis der konsumierten Lebensmittel, was ein **höheres Bewusstsein** hinsichtlich des individuellen Ernährungsverhaltens schafft.

Die weitere Erforschung der **Mensch - Umwelt - Beziehung**, insbesondere im Hinblick auf unser Ernährungssystem, ist laut Meinung der Autorin eines der wichtigsten Forschungsgebiete, um notwendige Beiträge für das Handeln in Richtung Klimaschutz und nachhaltige Entwicklung daraus abzuleiten. Der Umgang des Menschen mit seiner Umwelt und die dadurch hervorgerufenen Reaktionen werden bestimmen, ob und wie sich die Lebensbedingungen auf dem Planeten zukünftig entwickeln werden und wie ein nachhaltiges Miteinander auszusehen hat.

Schlussfolgend aus den bisherigen Ausführungen zeigt sich die Bedeutung der weiteren Forschung im **interdisziplinären Feld der nachhaltigen Ernährung** und darauf aufbauend – und auch gleichermaßen wichtig – die Bedeutung der Erarbeitung anwendbarer Handlungsansätze. Die in dieser Arbeit analysierte Literatur zeigt auch, dass der Einfluss auf vielfältige Bereiche unseres Lebens durch das Ernährungssystem im öffentlichen Leben nicht oder zu wenig bekannt ist, wie auch der Begriff einer nachhaltigen Ernährung weitgehend unscharf in der Gesellschaft existiert. Daher muss laut Meinung der Autorin weiterhin verstärkte Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit geleistet werden sowie das Angebot nachhaltiger Lebensmittel ausgebaut werden. Hemmnisse und Barrieren hinsichtlich der Praktizierung nachhaltiger Ernährung sollten im Hinblick auf die Etablierung eines resilienten, dauerhaften Ernährungssystems abgebaut werden und das Konzept nachhaltiger Ernährung für jedermann anwendbar gemacht werden.

Die **in Kapitel 4.2 dargestellten Ernährungstrends sind Beispiele** für bereits bestehende Ernährungsweisen mit Nachhaltigkeitscharakter und –potenzial. Wichtig anzumerken ist, dass diese lediglich auf einzelne / einige Aspekte nachhaltiger Ernährung Bezug nehmen und nicht alle Nachhaltigkeitsdimensionen inkludieren. Als ganzheitliches Lebenskonzept mit Nachhaltigkeitspotenzial, nicht nur im Bereich der Ernährung, sowie umsichtig und mehrere Dimensionen nachhaltiger Ernährung berücksichtigend, ist das Konzept des LOHAS angeführt.

Wenn es gelingt **Bildungs- und Wertestrukturen** aufzubauen bzw. zu stärken, die einen nachhaltig sensiblen Umgang mit der Umwelt zur Folge haben, ist ein essentieller Schritt und Beitrag zu einer dringend notwendigen, wieder stabilen und zukunftsfähigen Beziehung im System Mensch – Umwelt getan.

Bei der Identifikation und Zuordnung der für eine nachhaltige Ernährung förderlichen Leit- und Einzelwerte zu den Nachhaltigkeitsdimensionen stellte sich heraus, dass eine eindeutige Zuordenbarkeit von einzelnen Werten zu nur einer Dimension nicht immer gegeben ist. Die positive Wirkung von vielen der in dieser Arbeit ausgeführten Werte auf ein nachhaltiges Ernährungsverhalten ist oftmals hinsichtlich mehrerer Nachhaltigkeitsdimensionen gegeben. Übersicht über die Wirkungsdimensionen der einzelnen Werte gibt Tabelle 8 im Anhang der Diplomarbeit.

Um eine **ganzheitlich nachhaltige Ernährung zu forcieren**, das heißt, wenn alle Aspekte aller fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung im Ernährungsverhalten berücksichtigt werden sollen, sollten insbesondere die den Nachhaltigkeitsdimensionen übergeordneten **Leitwerte** herangezogen werden. Achtung vor der Natur, Gerechtigkeit, Verantwortung, Solidarität bzw. Wir-Gefühl sowie Bewusstheit gelten als interdimensional förderlich sowie richtungsweisend für alle nachgeordneten Werte. Des Weiteren seien hier die vier Werte - Selbstbestimmung, Sicherheit und Schutz, Nähe/Regionalität/Dezentralität sowie Vielfalt - angeführt. Diese Werte sind ebenfalls zumindest in vier Dimensionen nachhaltiger Ernährung fördernd wirksam.

6 Zusammenfassung

Nachhaltigkeit kann als eines der wichtigsten Themen des 21. Jahrhunderts gesehen werden. Klimawandel, Naturkatastrophen und immer knapper werdende Ressourcen sind mittlerweile wissenschaftlich vielfach belegt. Es besteht kein Zweifel daran, dass der Mensch durch seine invasiven und stetigen Eingriffe Hauptverursacher gravierender negativer Veränderungen im System Erde ist. Sogenannte „globale Megatrends“ (z.B.: Weltbevölkerungszunahme, Klimawandel, Ressourcenverknappung, Energieversorgung, Globalisierung) sind die Folge. Vielen Probleme der Dimensionen Ökologie, Ökonomie, Soziales, Gesundheit sowie Kultur verstärken sich dadurch. Nachhaltige Ernährung und deren Umsetzung ist als wichtiger Beitrag zu werten, diesen globalen Megatrends beizukommen sowie eine zukunftsfähige Entwicklung des Ernährungssystems zu gewährleisten.

Ziel dieser Arbeit war die Identifikation von Werten, die nachhaltige Ernährung bzw. Ernährungsstile fördern. Dabei sollte die Bedeutung der Werte auch im generellen Kontext Nachhaltigkeits-bezogenen Verhaltens analysiert werden. Weitere Ziele der Arbeit waren die Darstellung nachhaltiger Ernährung in Ihren Wirkungsdimensionen, sowie das Aufzeigen bereits bestehender Ernährungstrends mit Nachhaltigkeitspotential. Als Methode zur Verfolgung dieser Ziele diente eine breit angelegte, interdisziplinäre Literaturrecherche und -analyse.

Die fünf Nachhaltigkeitsdimensionen von Ernährung (nach von Koerber (2015)) - Ökologie, Ökonomie, Soziales, Gesundheit und Gesellschaft - sowie sieben Leitlinien zur Umsetzung waren der zentrale Ausgangspunkt zur Beschreibung nachhaltiger Ernährung. Zu allen sieben Leitlinien konnten bereits (im europäischen Raum) bestehende Ernährungstrends, die einen oder mehrere Aspekte dieser Leitlinien umsetzen, gefunden werden. Um einen ganzheitlich / konsequent nachhaltigen Ernährungsstil zu realisieren wurden folgende Maßnahmen identifiziert, die alle gemeinsam beachtet werden müssen: (1) die Wahl von regionalen, saisonalen Bioprodukten und Bio-Fair Trade-Produkte, (2) die Reduktion des Fleischkonsums, (3) die Auswahl möglichst wenig verarbeiteter Lebensmittel, (4) Ressourcenschonung bei der Lagerung und Zubereitung von Nahrungsmitteln im Haushalt sowie auch in der Wahl des Mobilitätsmodus beim Einkauf und (5) Investition der Ressource Zeit bei Nahrungsmittelauswahl, -zubereitung und -verzehr sowie Auseinandersetzung mit den konsumierten Lebensmittel (Wissensgenerierung).

Der Einfluss von Werten auf das Ernährungsverhalten kann anhand der Verhaltensmodelle von Fietkau und Kessel (1981) sowie Leonhäuser (1995) belegt werden. Diese identifizieren Werte (und Einstellungen; inkl. gesellschaftliche Werte und soziale Normen) neben weiteren wichtigen Einflussvariablen (v.a. Wissen, Verhaltensangebote, Handlungsanreize) als bestimmend für das nachhaltigkeits-orientierte Verhalten.

Aus der Literatur wurden rund 40 eine nachhaltige Ernährung fördernde Werte destilliert. Als übergeordnete diesbezüglich fördernde Leitwerte wurden dabei Achtung vor der Natur, Gerechtigkeit, Verantwortung, Solidarität / Wir-Gefühl sowie Bewusstheit identifiziert. Die sich an den genannten Leitwerten orientierenden Einzelwerte wurden aufgrund inhaltlicher Zugehörigkeit und Nähe nach Nachhaltigkeitsdimensionen gegliedert und gruppiert. Es stellte sich heraus, dass eine eindeutige Zuordnung sowohl der Leit- als auch Einzelwerte zu nur einer Nachhaltigkeitsdimension nicht immer möglich ist. Vielmehr ist oftmals eine mehrdimensionale Wirkung gegeben. Als Grund dafür wird das systemische Wirkungsgefüge sowie die Mehrdimensionalität des Komplexes nachhaltige Ernährung hervorgehoben. Die Etablierung und Forcierung eines Wertesystems, das nachhaltige Ernährung fördert, kann laut Ergebnissen dieser Arbeit als wichtiger Ansatzpunkt für eine tatsächlich realisierte nachhaltige Ernährung bzw. für die Verbreitung nachhaltiger Ernährungsstile gesehen werden. Damit kann ein wichtiger Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung geleistet werden.

7 Literaturverzeichnis

A. C. Nielsen GmbH. 2008. *Was LOHAS wirklich kaufen: lifestyle of health and sustainability; imaginärer Trend oder reale Differenzierung im Einkaufsverhalten?* [Hrsg.] Birgit Czinkota. Deutschland : Nielsen, 2008.

A.T. Kearney. 2013. *Pressemitteilung: Lebensmittel: Regional ist gefragter als Bio.* Wien : A.T. Kearney, 2013.

Ajzen, I. 1991. *The theory of planned behaviour.* In: *Organizational Behavior and Human Decision Processes.* Vol.50, Issue 2. s.l. : Elsevier, 1991.

Alföldi, T. und Nowack, K. 2015. *Biowissen - Fakten und Hintergründe zur biologischen Landwirtschaft und Verarbeitung.* Schweiz : FiBL - Forschungsinstitut für biologischen Landbau, Bio Suisse, 2015.

Astleithner, F. und Brunner, K.M. 2007. *Chancen und Restriktionen für nachhaltige Ernährung in Österreich. Ein Resümee.* In: *Ernährungsalltag im Wandel.* Wien : Springer, 2007.

Auberger, P.; Gruber, J.; Lienharter, M.; Maruna, R.; Mayr, R.; Rüter, A.; Theissing, S.; Tunkel, C. 2011. *Common Cause - Herausforderungen, die gemeinschaftliche Werte verlangen: Wertefelder an der BOKU im Hinblick auf Ziele der nachhaltigen Entwicklung.* IP UBRM. Wien : Universität für Bodenkultur Wien, 2011.

Best, H. 2011. *Methodische Herausforderungen: Umweltbewusstsein, Feldexperimente und die Analyse umweltbezogener Entscheidungen.* In: *Handbuch Umweltsoziologie.* [Hrsg.] Matthias Groß. Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften/Springer, 2011.

BfEÖ. 2015. Was ist nachhaltige Ernährung? www.bfeoe.de. [Online] Beratungsbüro für Ernährungsökologie in München, 2015. [Zitat vom: 6. April 2015.] <http://www.bfeoe.de/Was-ist-Nachhaltige-Ernaehrung.3.0.html>.

Bibliographisches Institut GmbH. 2013. www.duden.de. [Online] 2013. [Zitat vom: 22. März 2015.] <http://www.duden.de/rechtschreibung/Nachhaltigkeit#Bedeutung2b>.

BMLFUW. 2008. *Lebensmittelbericht Österreich 2008.* Wien : Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, 2008.

BMLFUW. 2010. *Lebensmittelbericht Österreich 2010.* Wien : Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, 2010.

BMLFUW. 2011. *Regionale Lebensmittel haben den entscheidenden Heimvorteil.* Wien : Bundesministerium für Forst- und Landwirtschaft, Umwelt- und Wasserwirtschaft, 2011.

BMLFUW. 2015. www.topprodukte.at. *Energiespartipps: Stromsparen im Haushalt ist ganz einfach.* [Online] 2015. [Zitat vom: 31. Oktober 2015.] <http://www.topprodukte.at/de/service/Energiespartipps.html>.

Bortz, J. und Döring, N. 2006. *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler (4. Aufl.).* Heidelberg : Springer Medizin Verlag, 2006.

Braun, J. und Blickle, P. 2013. Ernährungstypen. Wer isst was? *Zeit Online.* [Online] 2013. [Zitat vom: 15. November 2015.] <http://www.zeit.de/lebensart/esse-trinken/2013-10/infografik-artikel-ernaehrungsarten>.

- Brunner, K.M. und Schönberger, G.U. 2005.** *Nachhaltigkeit und Ernährung. Produktion - Handel - Konsum.* Frankfurt und New York : Campus, 2005.
- Brunner, K.M.; Geyer, S.; Jelenko, M.; Weiss, W.; Astleithner, F. 2007.** *Ernährungsalltag im Wandel. Chancen für Nachhaltigkeit.* Wien : Springer Verlag Wien New York, 2007.
- Buchebner und J. 2011.** *Changing Values - Werte und Wertewandel im Bereich nachhaltiger Entwicklung. Diplomarbeit.* Wien : Universität für Bodenkultur Wien, 2011.
- Burdick, B. und Waskow, F. 2009.** *Ernährung und Klimaschutz: Orientierung für Verbraucher.* Düsseldorf : Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Birkhäuser Verlag, Basel, 2009.
- Burdick, B. 2004.** *Vermarktungsstrategien im Sinne nachhaltiger Entwicklung. In: Staatliche Förderung für regionale Produkte.* [Hrsg.] Thilo Marauhn und Sebastian Heselhaus. Tübingen : Mohr Siebeck, 2004.
- Carey, J. 2011.** *Who feeds Bristol? Towards a resilient food plan.* Bristol : NHS Bristol and Bristol City Council, 2011.
- Crompton, T.; Brewer, J.; Chilton, P.; Kasser, T. 2010.** *Common Cause. The Case for working with our cultural Values.* United Kingdom : WWF UK, 2010.
- de Boer, J., Hoogland, C.T. und Boersema, J.J. 2007.** *Towards more sustainable food choices: Value priorities and motivational orientations.* Amsterdam : Elsevier, 2007.
- Demmeler, M. und Heißenhuber, A. 2003.** *Handels-Ökobilanz von regionalen und überregionalen Lebensmitteln: Vergleich verschiedener Vermarktungsstrukturen. In: Berichte über Landwirtschaft. Zeitschrift für Agrarpolitik und Landwirtschaft 81/3.* Stuttgart : Kohlhammer Verlag, 2003.
- DGE. 2013.** *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE.* Bonn : Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2013.
- die Umweltberatung. 2010-2015.** Energie sparen. *www.umweltberatung.at.* [Online] die Umweltberatung Wien, 2010-2015. [Zitat vom: 16. Juli 2015.] <http://www.umweltberatung.at/themen-wohnen-energie-sparen>.
- Dorandt, S. und Leonhäuser, I.U. 2004.** *Affektionsinteresse und Verbraucherverhalten in Bezug auf Regionalprodukte. In: Staatliche Förderung für regionale Produkte.* [Hrsg.] Thilo Marauhn und Sebastian Heselhaus. Tübingen : Mohr Siebeck, 2004.
- Eberle, U.; Hayn, D.; Rehaag, R.; Simshäuser, U. 2006.** *Ernährungswende - Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft.* München : oekom Verlag, 2006.
- Eberle, U.; Fritsche, U.; Hayn, D.; Empacher, C.; Simshäuser, U.; Rehaag, R.; Waskow, F. 2004.** Umwelt-Ernährung-Gesundheit. Beschreibungen eines gesellschaftlichen Handlungsfeldes. *Ernährungswende.* [Online] 2004. [Zitat vom: 27. Juli 2015.] http://www.ernaehrungswende.de/fr_ver.html.
- Ebner-Pladerer, A. 2008.** *8 Tipps für eine klimafreundliche Ernährung.* Wien : ÖGUT - Österreichische Gesellschaft für Umwelt und Technik, 2008.
- E-Control. 2015.** *www.e-control.at. Energiespar-Tipps: Haushaltsgeräte.* [Online] 2015. [Zitat vom: 31. Oktober 2015.] <http://www.e-control.at/konsumenten/energiesparen/energiespartipps/haushaltsgeraete>.

- Ehrenstein, C. 2013.** *Deutsche wollen gesund und verantwortungsvoll essen.* Wien : Springer, 2013.
- Eisendle, R. und Miklautz, E. 1992.** *Produktkulturen. Dynamik und Bedeutungswandel des Konsums.* Frankfurt und New York : Campus, 1992.
- Elmadfa, I. und Leitzmann, C. 2004.** *Ernährung des Menschen, 5. Auflage.* Stuttgart : Ulmer, 2004.
- Estes, L.A. 1927.** *Raw Food and Health.* New York : Ivanhoe Printing CO, 1927.
- Europäische Union. 2015.** [www.eur-lex.europa.eu](http://eur-lex.europa.eu). [Online] 2015. [Zitat vom: 21. Juli 2015.] <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:343:0001:0029:de:PDF>.
- Fairtrade Österreich. 2015.** www.fairtrade.at. *Fairtrade Österreich.* [Online] 2015. [Zitat vom: 31. Oktober 2015.] <http://www.fairtrade.at/ueber-fairtrade/fairtrade-standards/>.
- Feichtinger, E. 1998.** *Armut und Ernährung - Eine Literaturübersicht.* In: *Annotierte Bibliographie Armut und Ernährung.* [Hrsg.] B.M. Köhler und E. Feichtinger. Berlin : Ed. Sigma, 1998.
- Fishbein, M. und Ajzen, I. 1975.** *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research.* Reading, Massachusetts : Addison-Wesley Publishing Company, 1975.
- Gerevini, A. 2015.** *Steigende Nachfrage. Bio boomt. Zahlen und Fakten zur biologischen Landwirtschaft.* Wien : Kurier, 2015. Bd. 19.04.2015.
- Geßl, R. 2001.** *Bio-Garantie beim Fleischgenuss.* In: *Freiland Journal, 2/01, 15.* s.l. : Freiland Verband, 2001.
- Geßl, R. 2001.** *Warum sind Bio-Produkte so teuer? Sind Bio-Produkte wirklich teuer?* Wien : FREILAND – Verband für ökologisch-tiergerechte Nutztierhaltung, 2001.
- Gesundheit.gv.at. 2015.** [Gesundheit.gv.at](https://www.gesundheit.gv.at)- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. *Vegetarismus.* [Online] 2015. [Zitat vom: 07. November 2015.] <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/vegetarismus.html>.
- GfK Austria GmbH. 2010.** *Österreichische Ernährungsstudie 2010. Berichtsband. Im Auftrag des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft.* Wien : s.n., 2010.
- Glöckner, A., Balderjahn, I. und Peyer, M. 2010.** *Die LOHAS im Kontext der Sinus-Milieus.* In: *Nachhaltigkeit und Konsument, 10/2010, Vol. 27, Issue 5.* St. Gallen : Marketing Review St. Gallen, 2010.
- Glogowski, S. 2011.** *Nachhaltigkeit und Ernährung. Konzepte und Grundsätze in Deutschland.* In: *Ernährungsumschau 9/2011.* Gießen : Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, 2011.
- Graumann, Carl F. und Kruse, L. 2008.** *Umweltpsychologie - Ort, Gegenstand, Herkünfte, Trends.* In: *Enzyklopädie der Psychologie. Grundlagen, Paradigmen und Methoden der Umweltpsychologie, Band 1.* [Hrsg.] Niels Bierbaumer, et al. Göttingen : Hofgrefe Verlag für Psychologie, 2008.

- Grouzet, F.; Kasser, T.; Ahuvia, A.; Fernandez-Dols, J.M.; Kim, Y.; Ryan, R.; Saunders, S.; Schmuck, P.; Sheldon, K. 2005.** *The structure of goal contents across 15 cultures. Journal of Personality and Social Psychology, Vol.89, p.800-816.* Washington D.C. : American Psychological Association, 2005.
- Harpain, H.H. 2004.** *Landwirtschaftliche Ziele der Förderung regionaler Produkte. In: Staatliche Förderung für regionale Produkte.* [Hrsg.] Thilo Marauhn und Sebastian Heselhaus. Tübingen : Mohr Siebeck, 2004.
- Häusler, R. und Kerns, C. 2008.** *LOHAS - Mythos und Wirklichkeit.* Berlin : stratum GmbH, 2008.
- Häußler, A. 2011.** *Neue gesellschaftliche Leitbilder für nachhaltige Ernährungsweisen - Wer sind die "Lohas" und was können sie für den Essaltag bewirken? In: Die Zukunft auf dem Tisch.* [Hrsg.] Angelika Ploeger, Gunther Hirschfelder und Gesa Schönberger. Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011.
- Herde, A. 2005.** *Kriterien für eine nachhaltige Ernährung auf Konsumentenebene.* Berlin : Technische Universität Berlin. Zentrum Technik und Gesellschaft., 2005.
- Heß, J. und Lindenthal, T. 1997.** *Biologische Wirtschaftsweise.* Wien : Bundesamt und Forschungszentrum für Landwirtschaft, 1997.
- Hoffmann, I. und Lauber, I. 2001.** *Gütertransporte im Zusammenhang mit dem Lebensmittelkonsum in Deutschland. Teil II: Umweltwirkungen anhand ausgewählter Indikatoren. In: Zeitschrift für Ernährungsökologie 2/3.* München : Hüthig Jehle Rehm GmbH, 2001.
- Hörtenhuber, S., Lindenthal, T. und Schmid, E. 2011.** *Water Footprint - Ein Beitrag zur Nachhaltigkeitsbewertung am Beispiel der Milcherzeugung in Österreich.* Wien : FiBL, 2011.
- IFOAM. s.a.. Principles of Organic Agriculture.** Bonn : IFOAM Organics International, s.a.
- IPCC, Intergovernmental Panel on Climate Change. 2014.** *Climate Change 2014.* Schweiz : IPCC - Intergovernmental Panel on Climate Change, 2014.
- Jelenko, M. 2007.** *Ernährungsorientierungen. In: Ernährungsalltag im Wandel. Chancen für Nachhaltigkeit.* Wien : Springer Verlag, 2007.
- Joas, H. 1999.** *Die Entstehung der Werte.* Frankfurt am Main : Suhrkamp Verlag, 1999.
- Jungbluth, N. 2000.** *Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz.* Berlin : dissertation.de, 2000.
- Keimling Naturkost. 2015.** *Was ist Rohkost?* [Online] 2015. [Zitat vom: 08. November 2015.] <http://www.rohkost.at>.
- Kersting, M. 2008.** *Alternative Ernährung. In: Pädiatrische Gastroenterologie, Hepatologie und Ernährung.* [Hrsg.] Burkhard Rodeck und Klaus-Peter Zimmer. Heidelberg : Springer Medizin Verlag, 2008.
- Kirig, A. und Wenzel, E. 2009.** *LOHAS Bewusst grün - alles über die neuen Lebenswelten.* München : Redline Verlag, 2009.
- Kitsawad, K. und Guinard, J.X. 2014.** *Combining means-end chain analysis and the Portrait Value Questionnaire to research the influence of personal values on food choice. In: Food Quality and Preference Vol.35/2014, p.48-58.* Davis, USA : Elsevier, 2014.

- Kroeber-Riel, W. und Weinberg, P. 1996.** *Konsumentenverhalten. 6.Auflage.* München : Verlag Franz Vahlen, 1996.
- Krömker, D. 2008.** *Globaler Wandel, Nachhaltigkeit und Umweltpsychologie. In: Enzyklopädie der Psychologie. Grundlagen, Paradigmen und Methoden der Umweltpsychologie, Band 1.* [Hrsg.] N. Bierbaumer, et al. Göttingen : Hofgrete Verlag für Psychologie, 2008.
- Kromp-Kolb, H.; Lindenthal, T.; Bohunovsky, L.; Weiger, T. 2014.** *Handbuch zur Erstellung von Nachhaltigkeitskonzepten.* Wien : Allianz Nachhaltige Universitäten in Österreich, 2014.
- Leitzmann, C. und Keller, M. 2013.** *Vegetarische Ernährung.* Stuttgart : Ulmer, 2013.
- Leitzmann, C. 2007.** *Vegetarismus. 2. aktualisierte Auflage.* München : C.H. Beck, 2007.
- Leitzmann, C.; Müller, C.; Michel, P.; Brehme, U.; Triebel, T.; Hahn, A.; Laube, H. 2009.** *Ernährung in Prävention und Therapie. 3. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage.* Stuttgart : Hippokrates Verlag, 2009.
- Leitzmann, C., Keller, M. und Hahn, A. 2005.** *Alternative Ernährungsformen. 2. überarbeitete Auflage.* Stuttgart : Georg Thieme Verlag, 2005.
- Lemke, H. 2011.** *Klimagerechtigkeit und Esskultur - oder "lerneTofuwürste lieben!". In: Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen.* Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften/Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, 2011.
- Leonhäuser, I.U. 1995.** *Ernährungswissenschaft. In: Humanernährung: ein interdisziplinäres Lehrbuch.* [Hrsg.] Iwer Diedrichsen. Darmstadt : Steinkopff, 1995.
- Lindenthal, T. 2011.** *Einführung in das Umwelt- und Bioressourcenmanagement. Vorlesungsskriptum.* Universität für Bodenkultur Wien. Wien : s.n., 2011.
- Lindenthal, T. s.a..** *Höhere Produktqualität von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft. Vortragsmanuskript.* Wien : Universität für Bodenkultur Wien, s.a.
- Marschütz, B. 2015.** *Zentrale Nachhaltigkeits-orientierte Werte und darauf basierende quantitative und qualitative Indikatoren. Bakkalaureatsarbeit.* Wien : Universität für Bodenkultur, 2015.
- Massholder, F. 2015.** www.lebensmittellexikon.de. *Lebensmittellexikon. Wissen, was man isst!* [Online] 2015. [Zitat vom: 21. Juli 2015.] <http://www.lebensmittellexikon.de/d0000030.php>.
- Memmler, M.; Schrempf, L.; Hermann, S.; Schneider, S.; Pabst, J.; Dreher, M. 2014.** *Emissionsbilanz erneuerbarer Energieträger - Bestimmung der vermiedenen Emissionen im Jahr 2013. In: Climate Change 29/2014.* Dessau-Roßlau : Umweltbundesamt, 2014.
- Miller, R. 1998.** *Umweltpsychologie. Eine Einführung.* Stuttgart : Verlag W. Kohlhammer, 1998.
- Minsch, J.; Eberle, A.; Meier, B.; Schneidewind, U. 1996.** *Mut zum ökologischen Umbau. Innovationsstrategien für Unternehmen, Politik und Akteurnetze.* Berlin : Birkhäuser, 1996.

- Nerb, J. 2008.** *Umweltwissen und Umweltbewertung.* In: *Enzyklopädie der Psychologie. Grundlagen, Paradigmen und Methoden der Umweltpsychologie, Band 1.* [Hrsg.] N. Bierbaumer, et al. Göttingen : Hofgrete Verlag für Psychologie, 2008.
- Neumann, G., Wierlacher, A. und Wild, R. 2001.** *Essen und Lebensqualität. Natur- und kulturwissenschaftliche Perspektiven.* Frankfurt : Campus, 2001.
- ÖGUT. 2015.** Nachhaltige Produkte im Lebensmittelhandel. *www.oegut.at.* [Online] 2015. [Zitat vom: 2. Februar 2015.] <http://www.oegut.at/de/themen/nachhaltiger-konsum/mehrwert-lebensmittel.php>.
- Ökotest. 2010.** *Fairtrade. Siegel im Überblick.* Frankfurt am Main : ÖKO-TEST Verlag GmbH, 2010.
- Ömer, B. 2000.** *Ökologische Leitplanken einer nachhaltigen Entwicklung - Umsetzungsorientierte Modellbildung zur Transformation ökologischer Lebensprinzipien in gesellschaftliche Werte.* Wien : Österreichisches Institut für nachhaltige Entwicklung, 2000.
- Penker, M. 2015.** *Nachhaltigkeit durch den Kauf regionaler Lebensmittel.* In: *Forum Wirtschaftsethik, 2/2015, S.8-10.* Wien : Deutsches Netzwerk Wirtschaftsethik, 2015.
- Peters, C.J., Wilkins, J.L. und Fick, G.W. 2007.** *Testing a complete-diet model for estimating the land resource requirements of food consumption and agricultural carrying capacity: The New York State example. Renewable Agriculture and Food Systems.* Vol 22, Issue 2. Cambridge : Cambridge University Press, 2007.
- Raworth, K. 2012.** *A safe and just space for humanity.* Oxford : Oxfam Discussion Paper, 2012.
- Ray, P.H. und Anderson, S.R. 2000.** *The Cultural Creatives: How 50 Million People Are Changing the World.* New York : Three River Press, 2000.
- Rockström, J.; Steffen, W.; Noone, K.; Persson, Å.; Chapin, F.S.; Lambin, E.F.; Lenton, T.M.; Scheffer, M.; Folke, C.; Schellnhuber, H.J.; Nykvist, B.; de Wit, C.A.; Hughes, T.; van der Leeuw, S.; Rodhe, H.; Sörlin, S.; Snyder, P.K.; Costanza, R.; Svedin, U.; F., Malin; Karlberg, L.; Corell, R.W.; Fabry, V. J.; Hansen, J.; Walker, B.; Liverman, D.; Richardson, K.; Crutzen, P.; Foley, J.A. 2009.** *A safe operating space for humanity.* London : Nature Publishing Group, 2009. S. 472-475.
- RP Online. 2015.** *www.rp-online.de. "Raw Food" als neuer Lifestyle-Trend.* [Online] 2015. [Zitat vom: 08. November 2015.] <http://www.rp-online.de/leben/gesundheit/ernaehrung/raw-food-als-neuer-lifestyle-trend-aid-1.2321368>.
- Rückert-John, J. 2011.** *Nachhaltige Ernährung.* In: *Handbuch Umweltsoziologie.* [Hrsg.] Matthias Groß. Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften/Springer, 2011.
- Rützler, H. und Reiter, W. 2010.** *Food Change 7 Leitideen für eine neue Esskultur.* Wien : Hubert Krenn VerlagsgesmbH, 2010.
- Rützler, H. 2005.** *Was essen wir morgen? 13 Food Trends der Zukunft.* Wien : Springer-Verlag/Wien, 2005.
- Sandjon, C.F. 2013.** *Rohvolution.* München : GU Verlag, 2013.
- Schahn, J. und Giesinger, T., [Hrsg.]. 1993.** *Psychologie für den Umweltschutz.* Weinheim : Beltz Psychologie Verlags Union, 1993.

Schahn, J. und Matthies, E. 2008. *Moral, Umweltbewusstsein und umweltbewusstes Handeln.* In: *Enzyklopädie der Psychologie. Grundlagen, Paradigmen und Methoden der Umweltpsychologie, Band 1.* [Hrsg.] N. Bierbaumer, et al. Göttingen : Hofgrefe Verlag für Psychologie, 2008.

Schlieper, C.A., Lindner, G. und Robitza, C. 1999. *Richtige Ernährung. Ernährungslehre, Lebensmittel- und Diätkunde.* Wien : Bohmann Verlag, 1999.

Schmeiss, J. 2012. *Value Systems and Sustainability - A review and categorization of existing literature on the link between value systems and sustainable behaviour.* Wien : Wirtschaftsuniversität Wien, 2012.

Schmidt, A., et al. 2007. *Greenstyle Report. Die Zielgruppe LOHAS verstehen.* München : Hubert Burda Media Research & Development, 2007.

Schwartz, S. 1992. *Universals in the content and structures of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries.* In: *Advances in experimental social psychology.* [Hrsg.] M.P. Zanna. San Diego : Academic Press Limited, 1992.

Schwartz, S. 1996. *Value Priorities and Behaviour: Applying a Theory of Integrated Value Systems.* In: *The Psychology of Values: The Ontario Symposium, Vol 8.* [Hrsg.] Clive Seligman, James M. Olson und Mark P. Zanna. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, 1996.

Segert, A. und Zierke, I. 2004. *Ländliche Netzwerke. Institutionalisierungsprozesse und Milieuformationen.* Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2004.

Slow Food. 2015. Slow Food. [Online] 2015. [Zitat vom: 21. Juli 2015.] www.slowfood.com.

Stadt Wien. 2007. *Wiener Umwelt.* Wien : Magistrat der Stadt Wien, Wiener Umweltschutzabteilung - MA22, 2007.

Stange, R. und Leitzmann, C. 2010. *Ernährung und Fasten als Therapie.* Berlin, Heidelberg : Springer Verlag Berlin Heidelberg, 2010.

Statistik Austria. 2011. *Monatliche Verbrauchsausgaben der privaten Haushalte 2009/10.* Wien : Statistik Austria, 2011.

Steeb, S. 2011. *Vegetarisch. Gesund.* Hannover : Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH&Co KG, 2011.

Stoltenberg, U. 2013. www.greening-the-university.de. *Umweltethik und Nachhaltigkeit als integrale Bestandteile eines Hochschulstudiums.* [Online] 2013. [Zitat vom: 6. April 2015.] <http://www.greening-the-university.de/wordpress/wp-content/uploads/2013/11/doku-stoltenberg.pdf>.

Strassner, C. 1998. *Ernähren sich Rohköstler gesünder? Die Gießener Rohkost-Studie. Dissertation.* Heidelberg : Verlag für Medizin und Gesundheit, 1998.

SuperFood. 2015. Superfood.at. *Super Food.* [Online] 2015. [Zitat vom: 08. November 2015.] <http://www.superfood.at/superfoods/>.

SUSTAIN. 2001. *2. Sustain Bericht. Umsetzung nachhaltiger Entwicklung in Österreich.* Wien, Graz : Verein Sustain, TU Graz, BMVIT Wien, 2001.

- SUSTAIN. 1994.** *Forschungs- und Entwicklungsbedarf für den Übergang zu einer nachhaltigen Wirtschaftsweise in Österreich. Endbericht der Wissenschaftlergruppe "Sustain".* Wien, Graz : Verein Sustain, TU Graz, 1994.
- Theurl, M.C., et al. 2011.** *Product-Carbon-Footprint von Lebensmitteln in Österreich: biologisch und konventionell im Vergleich. 11. Wissenschaftstagung Ökologischer Landbau.* Berlin : Dr. Köster, 2011.
- Tutkun, A. 2004.** *Nachhaltigkeits-Verhaltensmodell am Beispiel der Obwaldner Landwirtschaft.* Zürich : Institut für Agrarwirtschaft, ETH Zürich, 2004.
- Umweltbundesamt. 2013.** *Treibhausgasneutrales Deutschland im Jahr 2050.* . Dessau-Roßlau : Umweltbundesamt , 2013.
- von Koerber, K. 2014.** *Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze - Ein Update. In: Ernährung im Fokus Vol.14/09-10, S.260-268.* Bonn : Ernährung im Fokus, 2014.
- von Koerber, K. 2015.** *Nachhaltige Ernährung und ihre fünf Dimensionen. In: Nachhaltige Ernährung lernen in verschiedenen Ernährungssituationen.* [Hrsg.] Johanna Schockemöhle und Margit Stein. Bad Heilbrunn : Julius Klinkhardt, 2015.
- von Koerber, K. und Kretschmer, J. 2006.** *Ernährung nach den vier Dimensionen - Wechselwirkung zwischen Ernährung und Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und Gesundheit. Ernährung & Medizin Vol.21/2006, S.178-185.* Stuttgart : MVS Medizinverlag Stuttgart GmbH & Co.KG, 2006.
- von Koerber, K., Leitzmann, C. und Männle, T. 2012.** *Vollwert-Ernährung - Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung, 11. Auflage.* Stuttgart : Haug Verlag, 2012.
- WBGU. 1993.** *Welt im Wandel: Grundstruktur globaler Mensch-Umwelt-Beziehungen.* Bonn : Economica Verlag, 1993.
- WBGU. 2014.** *Zivilisatorischer Fortschritt innerhalb planetarischer Leitplanken. Ein Beitrag zur SDG-Debatte.* Berlin : WBGU - Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen, 2014.
- WBGU. 2008.** *Welt im Wandel: Zukunftsfähige Bioenergie und nachhaltige Landnutzung.* Berlin : WBGU - Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen, 2008.
- WBGU. 2011.** *Globale Megatrends, Factsheet Nr.3/2011.* Berlin : WBGU - Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderung, 2011.
- WBGU. 2011a.** *Transformation zur Nachhaltigkeit. Factsheet Nr. 4/2011.* Berlin : WBGU - Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen, 2011a.
- WBGU. 1999.** *Welt im Wandel: Umwelt und Ethik.* Marburg : Metropolis, 1999.
- WBGU. 1995.** *Welt im Wandel: Wege zur Lösung globaler Umweltprobleme.* Bremerhaven : Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen, 1995.
- WCED. 1987.** *Our common Future.* New York : World Commission on Environment and Development - WCED, 1987.
- Wignall, J. 2011.** *Going Raw.* Massachusetts : Query Books, 2011.

WWF. 2012. *Klimawandel auf dem Teller.* Berlin : World Wide Fund For Nature - WWF, 2012.

Zahrnt, A. 2004. *Umweltpolitische Ziele der Förderung regionaler Produkte. In: Staatliche Förderung für regionale Produkte.* [Hrsg.] Thilo Marauhn und Sebastian Heselhaus. Tübingen : Mohr Siebeck, 2004.

Zessner, M.; Steinmüller, H.; Wagner, K.H.; Krachler, M.M.; Thaler, S.; Fazeni, K.; Helmich, K.; Weig, M.; Ruzicka, K.; Heigl, S.; Kroiss, H. 2011. *Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit - Grundlagen, Methodik und Erkenntnisse eines Forschungsprojektes in Rahmen des proVISION Programmes des BMWF.* Wien : Springer-Verlag, 2011.

8 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Modell der vier Nachhaltigkeitsdimensionen nach Stoltenberg (2008). Eigene Darstellung nach Forum Umweltbildung (2011).....	19
Abbildung 2: Nachhaltigkeitsprobleme hinsichtlich der Dimensionen Ökologie, Soziales, Ökonomie und Kultur. Eigene Darstellung nach Stoltenberg (2013).....	20
Abbildung 3: Die fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung. Eigene Darstellung nach von Koerber (2014).....	22
Abbildung 4: Das multidisziplinäre Fachgebiet der Ernährungswissenschaft. Eigene Darstellung nach Elmadfa, et al. (2004).....	30
Abbildung 5: Eigene Adaptierung und Darstellung des Verhaltensmodells von Fietkau & Kessel (1981) in Schahn, et al. (1993) hinsichtlich nachhaltiger Ernährung.....	33
Abbildung 6: Das Einfluss-Modell auf Ernährungsverhalten von Dorandt et al. (2004) adaptiert nach dem Einflussmodell auf Konsumverhalten nach Leonhäuser (1995). Eigene Darstellung und Adaptierung.....	36
Abbildung 7: Nachhaltige Ernährung: wissenschaftliche Verortung und der Einfluss von Werten. Eigene Darstellung.....	39
Abbildung 8: Werte, Ziele und Eigenschaften des LOHAS. Eigene Darstellung nach Glöckner, et al. (2010).....	58
Abbildung 9: Universelles und integrales Werte-Modell nach Schwartz (1996). Eigene Darstellung.....	63
Abbildung 10: Intrinsische und extrinsische Werte nach Crompton (2010) und deren Beziehungen zueinander. Eigene Darstellung nach Auberger et al. (2011).....	65
Abbildung 11: Kategorisierung von Werten hinter einem nachhaltigen Ernährungsverhalten nach Schwartz (1992 und 1996). Eigene Darstellung.....	66
Abbildung 12: Allokation sicherer und gerechter Bedingungen innerhalb der Nachhaltigkeitsdimensionen Ökologie, Ökonomie und Soziales. Das Doughnut Konzept nach Raworth (2012), eigene Darstellung.....	103

9 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht der Schlagwörter, die u.a. zur Literatursuche herangezogen wurden...	15
Tabelle 2: Übersicht über die wichtigsten Aspekte und Problembereiche der fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung. Eigene Darstellung nach von Koerber, et al. (2012).	28
Tabelle 3: Aspekte, Leitlinien (s. von Koerber 2015), Ernährungsstile und –trends sowie förderliche Werte für nachhaltige Ernährung aus Sicht der ökologischen Dimension.....	70
Tabelle 4: Aspekte, Leitlinien (s. von Koerber 2015), Ernährungsstile und –trends sowie förderliche Werte für nachhaltige Ernährung aus Sicht der ökonomischen Dimension.	73
Tabelle 5: Aspekte, Leitlinien (s. von Koerber 2015), Ernährungsstile und –trends sowie förderliche Werte für nachhaltige Ernährung aus Sicht der gesundheitlichen Dimension.....	75
Tabelle 6: Aspekte, Leitlinien (s. von Koerber 2015), Ernährungsstile und –trends sowie förderliche Werte für nachhaltige Ernährung aus Sicht der sozialen/gesellschaftlichen Dimension.	78
Tabelle 7: Aspekte, Leitlinien (s. von Koerber 2015), Ernährungsstile und –trends sowie förderliche Werte für nachhaltige Ernährung aus Sicht der kulturellen Dimension.	81
Tabelle 8: Werte der fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung und ihre Wirkungsdimensionen	104

10 Anhang

10.1 Das Nachhaltigkeitskonzept von Kate Raworth (2012) – Ein Doughnut für die Nachhaltigkeit

Rockström et al. (2009) haben die Nachhaltigkeitsproblematik folgendermaßen zum Ausdruck gebracht:

„Wenn eine expansive Wirtschaftsform auf begrenzte Ressourcen trifft, ist der Konflikt programmiert.“ (Rockström, et al., 2009)

Aufbauend auf dessen Theorie zu „planetarischen Grenzen“ und der aktuellen Überschreitung solcher, die im September 2009 im *Nature Magazin* in einem Artikel mit dem Namen *„A safe operating space for humanity“* veröffentlicht wurde, entwickelte Kate Raworth das sogenannte Doughnut-Konzept (Raworth, 2012).

Rockström et al. (2009) identifizieren neun Prozesse innerhalb des Erdsystems, für welche es notwendig ist planetarische Grenzen zu setzen. Diese Grenzen sind notwendig, um den Zustand der Erdsressourcen in dem des Holozäns zu erhalten, was ausreichende und nachhaltige Versorgung mit für das Leben essentiellen Ressourcen bedeuten würde. Diese neun Erdprozesse sind: Klimawandel, Biodiversitätsverluste (terrestrisch und marin), Veränderung des Stickstoff- und Phosphorkreislaufes, stratosphärischer Ozonabbau, Versauerung der Weltmeere, globale Frischwassernutzung, Landnutzungsänderung, chemische Verschmutzung und die atmosphärische Aerosol Konzentration (Rockström, et al., 2009).

Die Festsetzung planetarischer Grenzen dient der Zustandskontrolle der verschiedenen Erdsysteme. Es kann festgestellt werden, ob diese durch eine Überschreitung gesetzter (Belastungs-) Grenzen bedroht sind. Zu beachten ist dabei, dass die bezeichneten planetarischen Grenzen zwar als voneinander separierte Prozesse und in unterschiedlichen Maßeinheiten quantifiziert werden, jedoch eng miteinander gekoppelt sind und daher nicht unabhängig voneinander betrachtet werden können (Rockström, et al., 2009). Daraus folgt, dass die Überschreitung einer Systemgrenze das Risiko einer anderen Systemgrenzüberschreitung mit sich bringt.

Raworth (2012) kombiniert den Ansatz der planetarischen Grenzen mit dem Konzept sozialer Grenzen und visualisiert so den Rahmen für eine nachhaltige Entwicklung. Die graphische Darstellung dazu findet sich in Abbildung 12: Allokation sicherer und gerechter Bedingungen innerhalb der Nachhaltigkeitsdimensionen Ökologie, Ökonomie und Soziales.

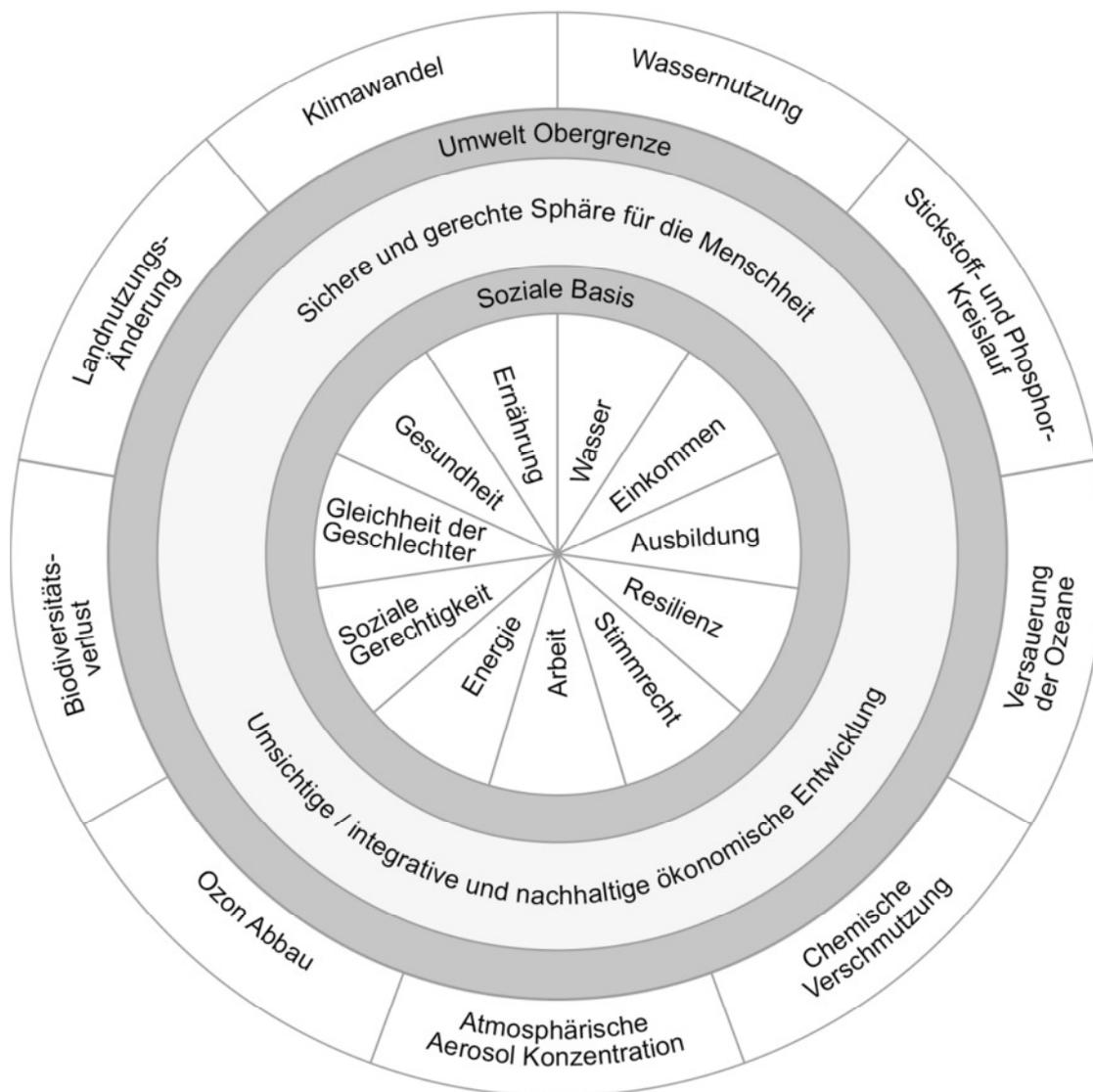


Abbildung 12: Allokation sicherer und gerechter Bedingungen innerhalb der Nachhaltigkeitsdimensionen Ökologie, Ökonomie und Soziales. Das Doughnut Konzept nach Raworth (2012), eigene Darstellung.

Das Doughnut Konzept von Raworth (Anm. der Name wurde aufgrund der Form der Grafik gewählt) wird durch eine Basis aus elf grundlegenden sozialen Dimensionen (auf Rio+20 festgesetzt) sowie einer Obergrenze aus neun Dimensionen planetarischer Grenzen (festgesetzt durch Rockström et al. (2009)) gebildet (Raworth, 2012). Raworth stellt mit ihrem Modell fest, dass zwischen einer sozialen Grundlage, welche vor kritischen humanitären Nöten schützt, sowie einer Obergrenze, gesetzt durch Beschränkungen für Umweltveränderungen, eine sichere und gerechte Sphäre für die Menschheit liegt. Eine Zone in der menschliche sowie planetarische Wohlfahrt gesichert sind und ihre gegenseitige Abhängigkeit akzeptiert ist (Raworth, 2012).

10.2 Übersicht über die identifizierten förderlichen Werte hinter nachhaltiger Ernährung und ihre Wirkungsdimensionen

Tabelle 8: Werte der fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung und ihre Wirkungsdimensionen

Ökologie	Ökonomie	Gesundheit	Soziales / Gesellschaft	Kultur
Ganzheitliches und systemisches Denken als Voraussetzung zum Begreifen/Erfassen der Reichweite sowie der Zusammenhänge nachhaltiger Ernährung				
Achtung vor der Natur (Marschütz, 2015)	Gerechtigkeit (Marschütz, 2015) (WBGU, 1999)	Verantwortung (Marschütz, 2015)	Solidarität / Wir-Gefühl (Marschütz, 2015)	Bewusstheit
Schutz der Natur (Joas, 1999) (Schmeiss, 2012)				
x				Streben nach Sinneslust und Genuss (Grouzet, et al., 2005)
	x	Gesundheit (Grouzet, et al., 2005) (Schwartz, 1992)	x	x
			x	Gemeinschaft (Grouzet, et al., 2005), Tischgemeinschaft (Rützler et al., 2010)
			x	Zugehörigkeit (Grouzet, et al., 2005) (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012)
				Vergnügen (Schwartz, 1992) (Kitsawad et al., 2014)
				Stimulation des Geschmackssinnes (Schwartz, 1992)
	x	x	x	Selbstbestimmung: Freiheit, Kreativität, Unabhängigkeit, Setzung eigener Ziele, Neugierde, Selbstachtung, innere Harmonie (Schwartz, 1992)

Ökologie	Ökonomie	Gesundheit	Soziales / Gesellschaft	Kultur
	Gleichheit (Schmeiss, 2012) (Schwartz, 1992)		x	
Einheit mit der Natur (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012)				
x		x	Weisheit / Erfahrung / Wissen (Schwartz, 1992); Wissensvernetzung (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011)	x
x				Kultivierung des Schönen (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012)
	x		Soziale Gerechtigkeit (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012)	
		x		Aufgeschlossenheit (Schwartz, 1992)
Schutz der Umwelt (Schwartz, 1992)				
			Eine friedvolle Welt (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012)	
	x		Wohllollen: Liebe / Zuneigung, Freundschaft, Hilfsbereitschaft, Verantwortung, Ehrlichkeit, Loyalität (Schwartz, 1992), Freundlichkeit (Schmeiss, 2012)	
	x		Tradition (Schwartz, 1992) (Rützler et al., 2010): Respekt vor Tradition, Würdigung der Eltern und Älteren	x

Ökologie	Ökonomie	Gesundheit	Soziales / Gesellschaft	Kultur
		Selbstdisziplin (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012)		
x	x	x	Sicherheit / Schutz: für Familie und der sozialen Ordnung (Schwartz, 1992) (Schmeiss, 2012) (Kitsawad et al., 2014) (Grouzet, et al., 2005) (Ömer, 2000)	
Vermeidung von Verschmutzung (Schmeiss, 2012)	x	x		
Ehrfurcht / Demut gegenüber dem Planeten Erde (Schmeiss, 2012)				x
Erhaltung / Bewahrung (Erd Charta, 2003 zitiert in Buchebner, 2011)			x	x
Nähe / Regionalität / Dezentralität (Ömer, 2000)	x	x	x	x
	Kooperation (Buchebner, 2011)		x	
Vielfalt (Buchebner, 2011) (Stadt Wien, 2007) (Ömer, 2000)		x	x	x
Natürlichkeit (Stadt Wien, 2007) (Ömer, 2000)		x		
	Einfachheit (Stadt Wien, 2007)	x		x
Vorsorge und Risikominimierung (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011)		x		

Ökologie	Ökonomie	Gesundheit	Soziales / Gesellschaft	Kultur
x	Sparsamkeit und Effizienz (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011)			
Rücksicht und Achtung (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011)	x		x	
x	Transparenz (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011)	x	x	
	Gleichberechtigung (Erd Charta, 2003 in Buchebner, 2011)		x	
	Dematerialisierung (Ömer, 2000)			x
Ökologische Leistungsfähigkeit (WBGU, 1999)	x			
Verantwortlichkeit gegenüber Natur (Kitsawad et al., 2014)				
			Sorge um / Verantwortung für Andere (Kitsawad et al., 2014) (Rützler et al., 2010)	x
				Ein abwechslungsreiches / aufregendes Leben (Schwartz, 1992) (Kitsawad et al., 2014)
		x	Lebensqualität / Genuss am Leben (Kitsawad et al., 2014) (Rützler et al., 2010)	x
		Selbstwert (Kitsawad et al., 2014)		x
		x	x	Das Leben genießen (Schwartz, 1992)