

Vorwort

Eine geschlechtergerechte Sprache stellt sicher, dass alle Geschlechter sich gleich angesprochen fühlen und von Lesenden und Zuhörenden gleichwertig mitgedacht werden. Das ist die Voraussetzung, um neue, geschlechtersensible Bilder von Wissenschaft und Hochschule zu schaffen und einen Beitrag zur Veränderung bestehender Geschlechterverhältnisse zu leisten (Zentrale Frauenbeauftragte der FU Berlin).

Aus diesem Grund wird in dieser Arbeit auf den Einsatz des generischen Maskulinums bewusst verzichtet, da dies die Einbeziehung weiblicher, nicht-binärer, trans- und intersexueller Menschen einschränkt (Beck und Stiegler 2017, S. 42). Stattdessen wurden geschlechtsneutrale Substantive (z.B. Teilnehmende) und die Doppelpunkt-Schreibweise (z.B. Teilnehmer:innen) genutzt, um alle Geschlechter einzubeziehen. Es ist nachweislich belegt, dass solche Schreibweisen den Lesefluss nicht beeinflussen (Friedrich und Heise 2019, S. 58).

Geschlechtergerechte Sprache sorgt dafür, dass mehr über Geschlechterrollen nachgedacht wird und Minderheiten sichtbar werden. Sie hilft das starre Geschlechterbild neu zu denken.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	
Tabellenverzeichnis	
Abstract	
Zusammenfassung	
1 Einleitung	1
2 Theoretischer Hintergrund	3
2.1 Einfluss der Ernährung: Klimakrise und Gesundheit.....	3
2.2 Die Modelle planetare Grenzen und Planetary Health.....	5
2.3 Ernährung im Wandel	6
2.4 Die Planetary Health Diet im Vergleich zur aktuellen Ernährungslage in Deutschland....	8
2.5 Fragestellung und Zielsetzung der Untersuchung	11
3 Methodik	13
3.1 Entwicklung Interviewleitfaden	14
3.2 Interviewleitfaden.....	16
3.3 Auswahl Interviewpartner:innen	19
3.4 Datenauswertung mittels einer qualitativen Inhaltsanalyse	20
4 Darstellung der Ergebnisse.....	26
4.1 Motivationsgrund	26
4.2 Leichte Annahme	28
4.3 Ernährungsverhalten.....	29
4.4 Herausforderungen.....	31
4.5 Ausblick	35
5 Diskussion der Ergebnisse	36
5.1 Chancen und Grenzen der Planetary Health Diet.....	36
5.2 Limitationen	40
5.3 Handlungsempfehlungen.....	41
5.4 Forschungsausblick	44
6 Fazit.....	45
Eidesstattliche Erklärung.....	47
Literaturverzeichnis.....	48

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Grenzwerte und Kontrollvariablen der planetaren Grenzen	5
Abbildung 2: Einflussfaktoren auf das Ernährungssystem	7
Abbildung 3: das Teller-Prinzip	9
Abbildung 4: Mengenangaben der Planetary Health Diet für Energiezufuhr von 2500 kcal/Tag ...	10
Abbildung 5: Ablaufmodell zusammenfassender Inhaltsanalyse.....	24

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Haupt - und Subkategorien.....	25
---	----

Abstract

The food system is a major contributor to the climate crisis while endangering human health. Environmentally damaging impacts are becoming increasingly visible and highlight the urgent need for change in human behaviour. It is clear that a dietary turnaround is needed now to reduce the fatal consequences of environmental degradation and the deterioration of humanity's physical and mental health. Now we still have the chance to initiate the change and prevent tipping points. This paper addresses the question of the extent to which nutritional reform can be achieved in Germany through the Planetary Health Diet. Opportunities and challenges in practice were identified through a semi structured interview. With the help of qualitative content analysis according to Mayring (2015), the statements of the explorers were evaluated and interpreted. According to the survey the challenges lie in the out-of-home consumption and the low flexibility associated with the Planetary Health Diet. The opportunities lie in the enormous reduction of environmental damage and the improvement of physical and mental health. Since the challenges significantly affect the acceptance of a dietary reform, adjustments and compromises are necessary to achieve change. The transformation must take place at the political, economic and societal levels in order to educate and promote measures that support Germany in the food sector towards sustainability.

Zusammenfassung

Das Ernährungssystem trägt zu einem Großteil der Klimakrise bei und gefährdet gleichzeitig die menschliche Gesundheit. Umweltschädliche Auswirkungen werden immer sichtbarer und verdeutlichen den erforderlichen Wandel des menschlichen Verhaltens. Eine Ernährungswende ist jetzt notwendig, um die fatalen Folgen der Umweltzerstörung und der Verschlechterung der körperlichen und mentalen Gesundheit der Menschheit zu reduzieren. Jetzt haben wir noch die Chance, die Veränderung zu veranlassen und Kipppunkte zu verhindern. In dieser Arbeit wird die Frage behandelt, inwiefern durch die Planetary Health Diet eine Ernährungsreform in Deutschland erreicht werden kann. Chancen und Herausforderungen in der Praxis wurden anhand eines Leitfadeninterviews identifiziert. Mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) wurden die Aussagen der Explorand:innen ausgewertet und interpretiert. Die Herausforderungen liegen hierbei im Außer-Haus-Verzehr und der geringen Flexibilität, die laut der Befragung mit der Planetary Health Diet einhergeht. Die Chancen liegen in der enormen Reduzierung von Umweltbelastungen und der Verbesserung der körperlichen und mentalen Gesundheit. Da die Herausforderungen maßgeblich die Akzeptanz einer Ernährungsreform beeinträchtigen sind Anpassungen und Kompromisse notwendig, um eine Veränderung zu erreichen. Die Transformation muss auf politischer, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene stattfinden, um Aufklärung und fördernde Maßnahmen treffen zu können, die Deutschland im Ernährungsbereich Richtung Nachhaltigkeit unterstützen.

1 Einleitung

„Nach wie vor bedienen wir in Europa immer noch das Narrativ, dass der Klimawandel woanders stattfindet. Das lähmt. Wir halten entgegen: Nein, der Klimawandel ist genau hier, hier vor der Tür“ (Luisa Neubauer, Fridays-For-Future-Aktivistin, Mai 2019).

Wir befinden uns im Zeitalter des Anthropozän, in dem die Menschheit den größten Einfluss auf die Umwelt und ihre Ökosysteme hat (Steffen et al. 2007, S. 614–615). Das weltweite Ernährungssystem stellt die größte Herausforderung unseres Planeten dar (Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 9) und gleichzeitig ist es eine der größten gesundheitlichen Gefahren für die Menschheit (Traidl-Hoffmann et al. 2021, 7, 27). Wie steht es um unseren Planeten und die Gesundheit der Bevölkerung? Der aktuelle Stand wird in dieser Arbeit aufgezeigt. Es wird verdeutlicht welchen enormen Einfluss unsere Ernährung auf diese beiden Punkte hat. Die Wissenschaft macht deutlich, wie dringend es ist, einen Ernährungswandel herbeizuführen. Des Weiteren wird der aktuelle Ernährungsstand in Deutschland dargestellt und die Nachhaltigkeit des aktuellen Ernährungssystems eruiert. Die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden mit den Vorgaben der Planetary Health Diet verglichen. In dieser Arbeit soll geklärt werden, inwiefern eine ernährungsbasierte Transformation in Deutschland möglich ist. Die von der EAT-Lancet-Kommission entwickelte Ernährungsform – die Planetary Health Diet – könnte als eine Alternative für die notwendige Ernährungsreform dienen. Durch qualitative Untersuchungen werden Chancen und Herausforderungen der Planetary Health Diet erfragt und anschließend ausgewertet und interpretiert. Es wird untersucht, ob diese Ernährungsform für eine Ernährungswende geeignet ist und welche Handlungsempfehlungen aus den Erkenntnissen hervorgehen. Des Weiteren wird erläutert, warum das deutsche Ernährungssystem nicht nachhaltig ist und welche Anhaltspunkte bereits in der Bevölkerung verankert sind, damit wir uns positiv in Richtung eines nachhaltigen Systems entwickeln können, wenn wir die Rahmenbedingungen des vorherrschenden Systems verändern.

Im ersten Teil wird der theoretische Hintergrund erläutert. Zunehmende Naturkatastrophen und steigende Temperaturen, Hungersnot und eine Zunahme von Klimaflüchtlingen sowie wachsende Zahlen von Infektionskrankheiten und nicht übertragbaren Krankheiten zeigen auf, dass die Klimakrise akut ist und unser Ernährungsverhalten einen enormen Einfluss darauf hat (Traidl-Hoffmann et al. 2021, 2, 234). Es wird verdeutlicht wie stark die Umwelt belastet wird und warum es so unfassbar wichtig ist, dass wir jetzt handeln. Zusätzlich wird aufgezeigt, welche Ökosysteme schon jetzt massiv bedroht sind und in welchen Bereichen die planetaren Grenzen bereits überschritten sind (Steffen et al. 2015, S. 6). Die Klimakrise ist die größte Gefahr für die weltweite Gesundheit. Wir sind von der Stabilität unserer Ökosysteme abhängig und müssen sie deswegen schützen (Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 10–11). Die Zerstörung der natürlichen

Lebensräume und die zunehmende Nähe zwischen Tier und Mensch erhöht das Risiko von Zoonosen (Benning et al. 2021, S. 32–33). Die Coronapandemie verdeutlicht aktuell die Zusammenhänge zwischen der menschlichen und planetaren Gesundheit. Es wird deutlich, dass eine Umstellung unseres Ernährungssystems unausweichlich ist.

Im nächsten Schritt wird untersucht, ob die Planetary Health Diet für eine Ernährungsreform geeignet ist. Hierfür werden Daten mittels einer Interviewbefragung gesammelt. Die Ergebnisse aus der eigens durchgeführten Befragung zu den Chancen und Herausforderungen dieser Ernährungsform werden mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet, analysiert und interpretiert.

Danach werden, basierend auf Rechercheergebnissen und den Erkenntnissen aus den geführten Interviews, Handlungsempfehlungen gegeben, inwieweit eine Ernährungswende in Deutschland gelingen kann, welche Anpassungen es braucht und welche Handlungsfelder jetzt aktiv werden müssen.

Die Planetary Health Diet wurde durch die EAT-Lancet-Kommission von 37 Wissenschaftler:innen entwickelt. Es fehlt bisher eine Einschätzung über eine realistische Umsetzbarkeit dieser alternativen Ernährungsform in Deutschland. Die Stimmen für Systemänderungen und das Aufhalten der Klimakrise werden immer lauter und dringlicher. Die klimaaktivistische Bewegung Fridays For Future streikt seit über drei Jahren, was deutlich macht wie groß die Sorgen und Ängste der jungen Generation sind. Die Klimakatastrophe ist deutlich zu spüren, auch in Deutschland. Naturkatastrophen, Waldbrände, Hitzewellen, extreme Wetterumschwünge und globale Pandemien verdeutlichen dies. Immer beunruhigendere Entwicklungen unseres Planeten fordern bewusstes Handeln der Politik, der Wirtschaft und der Verbraucher:innen.

Mit den Erkenntnissen aus dieser Arbeit und den daraus hervorgehenden Handlungsempfehlungen soll die Dringlichkeit der Ernährungswende verdeutlicht werden. Außerdem soll aufgezeigt werden, dass eine Veränderung möglich ist und auch schon teilweise umgesetzt wird.

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Einfluss der Ernährung: Klimakrise und Gesundheit

Nachrichten über prekäre Arbeitsverhältnisse in der Fleischindustrie, Unmengen an Lebensmittelabfall in der Landwirtschaft, im Handel und Privathaushalten, Versorgungsgänge sozial schwacher Menschen über Verbände, wie die Tafel, die Zunahme von Übergewicht in unserer Gesellschaft und die anthropogene Zerstörung der Umwelt, zeigen auf, wie instabil unser Ernährungssystem ist (Traidl-Hoffmann et al. 2021, S. 102–103). Die Coronapandemie zeigt erneut die Anfälligkeit unserer Versorgung auf und macht die Dringlichkeit eines stabilen Ernährungssystems deutlich (Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 11). Durch den steigenden Verlust der Artenvielfalt, die Ausbreitung der Landwirtschaft und den damit verbundenen steigenden Eingriff und die Zerstörung bestehender Ökosysteme, werden Wildtiere stetig verdrängt. Der direkte Kontakt zwischen Menschen und Tieren (Wildtiere und Nutztiere) nimmt weiter zu, wodurch zunehmend Zoonosen, sprich übertragbare Krankheiten von Tier auf Mensch, entstehen. 60% aller Infektionskrankheiten sind Zoonosen, wie beispielsweise HIV, SARS, Ebola und das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 (Benning et al. 2021, S. 32–33; Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 11). Unsere Gesellschaft lebt immer ungesünder und das auf Kosten der Umwelt (Traidl-Hoffmann et al. 2021, S. 2). Über 820 Millionen Menschen ernähren sich unzureichend und über zwei Milliarden Menschen weisen Nährstoffdefizite auf (Willett et al. 2019, 447; 449). Laut der Welthungerhilfe litt 2019 jede:r Elfte an Hunger, gleichzeitig gelten über zwei Milliarden Menschen als übergewichtig oder adipös und leiden zusätzlich an Nährstoffmangel (Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 11). Aktuelle Ernährungstrends zeigen die zunehmende Zufuhr von hochkalorischen und stark verarbeiteten Nahrungsmitteln, sowie steigenden Verzehr von tierischen Produkten (Willett et al. 2019, S. 449). Durch Wirtschafts- und Bevölkerungswachstum steigt vor allem die globale Nachfrage an Fleisch. 2018 wurden weltweit 320 Millionen Tonnen Fleisch konsumiert, wodurch sich der jährliche Fleischkonsum in den letzten 20 Jahren mehr als verdoppelt hat. In Deutschland wurden 2019 circa 60 Kilogramm Fleisch pro Kopf verzehrt (Benning et al. 2021, S. 10). Der weltweit steigende Fleischkonsum treibt den Bedarf an Futtermitteln hoch. Soja ist eines der wichtigsten Bestandteile und wird zu 90% für die Futtermittelproduktion verwendet. Durch die intensive Tierhaltung und die steigende Anzahl an Nutztieren, steigt der Bedarf an Futtermitteln, dies führt zu einer zunehmenden intensiven Landnutzung, sodass Landflächen wie Wälder und Wiesen in Ackerfläche umgewandelt werden (Benning et al. 2021, S. 16–17). 75% der landwirtschaftlichen Fläche wird für die Produktion von tierischen Produkten benötigt (Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 23). Die Fleischproduktion ist für über 55% der Treibhausgasemissionen aus dem Ernährungssektor verantwortlich und trägt mit 14,5% zu den gesamten globalen Treibhausgas-Emissionen bei (Benning et al. 2021, S. 22). Es ist eine große Herausforderung, die stetig wachsende Weltbevölkerung mit einem gesunden und nachhaltigen Ernährungssystem zu

versorgen. Ein Ernährungssystem umfasst die Bereiche Landwirtschaft, konventionellen und ökologischen Landbau, Lebensmittelverarbeitung und -vermarktung, die Zubereitung und den Verzehr von Lebensmitteln sowie die Abfallentsorgung (Traidl-Hoffmann et al. 2021, S. 103). Es ist der größte Treiber für Umweltveränderungen, wie die Klimakrise, Landnutzungsänderungen, Biodiversitätsverluste, Erschöpfung der Süßwasserressourcen und die Verschmutzung maritimer und ländlicher Ökosysteme durch exzessive Nutzung von Stickstoff und Phosphor (Springmann et al. 2018, S. 519). In den nächsten Jahren werden globale Kippunkte erreicht, die die Klimakrise stark beschleunigen werden und sie unumkehrbar machen (Traidl-Hoffmann et al. 2021, S. 9–10). Kippunkte in der Klimaforschung sind Schwellenwerte mit irreversiblen und rückkoppelnden Schäden, die abrupt eintreten. Darunter fallen zum Beispiel die verstärkte Eisschmelze an den Polen, die Abholzung und Brände der Urwälder, das Absterben der Korallenriffe und die dadurch erhöhte Kohlenstoffaufnahme des Meeres und das Auftauen des Permafrostbodens unter Freisetzung von Methan und Kohlendioxid (Mäder 2008, S. 4–5; Traidl-Hoffmann et al. 2021, S. 8–10). Laut der CO₂-Uhr des Mercator Forschungsinstituts für globale Gemeinschaftsgüter und Klimawandel bleiben noch etwas weniger als 7,5 Jahre bis wir das 1,5-Grad-Ziel aus dem Pariser Abkommen verfehlen, wenn wir nicht jetzt Handeln und notwendige Maßnahmen, wie zum Beispiel Kohleausstieg, Umrüstung auf nachhaltige Energiegewinnung, Verkehrseinschränkungen, Tempolimits oder die Subvention von pflanzlichen Lebensmitteln, ergreifen (MCC 2021). Bis zu 37% der anthropogenen Treibhausgas-Emissionen lassen sich auf die Ernährung und die Produktion von Lebensmitteln zurückführen (Rosenzweig et al. 2020, S. 94). Der größte Anteil kommt hierbei aus der Tierhaltung (Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 44). Unser Ernährungssystem ist für 70% der Süßwassernutzung, 80% der Entwaldung, 70% des ländlichen bzw. 50% des maritimen Verlusts der Artenvielfalt und für 52% der Bodendegradation in der Landwirtschaft verantwortlich (Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 8). Am 29. Juli 2021 wurde der „Earth Overshoot Day“ des vergangenen Jahres erreicht. Bereits fünf Monate zu früh hat die Menschheit im Jahr 2021 alle natürlichen Ressourcen aufgebraucht, die die Erde innerhalb eines Jahres wiederherstellen und damit nachhaltig zur Verfügung stellen kann (WWF Deutschland 2021). Würde die Weltbevölkerung einen durchschnittlichen Lebensstil, wie in Deutschland führen, bräuchten wir jetzt schon 2,9 Erden. Global betrachtet benötigen wir aktuell 1,7 Erden (Global Footprint Network 2021). Umweltschädliche Auswirkungen durch Ernährungssysteme in Zusammenhang mit erwarteten Veränderungen des Bevölkerungswachstums und -wohlstands könnten bis 2050 um 50 – 90 % steigen, wenn keine weiteren Maßnahmen (z.B. technologische Innovationen und Minderungsmaßnahmen) getroffen werden, sodass die planetaren Grenzen überschritten würden und teilweise schon sind (Springmann et al. 2018, S. 519–520; Willett et al. 2019, S. 471).

2.2 Die Modelle planetare Grenzen und Planetary Health

Als planetare Grenzen werden die ökologischen Belastungsgrenzen unseres Planeten bezeichnet, welche die Grundlage für unser Leben bieten. Bei Überschreitung der Grenzen gefährden wir die Stabilität unserer Ökosysteme (Willett et al. 2019, S. 452). Dieses Rahmenmodell wurde erstmals 2009 durch das Stockholm Resilienz Center veröffentlicht (Rockström et al. 2009) und dient als Orientierung, um wissenschaftliche Ziele für eine nachhaltige Lebensweise zu definieren und entsprechende Grenzwerte festzulegen. Diese bieten auch für unser Ernährungssystem einen sicheren Handlungsrahmen, um eine menschliche Gesundheit und ein stabiles Erdsystem zu erreichen (Willett et al. 2019, S. 451–452). Die planetaren Grenzen beziehen sich auf neun kritische bzw. gefährdete Bereiche innerhalb unserer Ökosysteme: Biodiversitätsverlust, Klimakrise, biogeochemische Kreisläufe, Abbau der Ozonschicht, Abholzung und Änderung der Landnutzung, Ozeanversauerung, Süßwassernutzung, Belastung der Atmosphäre mit Aerosolen und Freisetzung von neuartigen Stoffen. Für die letzten beiden Bereiche gibt es jedoch noch zu wenig Daten, um den aktuellen Stand zu ermitteln und somit Grenzwerte festzulegen (Steffen et al. 2015, S. 6). Für das Ernährungssystem leiten sich für die Bereiche Klimakrise, Biodiversitätsverlust, Süßwassernutzung, Phosphorkreislauf, Stickstoffkreislauf und Landnutzungsänderung folgende Werte ab:

Earth system process	Control variable	Boundary (Uncertainty range)
Climate change	 GHG emissions	5 Gt CO₂-eq yr⁻¹ (4.7 – 5.4 Gt CO ₂ -eq yr ⁻¹)
Land-system change	 Cropland use	13 M km² (11–15 M km ²)
Freshwater use	 Water use	2,500 km³ yr⁻¹ (1000–4000 km ³ yr ⁻¹)
Nitrogen cycling	 N application	90 Tg N yr⁻¹ (65–90 Tg N yr ⁻¹) * (90–130 Tg N yr ⁻¹)**
Phosphorus cycling	 P application	8 Tg P yr⁻¹ (6–12 Tg P yr ⁻¹) * (8–16 Tg P yr ⁻¹)**
Biodiversity loss	 Extinction rate	10 E/MSY (1–80 E/MSY)

*Lower boundary range if improved production practices and redistribution are not adopted.
 **Upper boundary range if improved production practices and redistribution are adopted and 50% of applied phosphorus is recycled.

Abbildung 1: Grenzwerte und Kontrollvariablen der planetaren Grenzen (Eat-Lancet-Commission 2019, S. 15)

Die „Rockefeller Foundation-Lancet-Kommission für planetare Gesundheit“ veröffentlichte 2015 den „Planetary Health Report“ (Whitmee et al. 2015) und zeigte Zusammenhänge zwischen Umwelt- und Gesundheitsschäden auf. In diesem Zuge wurde erstmal das Konzept der ökologischen Gesundheitsförderung (Planetary Health) vorgestellt (Whitmee et al. 2015, S. 1978). Damit wird verdeutlicht, welchen wichtigen, aber auch kritischen Stellenwert die Ernährung in Hinblick auf die menschliche Gesundheit und die ökologische Nachhaltigkeit hat. Des Weiteren wird die Dringlichkeit deutlich, beide Aspekte gemeinsam zu betrachten, um das Ernährungssystem grundlegend zu transformieren und die Nachhaltigkeitsziele der UN (Bmuv 2020) sowie das Pariser Klimaabkommen (Bmwk 2022) einzuhalten .

2.3 Ernährung im Wandel

Die EAT-Lancet-Kommission entwickelte basierend auf dem Konzept der Planetary Health, die Planetary Health Diet. Die EAT-Lancet-Kommission ist ein Zusammenschluss der fachmedizinischen Zeitschrift „The Lancet“ und der Non-Profit-Organisation „EAT“, welche von der Stordalen Stiftung, dem Stockholm Resilience Center und dem Wellcome Trust gegründet wurde. Um eine Ernährungswende zu beschleunigen, wollen sie ein faires und nachhaltiges globales Ernährungssystem für gesunde Menschen und einen gesunden Planeten schaffen (Eat-Lancet-Comission 2019, S. 30).

Ein nachhaltiges Ernährungssystem zeichnet sich durch eine niedrige Umweltbelastung aus und trägt zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei. Es schützt die Biodiversität und die Ökosysteme, fördert sozio-kulturelle Vielfalt, ist ethisch vertretbar und ökonomisch gerecht, gesundheitsfördernd und verbessert gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen. Ein nachhaltiges Ernährungssystem garantiert heutigen sowie zukünftigen Generationen ein gesundes Leben (Burlingame und Dernini 2012, S. 294; Eberle und Hayn 2007, S. 6). Das Ernährungssystem ist die „Gesamtheit an Aktivitäten von der Produktion bis zum Konsum von Lebensmitteln, inklusive der Stoffe, welche das System dafür aufnimmt (Inputs) und abgibt (Outputs), sowie der Auswirkungen dieser Aktivitäten“ (Schrode et al. 2019, S. 15) und kann mit der Mehrebenen-Perspektive des Transitions-Managements nach (Geels 2006) anhand von drei Ebenen dargestellt werden.

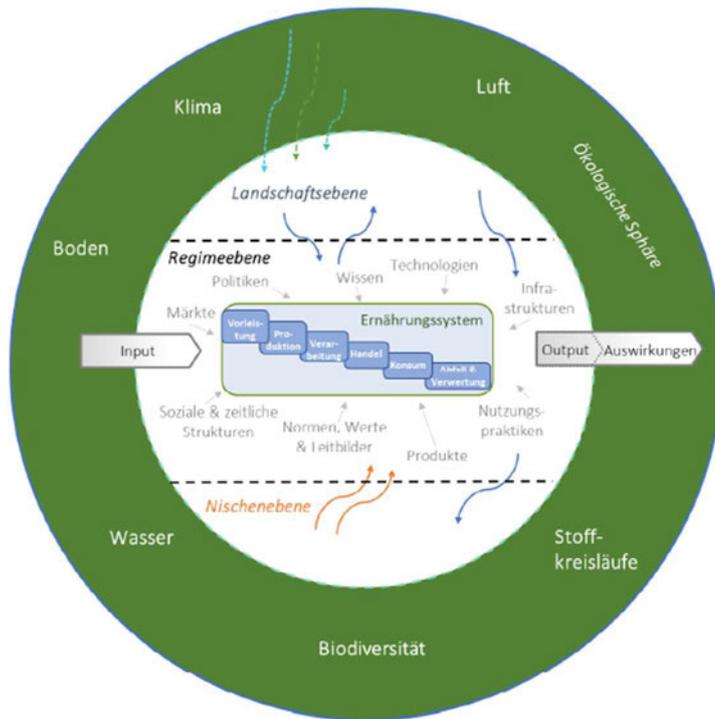


Abbildung 2: Einflussfaktoren auf das Ernährungssystem (Schrode et al. 2019, S. 15)

Landschaftsebene, Regimeebene und Nischenebene bilden die Dynamik des Ernährungssystems ab und verdeutlichen die Auswirkung von äußeren Einflussfaktoren. Das vorherrschende System wird durch die Regimeelemente gebildet, welche Einfluss auf das Ernährungssystem haben. Diese beinhalten Aspekte, wie Werte und Leitbilder, soziale und zeitliche Strukturen, Verhaltensweisen und Lebensstile, Politik, Wirtschaft, Bildungseinrichtungen, Märkte und Finanzsysteme sowie Infrastrukturen. Die Landschaftsebene repräsentiert die globale Lage, welche das vorherrschende System beispielsweise durch die Klimakrise, politische Konflikte oder demografische Veränderungen beeinflusst. Elemente der Landschaftsebene können Veränderungsdruck auf die Regimeebene ausüben und Innovationen aus der Nische fördern und folglich in das vorherrschende System integrieren. Nischen sind nachhaltige Innovationen, die zu einem Systemwandel beitragen können. Beispiele aus dem Ernährungsbereich sind sogenannte Solawis (Solidarische Landwirtschaft) und FoodCoops (Zusammenschluss von Personen und Haushalten als Einkaufsgemeinschaft zum gemeinsamen Bezug von biologischen und lokalen Lebensmitteln). Das Ernährungssystem wird durch unsere Umwelt (Input) in Form von bspw. Wasser, Boden und Klima begünstigt, ohne natürliche Ressourcen wäre eine Produktion von Nahrungsmitteln unmöglich. Gleichzeitig wird Output in Form von bspw. Lebensmittelabfällen und Verpackungsmüll an die Umwelt abgegeben und schädigt diese (Schrode et al. 2019, S. 14–18).

Die planetaren Grenzen für Biodiversität, biogeochemische Stoffkreisläufe, Landnutzungsänderung und Klimawandel sind bereits jetzt schon stark gefährdet, teilweise sogar überschritten und sind auf

die Belastung durch unser Ernährungssystem zurückzuführen (Whitmee et al. 2015, S. 1980; Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 10).

Das Umweltbundesamt hat die Nachhaltigkeit des derzeitigen Ernährungssystems in Deutschland beurteilt und stuft dieses im Gesamtbild als nicht nachhaltig ein. Insbesondere in den Bereichen Umwelt, Tierschutz und Gesundheit sind zentrale Nachhaltigkeitsziele wenig bis gar nicht erfüllt. Wenn wir die aktuellen Rahmenbedingungen nicht transformieren, zeigt sich eine Entwicklung in Richtung eines nicht-nachhaltigen Systems. Nischenaktivitäten (Bsp.: Foodsharing) wirken diesem Prozess entgegen. Eine Ausweitung auf das dominierende gesellschaftliche System ist dringend notwendig. Eine politische und gesellschaftliche Transformation ist gefragt. Dies zeigt erneut, dass der Ernährungswandel jetzt stattfinden muss (Schrode et al. 2019, S. 32–34).

Transformationen führen zu strukturell gesellschaftlichen Veränderungen in Bezug auf z.B. kulturelle Ausrichtungen, Werteeinstellungen, Produktions- und Konsumverhalten, Infrastrukturen und politisches Handeln (Brohmann und Griebhammer 2015, S. 6). Ausgelöst werden solche Veränderungen durch Kritik am vorherrschenden System. Sie führen zur Verschiebung von Werten und Leitbildern und zu Auseinandersetzungen mit alten und neuen Werten (Brohmann und Griebhammer 2015, S. 21). Transformationsprozesse laufen koevolutionär, gleichzeitig oder zeitlich versetzt ab. Sie können sich beeinflussen, verstärken oder schwächen. Eine Verdichtung der Prozesse führt zu einem Paradigmenwechsel (grundlegende Veränderung der Rahmenbedingungen) (Brohmann und Griebhammer 2015, S. 6). Transformationen können schrittweise, abrupt (z.B. Krieg oder Naturkatastrophen, wie großer Vulkanausbruch, starke Überschwemmung), ungeplant (z.B. anthropogen verursachter Klimawandel) oder intentional (z.B. Energiewende in Deutschland) ausgelöst werden (Brohmann und Griebhammer 2015, S. 7). Intentionale Transformationen können teilweise gelenkt werden. Die vier wesentlichen Treiber für eine solche Veränderung sind Vision, Krise, Wissen und Technik. Eine Vision könnte beispielsweise durch eine nachhaltige Ernährungswende abgebildet werden. (Brohmann und Griebhammer 2015, S. 11). Herausforderungen für die Umsetzung einer solchen Wende sind gesellschaftliche Einigung, Einbezug der Gesamtbevölkerung und die Überwindung von Widerständen, Ängsten und Befürchtungen. Transformationen lassen sich einfacher erreichen, je alltagsnäher und einfacher umsetzbar sie gestaltet werden. Ziele sollten dabei klar und einheitlich strukturiert sein und können qualitativ (z.B. gesunde Ernährung, Reduktion Fleischverzehr) oder quantitativ (Klimaschutz, Energiewende) ausgerichtet sein (Brohmann und Griebhammer 2015, S. 21).

2.4 Die Planetary Health Diet im Vergleich zur aktuellen Ernährungslage in Deutschland

37 Wissenschaftler:innen der EAT-Lancet-Kommission, darunter Expert:innen für Gesundheit, Ernährung, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, Politik und Landwirtschaft, wollen mit der Planetary Health Diet eine wissenschaftliche Grundlage erschaffen, um eine Transformation des globalen

Ernährungssysteme zu erzielen (Eat-Lancet-Commission 2019, S. 28–30). Die Planetary Health Diet besteht größtenteils aus Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und ungesättigten Ölen. Außerdem enthält sie geringe bis mäßige Mengen an Meeresfrüchten und Geflügel, wenig bis gar kein rotes und verarbeitetes Fleisch und geringe Mengen an zugesetztem Zucker, stark verarbeitetem Getreide sowie stärkehaltigem Gemüse. Die Proteinzufuhr erfolgt hauptsächlich durch pflanzliches Protein, wie Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch oder alternative Quellen für Omega 3 (zum Beispiel Algen), mehrmals die Woche. Fette sollen hauptsächlich durch ungesättigte Fettsäuren von pflanzlichen Quellen zugeführt werden. Gesättigte Fettsäuren und Transfette sollen vermieden werden. Die Kohlenhydrataufnahme erfolgt im Wesentlichen durch Vollkornprodukte, die Zufuhr von stark verarbeitetem Getreide soll geringgehalten werden. Weniger als 5% der Energiezufuhr sollen durch Zucker gedeckt werden. Ebenfalls optional ist eine moderate Zufuhr von Milchprodukten und Eiern. (Willett et al. 2019, S. 447; Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 13; Eat-Lancet-Commission 2019, S. 10; Whitmee et al. 2015).



Abbildung 3: das Teller-Prinzip (Eat-Lancet-Commission 2019, S. 9)

Daraus abgeleitet ergeben sich folgende Empfehlungen pro Tag: mind. zwei Portionen Obst, mind. drei Portionen Gemüse, mind. eine kleine Schüssel Nüsse, mind. eine Portion pflanzlicher Proteine, mind. zwei Portionen Vollkorngetreide, max. 30g zugesetzten Zucker und max. ein Glas Milch oder andere Milchprodukte vergleichbarer Kalorienmenge. Außerdem pro Woche max. drei kleine

Kartoffeln, max. ein Stück Geflügel, ein Stück Fisch und max. zwei Eier. Ein Stück rotes Fleisch max. alle zwei Wochen (Müller und Schrode 2019, S. 17).

	Macronutrient intake grams per day (possible range)	Caloric intake kcal per day
 Whole grains Rice, wheat, corn and other	232	811
 Tubers or starchy vegetables Potatoes and cassava	50 (0-100)	39
 Vegetables All vegetables	300 (200-600)	78
 Fruits All fruits	200 (100-300)	126
 Dairy foods Whole milk or equivalents	250 (0-500)	153
 Protein sources		
Beef, lamb and pork	14 (0-28)	30
Chicken and other poultry	29 (0-58)	62
Eggs	13 (0-25)	19
Fish	28 (0-100)	40
 Legumes	75 (0-100)	284
 Nuts	50 (0-75)	291
 Added fats		
Unsaturated oils	40 (20-80)	354
Saturated oils	11.8 (0-11.8)	96
 Added sugars		
All sugars	31 (0-31)	120

Abbildung 4: Mengenangaben der Planetary Health Diet für Energiezufuhr von 2500 kcal/Tag (Eat-Lancet-Commission 2019, S. 10)

Die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entsprechen weitestgehend den Vorgaben der EAT-Lancet-Kommission (Müller und Schrode 2019, S. 17). Diese Vorgaben geben den Rahmen für eine gesunde und klimaverträgliche Ernährung vor und besitzen eine große Flexibilität. Die Planetary Health Diet ermöglicht die Anpassung an eine große Vielfalt von Nahrungsmitteln, landwirtschaftliche Systeme, kulturelle und individuelle Präferenzen und kann in omnivore, vegetarische und vegane Ernährungskonzepte integriert werden (Willett et al. 2019, S. 459). Des Weiteren weist die EAT-Lancet-Kommission darauf hin, dass eine Reduzierung der Lebensmittelabfälle um die Hälfte unumgänglich ist, um die Umweltbelastungen durch unsere Ernährungssysteme bis 2050 drastisch zu senken (Springmann et al. 2018, S. 520; Willett et al. 2019, S. 482; Eat-Lancet-Commission 2019, S. 25). Dies geht mit dem Ziel 12.3 („Global Food Loss and Waste“) der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) der Vereinten Nationen (UN) einher (FAO 2016).

Über ein Drittel der Lebensmittel verschwinden, bevor sie überhaupt die Endverbraucher:innen erreichen oder in Privathaushalten weggeschmissen werden. Der meiste Abfall fällt bei Grundnahrungsmitteln (Getreide, Kartoffeln, Brot, etc.), Obst und Gemüse an. Würde der Nahrungsmittelverlust und Lebensmittelabfall um die Hälfte reduziert werden, würde die Umweltbelastung um 6-16% sinken im Vergleich zu den aktuellen Hochrechnungen für 2050 (Springmann et al. 2018, S. 520).

Wenn wir die Rahmenbedingungen der Planetary Health Diet auf die Entwicklung unseres Planeten übertragen, können wir eine 2050 zu erwartende Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen mit einer gesundheitlich vertretbaren Ernährung versorgen und bleiben zusätzlich innerhalb des festgelegten sicheren Handlungsrahmens unseres Ernährungssystems (Willett et al. 2019, S. 485).

Die weltweite durchschnittliche Aufnahme von gesunden Lebensmitteln liegt deutlich unter der Referenznahrungsaufnahme der Planetary Health Diet, während der übermäßige Verzehr von ungesunden Lebensmitteln zunimmt (Willett et al. 2019, S. 447). Aktuell ist die Ernährungsweise in Deutschland für Mensch und Natur nicht nachhaltig. Es werden zu viel Fleisch (vor allem Rind- und Schweinefleisch) und zu viele Milchprodukte (vor allem Butter und Käse) verzehrt. Insgesamt isst die deutsche Bevölkerung zu wenig Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte (Müller und Schrode 2019, S. 17; Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 17). Eine unzureichende Ernährung ist eine der größten weltweiten Herausforderungen (Willett et al. 2019, S. 447).

Eine globale Transformation unseres Ernährungssystems ist dringend notwendig, denn die durchschnittliche Weltbevölkerung ist mangelernährt und unsere Ökosysteme überschreiten durch die Lebensmittelproduktion die sicheren planetaren Grenzen unserer Erde. Um herauszufinden, ob die Planetary Health Diet eine geeignete Chance für einen Ernährungswandel in Deutschland ist, werden in dieser Arbeit Treiber und Hindernisse der Planetary Health Diet durch Interviews erfragt und die Erkenntnisse durch die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) analysiert, dargestellt und interpretiert.

2.5 Fragestellung und Zielsetzung der Untersuchung

Wie im einleitenden Text erörtert wurde, hat unser Ernährungssystem einen enormen Einfluss auf unsere Umwelt und die menschliche Gesundheit. Studien wie die von (Willett et al. 2019) und (Springmann et al. 2018) zeigen auf, wie stark die Klimakrise dadurch angetrieben wird. Durch das Konzept der planetaren Grenzen und die dadurch entwickelte Planetary Health Diet der EAT-Lancet-Kommission werden Möglichkeiten gezeigt, den durch unsere Ernährung hervorgerufenen negativen Einfluss auf die voranschreitende Klimakrise zu reduzieren und gleichzeitig dem Anstieg ernährungsbedingter Krankheiten entgegenzuwirken. (Springmann et al. 2018) zeigt, dass die Umweltauswirkungen/ -belastungen u.a. durch das Bevölkerungswachstum bis 2050 um 50-90% steigen, wenn wir nicht jetzt handeln (Springmann et al. 2018, S. 520). Schätzungen zufolge kann eine Ernährungsveränderung hinzu gesünderen Formen und damit verbundener nachhaltigerer Lebensmittelproduktion eine Reduktion der Umweltbelastungen durch das Ernährungssystem erreichen (Springmann et al. 2018, S. 521). Für Formen, die sich an aktuellen Ernährungsrichtlinien (DGE 2017) orientieren, kann eine Reduktion um 29 % der Treibhausgasemissionen und 5-9% für weitere Umweltbelastungen erreicht werden. Für hauptsächlich pflanzenbasierte Formen könnten die Treibhausgasemissionen um 56% und weitere Umweltbelastungen um 6-22% gesenkt werden

(Springmann et al. 2018, S. 521). Beobachtungen des Umweltbundesamtes zeigen auf, wie eine Ernährungswende funktionieren kann, welche Maßnahmen hierfür ergriffen werden müssen und wie wir den Wandel messbar machen können (Schrode et al. 2019, S. 11–12). In dieser Arbeit soll an die Forschung hinsichtlich einer gesellschaftlichen Transformation in Richtung eines nachhaltigen Ernährungssystems in Deutschland angeknüpft werden. Es wird untersucht, inwieweit die Planetary Health Diet als Chance für eine Ernährungswende gesehen werden kann und welche potenziellen Herausforderungen aufkommen können. Im Folgenden habe ich vier Menschen zu ihren persönlichen Erfahrungen mit der Planetary Health Diet befragt, um ein Stimmungsbild zu erlangen, welche Chancen und Herausforderungen dabei entstehen. Mithilfe einer qualitativen Forschungsmethode wurde empirisch untersucht, welche Treiber und Hindernisse in diesem Zusammenhang in der Praxis aufkommen. Konkret soll mithilfe eines Interviewleitfadens ermittelt werden, welche Möglichkeiten und Grenzen bei der Ernährungsumstellung entstehen, um einen Überblick über die hauptsächlichen Erfahrungen der Befragten zu gewinnen, um dann im nächsten Schritt entsprechende Handlungsempfehlungen und Anpassungen für identifizierte Probleme vorzuschlagen. Das Wissen über potenzielle Herausforderungen, aber auch Motivationsgründe soll die Umsetzung einer Ernährungswende in Deutschland erleichtern.

3 Methodik

Mithilfe qualitativer Datenerhebung soll eine detaillierte Analyse und Beschreibung der persönlichen Erfahrungen der Befragten erzielt werden. Treiber und Hindernisse sollen dadurch anhand qualitativer Techniken identifiziert und erklärt werden. Um die qualitative Forschung zu charakterisieren, wurden fünf Grundprinzipien definiert, welche im Folgenden erläutert werden (Hansen 2009, S. 67–68).

Das Prinzip der Offenheit besagt, dass die Datenerhebung möglichst offen gestaltet sein soll. Fragen, die beispielsweise in einem Expert:inneninterview gestellt werden, folgen keinem festen Muster, sondern werden offen formuliert. Weiterhin sollte auf eine vorausgehende Hypothesenbildung verzichtet werden, da die qualitative Forschung selbst für die Generierung von Hypothesen gedacht ist (Hansen 2009, S. 66–67).

Das Zweite ist das Prinzip der Kommunikation, wodurch eine möglichst alltagsnahe Kommunikation geschaffen werden soll, um Zusammenhänge besser zu verstehen (Hansen 2009, S. 66–67).

Die Flexibilität ist das dritte Prinzip und beinhaltet Offenheit und Interaktion während der Kommunikation, wodurch auf neu aufkommende bzw. ungeplante Aspekte beidseitig flexibel reagiert werden kann (Hansen 2009, S. 66–67).

Die Reflexivität, das vierte Prinzip, besagt, dass Forschende während der Untersuchung eigene Handlungen und Wahrnehmungen reflektieren sollten (Hansen 2009, S. 66–67).

Als letztes folgt das Prinzip der Explikation, welches besagt, dass Forschende die Schritte des Untersuchungsprozesses offenlegen sollen, um das Forschungsvorhaben nachvollziehbar zu machen (Hansen 2009, S. 66–67).

In dieser Arbeit wird das leitfadengestützte Expert:inneninterview als qualitative Erhebungsmethode genutzt. Einige der Fragen werden vorher festgelegt, die Reihenfolge, in der die Fragen gestellt werden, ist dabei flexibel und die Befragten können vollkommen frei antworten. Dies dient dazu, den Befragten die Möglichkeit zu geben, frei Themen und Probleme in Bezug auf die befragte Thematik anzusprechen, die während des Interviews spontan aufkommen (Kühl et al. 2009, S. 35–41). Mithilfe dieser systematischen und theoriegeleiteten Interviewform ist es möglich, Personen mit exklusivem Wissen über bestimmte Sachverhalte für die Datenerhebung zu befragen. Sie dient vor allem der intersubjektiven Nachvollziehbarkeit. Des Weiteren sollte der Leitfaden - die Beschreibung der Interviewsituation - und die Darstellung der Auswertungsmethode offengelegt werden. Da der Untersuchungsgegenstand, welcher dieser Arbeit zugrunde liegt, in der wissenschaftlichen Literatur bisher noch wenig erforscht ist, wird ein explorativ qualitativer Forschungsansatz gewählt. Dies bedeutet, dass keine Hypothesen überprüft werden, sondern neue Erkenntnisse generiert werden

(Fredebeul-Krein 2012, S. 65). Es geht zunächst darum, die Erfahrungswelt der Experten:innen, zu verstehen, um eine Vorstellung davon zu erhalten, welche Treiber und Hindernisse in der Praxis existieren (Kaiser 2021, S. 7–8).

3.1 Entwicklung Interviewleitfaden

Um den eigenen Forschungskontext in die Erfahrungswelt der Expert:innen zu übersetzen ist ein Interviewleitfaden notwendig (Kaiser 2021, S. 64). Der Interviewleitfaden befindet sich im Anschluss an dieses Kapitel. Unter der Fragestellung, welche hauptsächlich Erfahrungen die Teilnehmenden während der Durchführung gemacht haben, wurde dieser semistrukturiert entwickelt. Der Leitfaden ist das Erhebungsinstrument für qualitative Interviews und eine „Übersetzung“ des Forschungsproblems und der theoretischen Annahme in konkrete Interviewfragen. Er bietet die Möglichkeit, die Interviewsituation zu strukturieren und zu lenken (Kaiser 2021, S. 8). Der Leitfaden beinhaltet alle anzusprechenden Themenbereiche des Interviews, welche vorab weitestgehend festgelegt werden. Dadurch kann eine Vergleichbarkeit zwischen den durchgeführten Interviews erzielt werden und erleichtert die spätere Auswertung. Diese erfolgt mithilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015), welche mit Kategorien arbeitet, die aus dem Interview abgeleitet werden (Averbeck-Lietz und Meyen 2015, S. 144–145).

Ein Interviewleitfaden erfüllt laut Kaiser (2021) zusammengefasst drei wesentliche Funktionen. Zuerst dient er der Strukturierung der konkreten Gesprächssituation. Ein Fragebogen sollte nicht zu ausführlich sein und nicht allzu viele Fragen umfassen. Die Länge des Interviews ist abhängig von der Anzahl an Fragen. Da die zu Interviewenden freiwillig an der Befragung teilgenommen haben und sich nach dem Arbeitsalltag extra die Zeit dafür genommen haben, ist eine Befragungszeit von 15 bis 20 Minuten angesetzt. Wenn Befragte mehr erzählen wollten, konnten sie dies ohne Einschränkung tun. Der Interviewablauf sollte nachvollziehbar sein und einer Argumentationslogik folgen, ein thematischer Aufbau des Leitfadens ist deshalb von Vorteil. Es ist sinnvoll von allgemeineren auf speziellere Aspekte zu schließen, um den Interviewpartner:innen zu ermöglichen, sich in das Gespräch einzufinden. Ein Fragebogen sollte Nachfragen zulassen, falls in der Interviewsituation Antworten gegeben werden, die Rückfragen benötigen. Laut dem Prinzip der Flexibilität ist es möglich, dass der/die Interviewer:in die Reihenfolge der Fragen im Gesprächsfluss anpasst, sofern es die Situation verlangt (Kaiser 2021, S. 64–66).

Zweitens sollten im Leitfaden wichtige Hinweise bzgl. Hintergrundinformationen und Rahmenbedingungen genannt werden, welche relevant für die Expert:innen sind. Insbesondere Untersuchungsziel und Bedeutung der Befragung für das Forschungsvorhaben müssen vermittelt werden. Des Weiteren sollten die Befragten über die Anonymisierung und den Schutz personenbezogener Daten aufgeklärt werden (Kaiser 2021, S. 66–67).

Drittens dient der Leitfaden als Beweis, dass sich Forschende mit der zu befragenden Thematik ausreichend auseinandergesetzt haben. Durch die Formulierung der Fragen und die Beschreibung des Forschungsvorhabens, kann die Interviewleitung zeigen, wie intensiv und ausführlich sie sich mit dem Themenkomplex beschäftigt hat (Kaiser 2021, S. 66–67).

Die „Übersetzung“ ist der erste Schritt in der Entwicklung eines Interviewleitfadens. Da die Forschungsfragen meist sehr abstrakt formuliert werden, bedarf es einer Umwandlung in konkrete Interviewfragen. Hierbei geht es darum, den eigenen Untersuchungsgegenstand in einen verständlichen Kontext umzuwandeln, um Befragten zu ermöglichen, notwendige Informationen zur Beantwortung der Forschungsfrage zu liefern (Kaiser 2021, S. 68).

In dieser Arbeit wird dazu die „SPSS-Methode“ angewendet. „SPSS“ steht in diesem Fall für Sammeln, Prüfen, Sortieren und Subsumieren. Zunächst werden alle Fragen, die mit dem Forschungsstand zusammenhängen, durch eine Art „Brainstorming“ gesammelt und notiert. Bedenken bezüglich der Sinnhaftigkeit und inhaltlicher Relevanz von Fragen werden in diesem Schritt bewusst nicht beachtet. Unterstützende Fragen an sich selbst, wie beispielweise „Was interessiert mich?“ oder „Was möchte ich eigentlich wissen?“ können dabei helfen, eine Frageliste zu erstellen. Im zweiten Schritt wird daraus mithilfe von kritischen Prüffragen drastisch reduziert und strukturiert, sodass nur die wichtigsten Fragen oder Stichworte übrigbleiben. Hilfestellung können Fragen, wie: „Sollte ich die Frage überhaupt stellen, wenn ich schon weiß, was Interviewende antworten?“, „Überprüfe ich hier nur bereits vorhandene Fakten?“ oder „Bestätige ich mit dieser Frage nicht einfach nur meine eigenen Erwartungen?“ sein. Ein Interview ist nicht dazu da, Vorwissen und Erwartungen zu bestätigen, sondern dient zur Informationssammlung. Im dritten Schritt werden die übriggebliebenen Fragen sortiert. Je nach Bedarf ist eine zeitliche oder inhaltliche Strukturierung der Fragen sinnvoll. Im letzten Schritt, der Subsumierung, werden die sortierten Fragebündel einer entsprechenden Erzählaufforderung untergeordnet. Darunter sollten die konkreten Fragen gestellt werden. Zusätzlich können sogenannte „Memos“ (rechte Spalte) mit aufgenommen werden, für mögliche Nachfragen nach bestimmten Sachverhalten seitens der forschenden Person. Diese Spalte fungiert zusätzlich als Checkliste, um abhaken zu können, welche Fragen vom Interviewenden bereits gestellt wurden (Helfferich 2011, S. 182–185). Anhand eines Pretests wurde der Interviewleitfaden vorab auf Sinnhaftigkeit und Verständnis geprüft.

3.2 Interviewleitfaden

<p>Vorbemerkung Interview</p> <p>„Ich freue mich sehr, dass du dich dazu bereit erklärt hast, mit mir ein Interview zu führen. Ich bin Lea und habe letztes Jahr für 5 Monate ein Praktikum bei Restlos Glücklich gemacht. Ich studiere Ökotrophologie an der HAW Hamburg und schreibe gerade meine Bachelorarbeit.</p> <p>Durch das Interview möchte ich herausfinden, wo Herausforderungen und Motivationen in der Durchführung der Planetary Health Diet liegen könnten.</p> <p>Das Interview wird ungefähr 15 – 20 Minuten dauern. Alle personenbezogenen Daten werden selbstverständlich anonymisiert und vertraulich behandelt. Bist du damit einverstanden, dass das Interview aufgezeichnet wird? Hast du sonst noch weitere organisatorische Fragen?“</p> <p>[Aufzeichnung starten]</p>	
Fragen	Anmerkungen für Interviewer:in (Memos)
<p>Kurzfragebogen</p> <p>„Zu Beginn habe ich ein paar kurze Fragen zu deiner Person. Die sind wichtig für meine statistische Auswertung und die Vergleichbarkeit der Interviews.“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie alt bist du? - Identifizierst du dich als weiblich, männlich, divers oder als ein anderes Geschlecht? - Welche Beschäftigung übst du aktuell aus? - Welcher Ernährungsform würdest du dich zuordnen? <p>Danke.</p> <p>„Zu Beginn ist mir noch wichtig zu sagen, dass es hier kein „Richtig“ oder „Falsch“ gibt. Es geht mir vor allem um deine persönlichen Meinungen und Empfindungen bezüglich der</p>	<p>Ernährungsform: Vorschläge geben, als Hilfestellung, ggf. erläutern → Omnivor. Flexitarisch. Vegetarisch. Vegan. Low carb. Ketogen. Basisch.</p> <p>Beschäftigung:</p> <p>Schüler:in, Auszubildene:r, Student:in, Erwerbstätig, zurzeit nicht erwerbstätig, Hausmann/-frau, Rentner:in, Anderes</p>

<p>Planetary Health Diet, damit ich eine Einschätzung bekomme, wie realistisch eine Umsetzung der Vorgaben ist.“</p>	
<p>Einleitungsfrage</p> <p>1. Warum hast du bei dieser Challenge mitgemacht oder warum hast du die Planetary Health Diet gemacht?</p>	
<p>Themenblock 1: Allgemeine Fragen</p> <p>2. Wie lange hast du dich nach dem Prinzip der PHD ernährt?</p> <p>3. Was ist bei der Umstellung besonders leichtgefallen?</p>	
<p>Themenblock 2: Ernährungsverhalten</p> <p>„Ich stelle dir nun ein paar Fragen zu deinem Ess- und Kochverhalten vor und während der PHD.“</p> <p>4. Wie häufig kochst du in deinem normalen Alltag? Wie häufig hast du während der PHD gekocht?</p> <p>5. Wie häufig isst du normalerweise außer Haus und in welcher Häufigkeit hast du mit der PHD außer Haus gegessen?</p> <p>6. Welche Unterschiede gab es in den Zubereitungsmethoden, die du verwendet hast?</p> <p>7. Wie empfandest du es Gerichte zu finden, die du kochen kannst?</p>	<p>5. Außer Haus Essen:</p> <p>Dazu zählen Restaurants, Imbiss, Lieferdienste, Dinge auf die Hand (Falafel etc.)</p> <p>6. Zubereitungsmethoden können sein: backen, braten, frittieren, blanchieren, kochen, im Ofen garen, etc.</p> <p>8. war es umsetzbar, praktikabel, aufwendig? Mussten viele neue Rezepte gesucht werden?</p>
<p>Themenblock 3: Einkaufsverhalten</p> <p>„Ich stelle dir nun ein paar Fragen zu deinem Einkaufsverhalten.“</p> <p>8. Hast du deine gewohnten Einkaufsmöglichkeiten genutzt?</p> <p>a. Oder musstest du auf alternative Geschäfte ausweichen? Warum?</p>	

<p>b. Hat sich die Anzahl der Geschäfte, die du für deinen Einkauf aufsuchst verändert, im Vergleich zu vorher?</p> <p>9. Wie viel Geld hast du vorher für deine Wocheneinkäufe ausgegeben? Wie viel Geld hast du während der PHD ausgegeben?</p> <p>10. Wie hat die Auseinandersetzung mit der PHD deine Einkaufskriterien beeinflusst?</p> <p>a. z. B. Herkunft, Anbauweise, Verfügbarkeit und sozial-ökonomische Faktoren</p>	
<p>Themenblock 4: Herausforderungen</p> <p>„Ich komme nun zu meinem letzten Themenblock, in dem ich herausfinden möchte, ob Herausforderungen während der PHD für dich aufgekommen sind.“</p> <p>11. Welche Schwierigkeiten hast du bei der Umstellung empfunden?</p> <p>12. Wie empfandest du die Einhaltung der PHD und die Einhaltung der Mengenvorgaben?</p> <p>13. Inwiefern hast du die PHD als Einschränkung in deinem Alltag empfunden?</p> <p>14. Welche Reaktionen gab es aus deinem Umfeld auf die PHD?</p>	<p>11. Kannst du dich an typische Situationen erinnern, in denen dir Sachen schwergefallen sind?</p> <p>- Hast du Momente gehabt, in denen du gerne die Mengenvorgaben überschritten hättest?</p> <p>- Hast du Momente gehabt, an denen du dich nicht an die Vorgaben gehalten hast? („CheatDay“)</p> <p>- Konntest du problemlos allen Vorgaben der PHD folgen? Oder waren individuelle Anpassungen notwendig? Wenn ja, welche?</p>
<p>Schlussfragen</p> <p>„Ich komme nun zu meinen letzten Fragen, die ich dir gerne noch stellen möchte.“</p> <p>15. Was hat dich währenddessen motiviert trotzdem weiterzumachen?</p> <p>16. Hast du die PHD danach weitergeführt oder Dinge übernommen?</p> <p>17. Gibt es sonst noch etwas, was du ergänzen oder loswerden möchtest?</p>	

<p>Vielen Dank für das Gespräch und deine Zeit!</p> <p>[Aufzeichnung beenden]</p> <p>„Ich werde die Daten als nächstes Auswerten und in meiner Bachelorarbeit interpretieren. Wenn du an meinen Ergebnissen interessiert bist, sag mir gerne Bescheid, dann kann ich dir diese zukommen lassen, sobald ich fertig bin.“</p>	
--	--

3.3 Auswahl Interviewpartner:innen

Die Auswahl von Interviewpartner:innen entscheidet über die Art und Qualität der Informationen, welche durch Interviews generiert werden. Deswegen ist dieser Schritt äußerst wichtig, da dies starken Einfluss auf die Datenerhebung besitzt. Bei einem qualitativen Interview werden die Gesprächspartner:innen nach inhaltlichen Aspekten ausgesucht, es besteht nicht die Anforderung, eine repräsentative Stichprobe zu befragen. Die Auswahl der Expert:innen ist somit wesentlicher Bestandteil des Forschungsdesigns und sollte begründet werden können (Kaiser 2021, S. 84). Dies lässt sich durch drei Fragen nachzuvollziehen: welche Expert:in kann mir relevante Informationen vermitteln, wer ist in der Lage detaillierte Informationen zu geben und wer ist am ehesten bereit und zeitlich verfügbar. Des Weiteren sollten mehrere Akteur:innen befragt werden, um möglichst umfangreiche Informationen zu erheben (Gläser und Laudel 2009, S. 117).

Aus diesem Grund wird nach Menschen gesucht, welche bereits persönliche Erfahrungen mit der Planetary Health Diet gemacht und diese selbstständig durchgeführt haben, um einen möglichst umfangreichen Einblick zu erhalten. Bevor ich auf diesen Schritt detaillierter eingehe, möchte ich zunächst erklären, wie festgelegt wird, welche Personen über forschungsrelevante Informationen verfügen und in diesem Zusammenhang als Expert:innen einbezogen werden können.

Als Expert:innen definiere ich in diesem Fall, Personen, die selbstständige Erfahrungen mit der Planetary Health Diet gemacht haben und dementsprechend spezifisches Wissen über Chancen und Herausforderung darüber aufweisen. Expert:innen zeichnen sich durch umfangreiches Wissen in einem bestimmten Themenbereich aus. Dabei kann es sich um Fähigkeiten und Kenntnisse jeglicher Art handeln (Baur und Blasius 2014, S. 560–561). Insgesamt wurden vier Menschen befragt, von denen drei von meiner ehemaligen Praktikumsstelle kommen und eine aus meinem Studiengang der Ökotrophologie, 8. Fachsemester. Somit liegt die Stichprobe bei $n = 4$.

Die Akquise von Interviewpartner:innen begann mit der Kontaktierung meiner ehemaligen Praktikumsstelle, da ich erfahren habe, dass sich ehemalige Kolleg:innen innerhalb eines Projektes mit der Planetary Health Diet befassen und darüber hinaus Menschen dazu animieren wollten, in Form einer „Challenge“, die Planetary Health Diet mit ihnen durchzuführen. Darüber konnte ich drei Interviewpartner:innen finden. Des Weiteren habe ich versucht über die Mailverteiler der Uni Hamburg und der HAW Hamburg, sowie deren Instagram-Kanal Interviewpartner:innen zu finden, diese Suche war leider erfolglos. Durch weitere Recherchen bin ich auf die gemeinnützige Organisation Health For Future gestoßen und habe auch hierüber versucht in der Hamburger-Ortsgruppe Interviewpartner:innen zu finden, was leider auch nicht geklappt hat. Im Nachgang habe ich intern noch eine vierte Interviewpartnerin in meinem eigenen Fachsemester überzeugen können. Nach erfolgreicher Kontaktaufnahme mit den vier Personen wurde in einem kurzen Kennenlerngespräch geklärt, ob ausreichend Erfahrung mit der Planetary Health Diet vorliegt. Diese Expertise wiesen alle vier der kontaktierten Personen auf, welche alle bereit waren, ein Interview zu führen.

Die Form der Interviews wurde durch die globale Coronapandemie beeinflusst. Alle Gespräche wurden über ein Videokonferenz-Tool geführt und gleichzeitig aufgezeichnet. Eine mündliche Einwilligungserklärung wurde vor der Interviewdurchführung eingeholt, sowie die Erlaubnis für eine Ton- und Videoaufzeichnung. Alle Befragten wurden vorab darüber informiert, dass die personenbezogenen Daten anonymisiert werden. Die Aufzeichnungen wurden nach der Beendigung der Auswertung vernichtet.

3.4 Datenauswertung mittels einer qualitativen Inhaltsanalyse

In diesem Abschnitt wird dargestellt, wie mit den Daten der aufgezeichneten Interviews verfahren wird. Nach der Transkription wird eine qualitative Inhaltsanalyse vorgenommen, mit der die Textteile einem induktiv entwickelten Kategoriensystem zugeordnet werden. So ist ein guter Überblick über die Erkenntnisse aus der Diskussion möglich.

Nach erfolgreicher Aufnahme der Interviews, wurde für jede Aufzeichnung ein Transkript angefertigt. Diese befinden sich in einem gesonderten Anhang auf einem USB-Stick. Um bei der Erstellung des schriftlichen Datenmaterials eine Nachvollziehbarkeit zu ermöglichen, wurden die Transkriptionsregeln von Kuckartz, Dresing, Rädiker und Stefer (2008) verwendet. Demnach wird wörtlich transkribiert. Das Textmaterial wird vollständig verschriftlicht und nicht sinngemäß zusammengefasst. Dialekte werden nicht übernommen, jedoch werden umgangssprachliche Floskeln an das Schriftdeutsch angenähert. Angaben, die Rückschlüsse auf eine Person ermöglichen, werden anonymisiert. Des Weiteren werden Längere Pausen durch Auslassungspunkte (...) kenntlich gemacht. Zustimmende Interaktionen der Interviewer werden nicht transkribiert. Die interviewende Person wird durch ein „I“ gekennzeichnet, die befragte Person mit einem „B“, gefolgt von ihrer

Reihenfolge, in welcher sie interviewt wurde (z. B. „B2“). Jeder Sprecherwechsel wurde durch einen Absatz deutlich gemacht, um die Lesbarkeit zu erhöhen (Kuckartz et al. 2008, S. 27–28).

Im zweiten Schritt wurde anschließend das transkribierte Textmaterial mithilfe der Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet und mit der Software MAXQDA 2022 bearbeitet. Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) basiert auf Prinzipien und Grundlagen aus den Kommunikationswissenschaften, der Hermeneutik, der qualitativen Sozialforschung, der Sprach- und Literaturwissenschaft und der Psychologie der Textverarbeitung (Mayring 2015, S. 26–50). Was die Methode von Mayring mit anderen Herangehensweisen der qualitativen Inhaltsanalysen wie beispielsweise von Kuckartz (2018) oder Gläser und Laudel (2009) gemeinsam hat, ist die Bildung eines Kategoriensystems (Kuckartz 2018, S. 83). Die Kategorien erfüllen dabei mehrere Funktionen wie beispielsweise Benennung, Beschreibung und Erklärung der Daten, aber auch die Strukturierung und Zusammenfassung (Rädiker und Kuckartz 2019, S. 68).

Ziel des Kategoriensystems ist es, das Material abstrakt zu repräsentieren und durch unter- und übergeordnete Kategorien in Beziehung zueinander zu setzen. Für diese Arbeit wurde die zusammenfassende Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) als Vorlage genutzt. Ausschlaggebend ist die systematische, nachvollziehbare Vorgehensweise der Auswertungsmethode und das Ziel, „das Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben“ (Mayring 2015, S. 67). Die zusammenfassende Inhaltsanalyse geht mit einer induktiven Kategorienbildung einher, sodass die Kategorien aus dem bearbeiteten Ausgangsmaterial gebildet werden. Das Vorgehen erfolgt in einzelnen Analyseschritten, bei denen die Analyseeinheiten nacheinander paraphrasiert, generalisiert und auf ihre Kernaussagen reduziert werden (Mayring 2015, S. 70). In der induktiven Kategorienbildung werden die Kategorien aus dem bearbeiteten Datenmaterial selbst entwickelt (Mayring 2015, S. 85). Bevor die Interviewtexte kodiert werden, bedarf es fünf vorbereitender Schritte. Als Erstes wird das Material festgelegt (Auswertungseinheit), welches untersucht werden soll. In diesem Fall handelt es sich hierbei um die vier geführten Expert:inneninterviews (Mayring 2015, S. 88). Als nächstes folgt die Analyse der Entstehungssituation. Diese umfasst die Beschreibung, von wem und unter welchen Bedingungen die Interviews geführt wurden. Die Teilnahme an den Interviews war freiwillig. Es handelte sich dabei um semistrukturierte Interviews, sodass ein Leitfaden mit Fragen vorhanden war, dessen konkrete Formulierung und Reihenfolge jedoch abweichen konnte. Im dritten Schritt wurden die formalen Charakteristika, sprich, die Form, in der das Material vorliegt, bestimmt. Die Interviews wurden über die Aufnahmefunktion des Videokonferenz-Tools aufgezeichnet und anschließend transkribiert. Im vierten Schritt wird die Richtung der Analyse bestimmt. Forschungsfrage und ggf. Unterfragen werden hierbei beschrieben. „Was sind die hauptsächlichen Erfahrungen, die die Teilnehmenden während der Durchführung der Planetary Health Diet gemacht haben?“ und „Lässt sich aus diesen Erfahrungen auf Chancen und

Herausforderungen bei der Planetary Health Diet schließen?“ sind die Forschungsfragen, die für diese Arbeit entwickelt wurden. Im letzten vorbereitenden Schritt werden die Fragen theoretisch differenziert, d.h. dass die Fragestellungen an vorherige Erkenntnisse und den bisherigen Forschungsstand anknüpfen sollten (Mayring 2015, S. 54–60). Die induktive Kategorienbildung von Mayring (2015) besteht aus sieben Schritten, welche im Folgenden beschrieben werden:

1. Analyseeinheit bestimmen

Vorab muss das Thema der Kategorienbildung bestimmt werden, also ein Selektionskriterium eingeführt werden. Die Fragestellung der Analyse gibt dafür die Richtung an (Mayring 2015, S. 86–87). Anhand des Textmaterials wird festgelegt, welche Daten analysiert werden sollen. In dieser Arbeit entspricht dies jeder vollständigen Aussage einer Teilnehmerin zu ihrer Erfahrung mit der Planetary Health Diet (Kodiereinheit) (Mayring 2015, S. 71).

2. Paraphrasieren der Aussagen

Das Datenmaterial wird auf die inhaltlich relevanten Textstellen reduziert. Überflüssige Passagen, wie nicht inhaltstragende Textbestandteile, Ausschmückungen und Wiederholungen werden eliminiert. Die übrigen Textstellen werden auf eine einheitliche Sprachebene übersetzt und grammatikalische Kurzformen verwendet. (Mayring 2015, S. 70–72).

3. Abstraktionsniveau festlegen (Generalisierung)

Alle Paraphrasen werden zusammengefasst, die unter dieses Abstraktionsniveau fallen. In den meisten Fällen macht es Sinn, weitere Reduktionen durchzuführen und dieses schrittweise anzuheben (Mayring 2015, S. 70–72).

4. Erste Reduktion

In der ersten Reduktion werden die paraphrasierten Textstellen in verallgemeinerte Stichworte umgewandelt. Bedeutungsgleiche Paraphrasen werden selektiert (Mayring 2015, S. 70–72).

5. Zweite Reduktion

Im zweiten Reduktionsschritt werden mehrere, sich aufeinander beziehende Paraphrasen gebündelt und durch eine neue Aussage ersetzt. Somit formen sich die vorläufigen Kategorien (Mayring 2015, S. 70–72).

6. Zusammenfassung als Kategoriensystem

Die Kategorien werden zu einem Kategoriensystem zusammengestellt. Wenn in diesem Schritt auffällt, dass sich viele ähneln, kann hier erneut zusammengefasst werden (Mayring 2015, S. 70–72).

7. Rücküberprüfung

Die verbliebenen, neu formulierten Aussagen bilden das Kategoriensystem und werden noch einmal am ursprünglichen Material überprüft. In diesem Fall war das Transkript der Gruppendiskussion das Ausgangsmaterial, die entstandenen Kategorien wurden jedoch auch im Hinblick auf den Leitfaden rücküberprüft (Mayring 2015, S. 70–72).

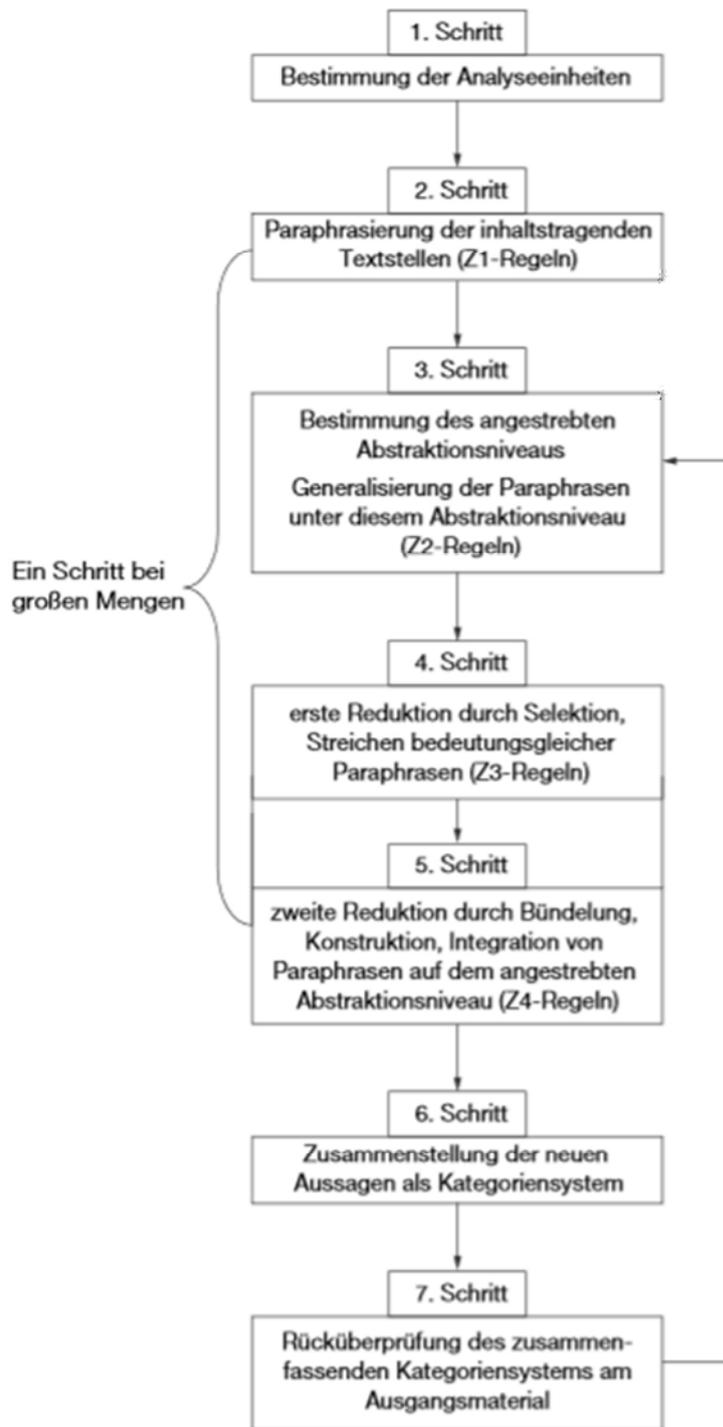


Abbildung 5: Ablaufmodell zusammenfassender Inhaltsanalyse (Mayring 2015, S. 70)

Diese Arbeit orientiert sich an der Vorgehensweise auf Seite 70, da laut Mayring (2015) die gleiche Logik und reduktiven Prozesse verwendet werden, die in der zusammenfassenden Inhaltsanalyse eingesetzt werden (Mayring 2015, S. 86). Anhand dieser Vorgehensweise hat sich folgendes Kategoriensystem entwickelt:

Hauptkategorie	Subkategorie
Leichte Annahme	<ul style="list-style-type: none"> - Mengenvorgaben - Verzicht tierischer Produkte
Motivationsgrund	<ul style="list-style-type: none"> - Neugier - Herausforderung - Gruppendynamik - Klimaschutz - Gesundheit - Positives Feedback
Ernährungsverhalten	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentierfreudig - zeitlicher Aufwand - Ausweichen auf Alternativgeschäfte - Ausgaben - Veränderung Einkaufskriterien - Häufigkeit Kochen
Herausforderungen	<ul style="list-style-type: none"> - Sättigung - Außer-Haus-Verzehr - Flexibilität - Reduktion von Lebensmittelgruppen - Regionalität und Saisonalität - Mengenvorgaben
Ausblick	

Tabelle 1: Haupt - und Subkategorien

4 Darstellung der Ergebnisse

Die Ergebnisse aus den Interviews werden in diesem Kapitel in das Kategoriensystem eingeordnet, dargestellt und zusammengefasst. Dabei werden die Ergebnisse deskriptiv aufbereitet. Die Reihenfolge kann dabei abweichend von der Fragenreihenfolge aus dem Interviewleitfaden sein, um eine bessere Nachvollziehbarkeit zu erzeugen. Ankerzitate belegen die Aussagen und geben zu einem gewissen Grad das allgemeine Stimmungsbild wieder.

4.1 Motivationsgrund

Die erste Hauptkategorie zielt auf Motivationsgründe ab, welche die Teilnehmenden dazu bewegt haben, die Planetary Health Diet durchzuführen und auch währenddessen weiterzumachen. Dabei wurden am häufigsten die Neugier, die eigene Gesundheit, der Klimaschutz und die Teilnahme innerhalb einer Gruppe genannt.

Neugier

Neugier an neuen Ernährungstrends und neuen Ernährungsformen, aber auch die Selbsterfahrung mit dieser Ernährungsform wurden als Motivationsgrund genannt. Eine Teilnehmerin hat dies gut zusammengefasst:

„... andererseits aber auch, weil ich es selbst spannend fand. Ich hatte vorher tatsächlich noch nicht davon gehört und wollte einfach mal sehen, wie das umsetzbar ist, wenn man wirklich nach diesen Richtlinien isst, die für die Weltbevölkerung gut wären, also für unseren Planeten und die Menschen. Es geht ja um Gesundheit, nicht nur für uns, sondern auch für unseren Planeten. Und das fand ich irgendwie interessant, da mitzumachen und zu gucken, wie das bei mir so funktionieren könnte und ob ich vielleicht schon nah dran bin oder nicht.“ (B2, Abs. 10)

Herausforderung

Die Herausforderung der Selbstdisziplin und die eigene Grenzerfahrung haben drei der Teilnehmerinnen als Motivationsgrund genannt, um die Planetary Health Diet durchzuführen. Zwei der interviewten Menschen machen nochmal deutlich, warum die Herausforderung motivieren kann:

„Und generell bin ich immer, mag ich sehr gerne solche Challenges und so neue Sachen auszuprobieren. Aber vor allem wollte ich eben mitmachen, ja um eben auch ein bisschen zu experimentieren, ob es möglich ist. Ist ja auch total interessant zu wissen, ob, ja ob das überhaupt möglich wäre und wie schwer oder was für Schwierigkeiten dann auftreten.“ (B4, Abs. 11)

„... ein total cooles Experiment. Ich mag auch generell so Herausforderungen. Also ich habe das schon auch so ein bisschen als Challenge gesehen und ich glaube, das kann Leute schon animieren.“
(B2, Abs. 40)

Gruppendynamik

Drei der vier interviewten Frauen haben innerhalb eines Bildungsprojekts im eigenen Betrieb an der Planetary Health Diet teilgenommen. Sie haben dies mit einer Gruppe von Kolleg:innen in Begleitung einer fachinternen Kollegin (Ökotrophologin) durchgeführt. Alle drei Teilnehmerinnen empfanden die Unterstützung durch fachliche Kompetenz und den internen Austausch als sehr motivierend und inspirierend, da auch untereinander Rezeptideen geteilt wurden.

„Ich fand es gut, mich auszutauschen währenddessen, also mit den anderen, die teilgenommen haben, weil man das Gefühl hatte, dadurch nicht ganz so alleine zu sein und Rezepte als Unterstützung hatte. Wir hatten so eine Gruppe, in der wir dann Rezepte, die ganz gut in die Ernährung / in den Ernährungsplan gepasst haben, rein geschickt haben oder irgendwelche Tipps oder was wir heute so gegessen haben. Und wenn man nicht so kreativ veranlagt, ist in der Küche, fand ich das ganz praktisch. Ne, ansonsten ja ich glaub das war so mein Haupt-Highlight.“ (B2, Abs. 14)

„Gerade wenn du es in der Gruppe machst, also wenn du irgendwie mit anderen zusammen dich motivieren kannst, da dranzubleiben. Das ist glaube ich ein Faktor, der sehr dafür spricht.“ (B2, Abs. 40)

Klimaschutz

Klimaschutz wurde ebenfalls als Motivationsgrund genannt. Die Teilnehmenden möchten durch ihre Ernährung die negativen Einflüsse auf unseren Planeten reduzieren. Teilnehmerin B2 drückt sehr deutlich aus, warum für sie der Klimaschutz als Hauptmotivation gilt, um ihre Ernährung auch weiterhin klimafreundlich zu halten.

„Also im Endeffekt schon der Gedanke an Klimaschutz, also mehr als meine eigene Gesundheit, würde ich behaupten. Das ist aber bei mir auch, generell in der Ernährung der Fall. Also wenn ich jetzt gefragt werden würde, warum ich keine tierischen Produkte esse, hat das auch wenig mit meiner eigenen Gesundheit zu tun, sondern mehr mit dem Planeten und den Tieren. Bei der Challenge würde ich sagen, dass das auch für mich mein Hauptmotivator gewesen ist, dass man halt darauf achtet, dass man nicht mehr nimmt als unsere Erde verkraftet. Also vielleicht nimmt man trotzdem mehr, aber ich habe auch stärker darauf geachtet...“ (B2, Abs. 72)

Den meisten Teilnehmerinnen ging es hauptsächlich um die Kombination aus beiden Aspekten, welches ebenfalls in der Planetary Health Diet aufgegriffen wird - die Verbindung zwischen der

eigenen Gesundheit und der Gesundheit unserer Erde. Eine Teilnehmerin verdeutlicht dies in ihrer Aussage aus dem Interview:

„Meine eigene Gesundheit zum Einem. Ich mag es gerne, mich gut zu ernähren, weil ich finde, dass es wichtig für die eigene Zufriedenheit ist. Also, das ist eine Motivation gewesen. Und dann auch der Fakt, für die Umwelt einfach etwas Gutes zu tun. Und ja, ich finde eben Planetary Health Diet, dass dieser Ausdruck schon zusammenfasst, ich finde das eben total schön, diese Verbindung von Umwelt und Gesundheit. Wenn man sich selber gesund ernährt, man auch was für die Umwelt gleich tut. Und das war so meine Motivation, dieser Gedanke, dass ich was Gutes für mich und für die Umwelt tue. Und ja, das war meine Motivation.“ (B4, Abs. 61)

Gesundheit

Wie eben schon beschrieben, war den meisten Befragten die Kombination aus der eigenen Gesundheit und der Gesundheit des Planeten wichtig und zählt zu den Hauptmotivationsgründen. Bei Teilnehmerin B1 stand die eigene Gesundheit im Vordergrund und war gleichzeitig Hauptmotivation, um die Planetary Health Diet zu testen (B1, Abs. 68). Während der Durchführung war die eigene gute körperliche Verfassung stark motivierend:

„Ich glaub vor allem, dass ich mich schon recht gut gefühlt habe, währenddessen, weil ich natürlich so viel gesünder ernährt habe. Also ich dachte zwar davor, dass ich mich auch recht gut ernähre oder mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln. Aber wenn man dann doch so eine Diät durchführt und noch mehr drauf achtet, habe ich gemerkt: ja eine Mahlzeit mindestens am Tag und dann nochmal einen Snack. waren halt davor einfach mit verarbeiteten Lebensmitteln oder schon höher verarbeiteten Lebensmitteln. Und das ist natürlich dann total weggefallen und man hat sich schon sehr gesund gefühlt, muss ich sagen. Also so sehr fit, sehr gesund. Ja, das war cool.“ (B1, Abs. 72)

Positives Feedback

Zwei Teilnehmerinnen haben ihre Erfahrungen mit ihrem sozialen Umfeld geteilt und auch während der Durchführung mit Freund:innen darüber gesprochen. Durch das positive Feedback und Interesse des sozialen Umfelds, haben sie sich gestärkt und motiviert gefühlt. Allerdings haben alle Teilnehmerinnen auch eine starke Einschränkung durch ihr soziales Umfeld empfunden, darauf werde ich später nochmal eingehen (B1, Abs. 64 // B2, Abs. 42).

4.2 Leichte Annahme

Mengenvorgaben

Zu Beginn habe ich die Teilnehmerinnen gefragt, was ihnen leichtfiel. Drei der vier Befragten erwähnten, dass die Verzehrmenge von Obst und hauptsächlich Gemüse kein Problem dargestellt hat.

„Also vor allem viel Gemüse essen, also wirklich das ist vor allem auf Obst und Gemüse basiert. Das war einfach für mich. Also es war nicht so ne große Umstellung, da es wie gesagt ähnlich zu meiner sonstigen Ernährung war.“ (B1, Abs. 23).

Verzicht tierischer Produkte

Alle vier Explorandinnen ernähren sich mindestens vegetarisch. Für alle Teilnehmerinnen war der vollständige Verzicht auf tierische Produkte unproblematisch.

„Es fiel mir sehr leicht, auf Fleisch und generell auf tierische Produkte zu verzichten, ...“ (B4, Abs. 15).

4.3 Ernährungsverhalten

„Ernährungsverhalten ist die Gesamtheit geplanter, spontaner oder gewohnheitsmäßiger Handlungsvollzüge von Individuen oder sozialen Gruppen, mit denen Nahrung beschafft, zubereitet, verzehrt und nachbereitet wird. Dabei wird berücksichtigt, dass Ernährungsverhalten sowohl Einflussfaktoren als auch Auswirkungen aus den Dimensionen Gesundheit, Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft entlang der gesamten Produktkette von Lebensmitteln beinhaltet.“ (Institut für Ernährungsverhalten)

Experimentierfreudig

Bei allen vier Teilnehmerinnen kam während des Gesprächs heraus, dass sie während der Planetary Health Diet neue Dinge ausprobiert haben. Es ging dabei um neue Lebensmittel, neue Verarbeitungsmethoden, Ernährungsarten und Gerichte. Eine Befragte hat beispielsweise angefangen zu Keimen, sprich Saaten zu kaufen, diese keimen zu lassen und anschließend Sprossen zu verzehren. Eine andere Teilnehmerin hat Lupinen für sich entdeckt, welche auch regional aus Deutschland verfügbar sind und Teilnehmerin B4 hat ausgetestet, mehr Rohkost zu essen.

„... Genau, was ich in der Zeit ausprobiert habe, ist Keimen, weil ich gedacht habe, das ist ja eigentlich schon richtig gesund und hat richtig viele gute Nährstoffe und man sollte ja viele Hülsenfrüchte essen. Also Hülsenfrüchte esse ich glaube ich generell schon immer mal. Gerade so Linsen, aber man will ja irgendwie auch nicht immer gleich zubereiten und immer kochen oder was auch immer. Und dann fand ich es ganz cool, die einfach mal in Keimgläser zu stecken und halt als Sprossen zu essen.“ (B2, Abs. 22)

„Und ich bin halt durch die Planetary Health Diet auf so Lupinen gekommen, was ich vorher irgendwie gar nicht so kannte. Das fand ich halt mega cool, in allen möglichen Varianten, also Lupinenschrot und dann halt auch Lupinen so im Glas und das kannte ich nicht und das fand ich sehr cool, weils eben auch in Deutschland angebaut wird.“ (B3, Abs. 26)

Zeitlicher Aufwand

Alle vier Teilnehmenden haben festgestellt, dass die Ernährungsumstellung zu Beginn zeitaufwendiger war. Die Aussagen bezogen sie auf zwei wesentliche Punkte: zum einen hat der Einkauf länger gedauert und zum anderen hat das Zubereiten und Kochen mehr Zeit in Anspruch genommen. Alle haben die Erfahrung geteilt, dass die Planetary Health Diet gerade am Anfang mehr Vorausplanung benötigt und dies mit einem höheren Zeitaufwand einher geht. Eine Teilnehmerin hat beispielsweise erwähnt, dass sie deutlich länger beim Einkaufen gebraucht hat, da sie zu ihren gewohnten Einkaufsmöglichkeiten, noch zusätzlich weitere Läden aufsuchen musste (B1, Abs. 42). Eine andere erwähnte, dass der Einkauf länger gedauert hat, da sie sich währenddessen intensiver mit den Lebensmitteln und deren Herkunft auseinandergesetzt hat (B2, Abs. 48). Die Befragte B3 erzählte, dass sie durch die Vorausplanung und Rezeptsuche einen erhöhten zeitlichen Aufwand verspürt hat und diesen durch Vorkochen ausgeglichen hat. Laut ihrer Aussage war der erhöhte Aufwand aber auch dem Mangel an Rezeptideen geschuldet (B3, Abs. 20). Alle Teilnehmerinnen sind während der Planetary Health Diet auf getrocknete Hülsenfrüchte umgestiegen, da man diese in größeren Mengen erwerben kann und diese gut als Vorrat zu lagern sind. Dadurch ergab sich ein zusätzlicher Zeit- und Planungsfaktor, denn die getrockneten Hülsenfrüchte müssen oft über mehrere Stunden eingeweicht werden, um sie dann kochen zu können. Dies machte eine Teilnehmerin in ihrer Aussage deutlich:

„... Also wenn du Hülsenfrüchte trocken kaufst, was einfach schon länger natürlich braucht, um sie zu kochen und verarbeiten zu können. ... Genau. Ich glaube aber, dass das alles war. ... (B4, Abs. 49)

Teilnehmerin B4 ergänzte zusätzlich noch den Aspekt, dass sie gerade zu Beginn länger gebraucht hat, um die Mengenangaben einzuschätzen und oft Lebensmittel abgewogen hat, um ein besseres Gefühl für die Menge zu bekommen (B4, Abs. 57).

Ausweichen auf Alternativgeschäfte

Dieser Aspekt wurde von einer Teilnehmerin genannt. Während der Planetary Health Diet ist sie zusätzlich auf alternative Einkaufsmöglichkeiten ausgewichen, da nicht alle Produkte in ihren gewohnten Geschäften erhältlich waren:

„Das, was sich verändert hat, ist, dass ich sonst eher in Discountern, auch in meiner Nähe einkaufe. Und während ich die Diät gemacht hatte, musste ich dann schon planen, dass ich auch mal zum Biomarkt fahre oder zu einem größeren Supermarkt. Und das war natürlich dann so mehr Aufwand von vielleicht zweimal in der Woche. Also es ging, es war okay und halt mehr Planen. Also man kann nicht mehr einfach so vorbeilaufen und hatte dann alles, sondern man musste einfach besser planen.“ (B1, Abs. 42)

In dieser Aussage wird nochmal verdeutlicht, dass der Einkaufsprozess mit einem höheren zeitlichen Aufwand verbunden war, wie bereits beschrieben. Weniger Spontanität und Flexibilität spielen ebenfalls eine Rolle.

Ausgaben

Zwei Teilnehmerinnen berichteten darüber, dass sie keinen Unterschied bzgl. der Einkaufskosten wahrgenommen haben.

„Ich gebe relativ viel aus für Essen, dadurch, dass ich auf Qualität achte. Ich würde sagen, schon zwischen 30 und 50 Euro in der Woche. Ja doch, ungefähr und das ist eigentlich gleich geblieben. Also auch während der Planetary Health Diet.“ (B4, Abs. 33-34)

Veränderung Einkaufskriterien

In dieser Arbeit entsprechen Einkaufskriterien, Kriterien, die den Einkauf von Lebensmitteln beeinflussen, wie Herkunft (z.B. Regionalität), Anbauweise (z.B. ökologischer Landbau), Verfügbarkeit (z.B. Saisonalität) und sozial-ökonomische Faktoren (z.B. Fairtrade-Zertifikate o.ä.). Alle Befragten gaben an, dass sich ihre Einkaufskriterien während der Planetary Health Diet verändert haben. Besonders hervorgehoben hat sich bei allen Befragten, dass verstärkt auf Saisonalität und Regionalität geachtet wurde, speziell bei Hülsen- und Schalenfrüchten (B1, Abs. 52; B2, Abs. 26, B3, Abs. 47, B4, Abs. 47).

„Genau. Also Regionalität vermehrt. Auf jeden Fall auch Saisonalität, aber das ist eigentlich eh schon bei mir, also Regionalität und Saisonalität war mir eh schon bewusst. Wie gesagt, aber da vielleicht vermehrt drauf geachtet. Ja, aber sonst unverpackt, aber das ist das eigentlich, was ich eh schon versuche zu integrieren. Als jetzt nicht unbedingt durch die Planetary Health Diet, das war mir schon bewusst.“ (B4, Abs. 47)

Häufigkeit Kochen

Da alle Teilnehmerinnen täglich kochen, hat sich in Bezug auf die Häufigkeit des Kochens nichts verändert. Zwei Teilnehmerinnen haben jedoch erwähnt, dass sie durch den erhöhten zeitlichen Aufwand sich dazu entschieden haben, für mehrere Tage teilweise vorzukochen, um an den anderen Tagen den Zeitaufwand zu verringern (B3, Abs. 22 und B2, Abs. 48).

4.4 Herausforderungen

Um die Forschungsfrage zu klären, benötigt es genügend Informationen über Chancen und Herausforderungen, die den Befragten während der Planetary Health Diet begegnet sind. Im letzten Teil des Interviews wurden die Teilnehmerinnen nach Schwierigkeiten gefragt, die aufgekommen sind. Die Herausforderungen beziehen sich auf physische, aber auch psychologische Prozesse.

Sättigung

Als eine Herausforderung nannte Teilnehmerin B1, dass sie ein geringeres Sättigungsgefühl zu Beginn verspürt hat, bzw. häufiger Hunger hatte:

„Ich muss sagen, dass ich zuerst Probleme hatte, satt zu werden. Ich musste einfach regelmäßiger essen, habe ich gemerkt. Also ich hatte häufiger Hunger, weil eben so viele pflanzliche Lebensmittel dann auch wirklich nur aus Gemüse bestehend waren. Und Hülsenfrüchte finde ich halten mich persönlich auch nicht so lange satt, weil man natürlich auch eine viel größere Menge essen müsste als zum Beispiel Weizen- oder Vollkornnudeln. Das war erst mal schwierig, sich darauf einzustellen, das war im Alltag manchmal schwer.“ (B1, Abs. 56)

Die weiteren drei Befragten haben diese Schwierigkeit nicht erwähnt.

Außer-Haus-Verzehr

Drei der vier Interviewten waren sich einig, dass der Außer-Haus-Verzehr eine Herausforderung war. Sie empfanden die Planetary Health diesbezüglich als einschränkend und hinderlich. Teilweise haben sie sich ihr eigenes Essen von zu Hause mitgebracht, wenn sie zu Freund:innen gegangen sind. Zwei der vier Befragten haben auf Grund dessen während der Durchführung Ausnahmen gemacht. Teilnehmerin B2 beschreibt eine Situation und zeigt, welche Schwierigkeiten im Alltag entstehen können:

„In der Woche war auch noch ein Geburtstag und ich war abends da und dann wurde Pizza bestellt und davor den Abend war ich auch schon in der WG und da hatte ich mir mein eigenes Essen mitgebracht, obwohl die anderen zusammen gegessen haben und an dem Geburtstagsabend habe ich dann aber auch Pizza mitgegessen und habe auch mal gedacht okay, es passt wahrscheinlich jetzt auch nicht in den Plan. Dann gab es noch selbst gebackenes Brot und da konnte ich nicht nein sagen.“ (B2, Abs. 34)

Flexibilität

Alle vier Teilnehmerinnen sind sich einig, dass sie ihren Alltag durch die Planetary Health Diet weniger spontan und flexibel gestalten konnten. Zunächst nannten alle den Aspekt, dass es mehr Vorausplanung bzgl. Einkauf und Zubereitung benötigt hat (B1, Abs. 42, B2 Abs. 30, B3 Abs. 22, 4, Abs. 49). Des Weiteren erwähnten alle, dass sie weniger spontan in ihren Entscheidungen waren, was sie essen möchten, da sie mehr nach Rezept gekocht haben und dementsprechend eingekauft hatten (z.B. B4, Abs. 57, B2, Abs. 50). Unterwegs noch Essen holen oder doch bei Freund:innen essen, erwies sich wie eben schon erwähnt, ebenfalls als schwierig und wurde bei allen Befragten als unflexibel bzw. weniger spontan beschrieben.

„Wenn man dann auch unterwegs war und dann nicht einfach mal schnell sich irgendeinen Riegel holen konnte oder irgendwie noch ne Box irgendwo.“ (B1, Abs. 56).

„...und weniger spontan einfach. Also ich glaube das ist der Hauptaspekt, dass ich mehr darauf geachtet habe, dass ich mir zu Hause was koche, anstatt mir auf dem Weg noch eine Brezel oder so zu kaufen.“ (B2, Abs. 32)

Reduktion von Lebensmittelgruppen

Drei von vier Befragten hatten Schwierigkeiten mit der Einschränkung bestimmter Lebensmittelgruppen. Am häufigsten wurde die Reduktion von zuckerhaltigen Produkten, wie diverse Süßigkeiten, Schokolade, aber auch Trockenfrüchte, genannt. Teilnehmerin B4 fand es zusätzlich schwierig, die Zufuhr von stärkehaltigem Gemüse, wie beispielsweise Kartoffeln oder Pastinake zu reduzieren. Sie betonte dabei, dass dies vor allem im Winter schwierig ist, wenn es vermehrt Wurzelgemüse zu kaufen gibt (B4, Abs. 40). Die Befragten B1 und B2 empfanden die Reduktion von Kohlenhydraten als schwierig. Teilnehmerin B2 ergänzte noch, dass sie zusätzlich auf eine reduzierte Fettzufuhr geachtet hat, jedoch hat sie keine Angaben gemacht, ob sie dies als einschränkend wahrgenommen hat.

„Und noch eine Sache und eben mit dem stärkehaltigen Gemüse. Ich esse sehr gerne auch Kartoffeln oder alles was da noch dazugehört, esse ich schon gerne. Pastinaken sind ja auch stärkehaltiges Gemüse und das nicht so viel zu essen finde ich auch schwierig auf lange Zeit.“ (B4, Abs. 53)

„Und auf Süßes zu verzichten. Also es ist nicht so, dass ich Fastfood esse, aber so was wie Chips, abends esse ich halt auch sehr gern. Und das habe ich in der Woche dann auch versucht, einfach mal gar nicht zu machen und mir auch nichts zu kaufen, damit ich nicht in die Versuchung komme. Aber schon einfach so ein Gefühl, was man abends manchmal hat: ich hätte jetzt einfach gern irgendwas zum Naschen.“ (B2, Abs. 78)

„Also im Endeffekt auf Getreideprodukte stärker zu verzichten. Also nicht morgens, mittags, abends Getreide zu sich zu nehmen

Regionalität und Saisonalität

Wie oben bereits dargestellt, haben alle Teilnehmerinnen verstärkt auf den Einkauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln geachtet. Alle Interviewten empfanden es als Herausforderung, den Einkauf regional und saisonal zu gestalten (B1, Abs. 64; B2, Abs. 26; B3, Abs. 26; B4, Abs. 49). Besonders hervorgehoben wurde bei den Teilnehmerinnen B2 – B4, die Schwierigkeit, regionale Hülsen- und Schalenfrüchten, wie zum Beispiel Linsen, Kichererbsen oder Walnüsse zu erwerben (B2, Abs. 26; B3, Abs. 26; B4, Abs. 49).

„Also ja, ich habe es versucht, ich weiß, ich bin vor der Woche auf jeden Fall einmal auf Großeinkauf gegangen und es geht ja auch darum, dass man regionale Sachen mehr zu sich nimmt. Also das ist auch nicht geholfen, wenn wir jetzt irgendwie Hülsenfrüchte aus keiner Ahnung woher kriegen und da habe ich schon gemerkt, dass es ein bisschen Schwierigkeiten hervorruft. Allein von den Supermärkten oder von der Seite der Supermärkte aus. Ich wollte dann Nüsse, also Walnüsse kaufen und auf den Packungen, wenn man jetzt in den konventionellen Supermarkt geht, steht halt überhaupt nicht drauf, woher es kommt und ich weiß noch, dass ich ewig da stand und alle Nusspackungen durchgesehen habe und gedacht habe: Ja okay, man soll irgendwie mehr Nüsse essen, aber die sollen ja nicht tausende von Kilometern zu uns gereist sein. Da ich hatte ich auf jeden Fall ein bisschen Schwierigkeiten.“ (B2, Abs. 26)

Des Weiteren erwähnte Teilnehmerin B2, dass Herausforderungen aufgrund der Jahreszeit und der damit vorhandenen regionalen Lebensmittel entstanden sind. Sie führte die Planetary Health Diet im Februar durch und hatte Schwierigkeiten bei der Obstauswahl, was zur Folge hatte, dass sie ihr Frühstück oft nur mit einem Apfel ergänzte und nicht auf die vorgegebene Menge an Obst kam.

„... Ich habe halt im Februar morgens dann immer einen Apfel gegessen. Man hat halt einen Anteil Obst, den man essen muss, aber was kriegst du sonst regional im Februar als Obst? Und der Apfel ist ja auch nur Lagerware. Und das würde im Sommer glaube ich sehr viel einfacher werden, dann kannst du dir Beeren reinwerfen oder andere Sachen, die jetzt gerade wachsen. Von daher glaube ich, wenn man damit starten will, wäre vielleicht ein anderer Zeitpunkt noch einfacher.“ (B2, Abs. 54)

Mengenvorgaben

Alle Befragten haben in ihrem Interview mehrfach erwähnt, dass es schwierig war sich an die vorgegeben Mengen zu halten und diese für sie persönlich teilweise zu hoch waren (B1, Abs. 60; B2, Abs. 32; B3, Abs. 47-51; B4, Abs. 27 + 55). Dies wurde auch als einschränkend und abschreckend empfunden (B3, Abs. 59). Alle empfanden die erhöhte Aufnahme von Hülsenfrüchten als deutliche Herausforderung, da sie in dieser Menge bisher nicht verzehrt wurde. Zusätzlich erwähnte Teilnehmerin B3, dass sie die körperliche Umstellung durch die erhöhte Aufnahme von Hülsenfrüchten als unangenehm empfand.

„Das Einzige war eben das mit den Hülsenfrüchten, das die halt so oft in den Speiseplan mit aufgenommen wurden. Das war für mich neu und eben auch diese Challenge, die ich hatte.“ (B3, Abs. 18)

„... Ein paar mehr Hülsenfrüchte oder ein bisschen mehr Gemüse. Genau das ist dann schon was anderes.“ (B4, Abs. 27)

Teilnehmerinnen B2 und B3 hatten auch noch Schwierigkeiten damit, die geforderte Menge an Gemüse und teilweise auch Obst zu erreichen (B2, Abs. 32; B3, Abs. 27).

„... Also ich müsste eigentlich viel mehr noch frische Sachen dazu essen, also sowohl Obst als auch Gemüse.“ (B2, Abs. 32)

4.5 Ausblick

In diesem Teil wurden die Teilnehmerinnen gefragt, ob und welche Teile sie aus der Planetary Health Diet mitgenommen und ggf. beibehalten haben. Teilnehmerin B1 hat weitere Rezeptideen und Inspiration mitgenommen, den Kauf von saisonalen Produkten allerdings nicht beibehalten (B1, Abs. 70 und Abs. 52). Teilnehmerin B2 hat während der Planetary Health Diet das Keimen entdeckt und hat dies in ihren Alltag übernommen (B2, Abs. 74). Teilnehmerin B3 möchte weiterhin Hülsenfrüchte regional kaufen, ist großer Fan von Lupinen geworden und hat diese in ihre alltägliche Ernährung aufgenommen (B3, Abs. 61 + 63). Teilnehmerin B4 versucht weiterhin nach dem Tellerprinzip zu Essen und die entsprechenden Mengenangaben der Planetary Health Diet einzuhalten und möchte außerdem die Zufuhr von Zucker und stärkehaltigem Gemüse zukünftig reduzieren (B4, Abs. 55 + 63). Alle vier Beteiligten sind sich einig, dass sie sich in Zukunft nicht strikt an alle Vorgaben halten wollen, weil sie dies als zu starke Einschränkung empfunden haben.

5 Diskussion der Ergebnisse

Im Folgenden werden die Untersuchungsergebnisse insbesondere im Hinblick auf die Forschungsfragen genauer analysiert und diskutiert. Das Thema der Interviews war die Planetary Health Diet und die persönlichen Erfahrungen der Befragten. Ziel ist es, dadurch Erkenntnisse über Möglichkeiten und Grenzen zu erlangen, um die Erfahrungen mit bereits vorhandenen Handlungsempfehlungen aus der Literatur zu vergleichen. Des Weiteren soll eine Erkenntnis erlangt werden, ob die Planetary Health Diet in der breiten Bevölkerung Akzeptanz finden kann. Die Ergebnisse werden unter dem Gesichtspunkt der persönlichen Erfahrungen der Teilnehmerinnen betrachtet, um zu erkennen, inwieweit sich eine Veränderung des Ernährungsverhaltens bei den Interviewten entwickelt hat und welche Möglichkeiten und Grenzen sich bei dieser Ernährungsform in der Praxis zeigen. Die Erkenntnisse werden unter anderem in Bezug zu theoretischen Ansätzen der Adaption von neuen Verhaltensweisen gesetzt, um eine Einschätzung zu erlangen, wie eine alltagsnahe und barrierearme Umsetzung gelingen kann. Diese Diskussion erhebt keinen Anspruch auf Repräsentativität und beschränkt sich auf ausgewählte Aspekte der deskriptiven Darstellung.

5.1 Chancen und Grenzen der Planetary Health Diet

Auf Basis der Interviews ließen sich Motivationsgründe herausfiltern, welche die Teilnehmenden als Grund zur Teilnahme und Aufrechterhaltung der Planetary Health Diet innerhalb des Zeitrahmens genannt haben.

Motivation ist eines der wichtigsten Faktoren, um eine Transformation zu erzielen. Eine intrinsische Motivation ist notwendig für die Veränderung der eigenen Gewohnheiten (Gardner et al. 2012, S. 665). Die Verbesserung der eigenen Gesundheit und bei Teilnehmerin B1 sogar die Spürbarkeit der verbesserten körperlichen Verfassung, dienen bei den Untersuchten als Motivationsfaktor. Dies ist ein wichtiger Hinweis in Bezug auf unsere Gesellschaft, denn die Zahl der Betroffenen, die an ernährungsbedingten Krankheiten leiden steigt stetig an (Traidl-Hoffmann et al. 2021, S. 27–28). Dementsprechend wäre gesamtgesellschaftlich betrachtet ein Wandel in Richtung gesundheitsfördernder Ernährungsweisen wünschenswert. Nach dem Ernährungsreport 2021 des Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) ist 91% der Befragten in Deutschland, eine gesunde Ernährung wichtig (BMEL 2021, S. 7). Als weiteren Motivationspunkt haben die Befragten den reduzierten Einfluss auf die Klimakrise genannt. Aktuell ist unser Ernährungssystem für 21 – 37% der globalen Emissionen verantwortlich (Rosenzweig et al. 2020, S. 94). Eine Umstellung zu einer hauptsächlich pflanzenbasierten Ernährung würde zu einer Reduktion der CO₂-Emissionen von über 50% bedeuten (Springmann et al. 2018, S. 521). Das Bewusstsein der Klimakrise bei den Befragten dieser Arbeit spiegelt sich auch in den Ergebnissen des Ernährungsreports wider. 54% der Befragten, die schon mindestens einmal vegetarische oder vegane Alternativen gekauft haben, geben als Kaufargument für besagte Alternativen, Klima- bzw.

Umweltschutz an (BMEL 2021, S. 13). Das steigende Bewusstsein für ein umweltfreundliches Handeln ist in jedem Fall notwendig und fördernd für eine Ernährungswende in Deutschland. Laut Beobachtungen müssen nur 5-10% der Individuen einer Gruppe von etwas überzeugt sein, um die gesamte Gemeinschaft in eine bestimmte Richtung zu lenken (SEIN Magazin 2011). Dies führt zu der Überlegung, dass sich mehr Menschen zu Nachhaltigkeit im Ernährungssektor inspirieren und überzeugen lassen, je mehr Menschen sich klimaverträglich ernähren.

Die Neugier ist ebenfalls ein Aspekt, der die Befragten dazu bewegt hat, die Planetary Health Diet zu testen und ist auch bei den Befragten des Ernährungsreports mit 71% der Hauptgrund für den Erwerb vegetarischer oder veganer Alternativen (BMEL 2021, S. 13). Sie ist Teil der intrinsischen Motivation (Brandstätter et al. 2018, S. 113) und trägt maßgeblich dazu bei, eine Veränderung des eigenen Verhaltens auszulösen (Gardner et al. 2012, S. 665). Es hat sich erwiesen, dass zunächst kleinere Veränderungen von Gewohnheiten zielführender sind als große Transformationen, da unrealistische Zielsetzungen zu Frustration führen können. Durch das schrittweise Erlangen von Transformationen, wird die Motivation aufrechterhalten, sodass langfristig größere Umstellungen erreicht werden können (Gardner et al. 2012, S. 665).

Die Kreativität und Experimentierfreudigkeit wurde bei drei der Teilnehmerinnen gefördert, indem neue Lebensmittel oder Zubereitungsarten, wie beispielsweise Lupinen oder Keimen, ausprobiert wurden. Dieser positive Einfluss kann auch zu einer intrinsischen Motivation führen, um die Ernährungsweise nach der Planetary Health Diet aufrecht zu erhalten und das eigene soziale Umfeld davon zu überzeugen. Die Einkaufskriterien der Befragten bezüglich der Herkunft, Anbauweise, Verfügbarkeit und sozial-ökonomische Faktoren der Nahrungsmittel wurden durch die Planetary Health Diet positiv beeinflusst. Sie haben verstärkt auf die Regionalität und Saisonalität der gekauften Lebensmittel geachtet. Dieser Trend spiegelt sich auch in der Umfrage des BMEL wieder, welche aufzeigt, dass Regionalität (82%) und Saisonalität (78%) unter den Befragten, zu den drei wichtigsten Kriterien beim Lebensmitteleinkauf zählen (BMEL 2021, S. 15). Die Umfrage zeigt ebenfalls auf, dass das Bewusstsein für ein nachhaltiges Ernährungssystem steigt und sich eine erhöhte Bereitschaft für eine Ernährungswende in Deutschland vermuten lässt. Allerdings muss in Betracht gezogen werden, dass auch die Umfrage des Ernährungsreports des BMEL ggf. keine repräsentative Aussagekraft hat, da möglicherweise nicht genügend allgemeine Diversität abgebildet wurde. Es lässt sich nicht nachvollziehen unter welchen Voraussetzungen die Befragung durchgeführt wurde. Nichtsdestotrotz kann dies als Anhaltspunkt für Trendentwicklungen gesehen werden.

In den Interviews im Rahmen dieser Arbeit berichteten die Teilnehmerinnen unter anderem von negativen Aspekten, denen sie im Alltag begegnet sind. Den Außer-Haus-Verzehr, sofern dieser während der Coronapandemie möglich war, empfanden alle Befragten als schwierig und

einschränkend. Es fehlte ihnen an Flexibilität und Spontanität unterwegs, sowohl bei Freund:innen als auch in der Gastronomie. Durch die enormen Einschränkungen im Alltag führte dies bei den Teilnehmer:innen zu Problemen im sozialen Umfeld, sodass sie Ausnahmen in Kauf nahmen. Eine solche Einschränkung kann die Anpassung einer Verhaltensweise enorm beeinträchtigen und sollte vermindert, im besten Fall vermieden werden. Der Einkaufsprozess war für die Teilnehmer:innen zeitweise aufwendiger, da nicht alle erforderlichen Produkte in den gewohnten Einkaufsmöglichkeiten zu erwerben waren (Beispiel: B1, Abs. 42). Kochen und Einkaufen haben deutlich mehr Zeit in Anspruch genommen als vor der Ernährungsumstellung, da laut der Teilnehmer:innen mehr Planung erforderlich war. Dies behindert zusätzlich eine alltagstaugliche Umsetzung. 51% der Befragten aus dem Ernährungsreport 2021 geben an, dass ihnen eine schnelle Zubereitung wichtig ist (BMEL 2021, S. 7). Demzufolge sehe ich hier eine Schwierigkeit, die davon abhalten kann, sich dauerhaft nach der Planetary Health Diet zu ernähren.

Bei der Reduktion von Lebensmittelgruppen mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren, Stärke und Zucker erlebten alle Teilnehmer:innen eine Herausforderung, da dies meist Produkte des gewohnten täglichen Bedarfs abdeckten und der Verzicht schwerfiel (Bspw. B4, Abs. 53 und B2, Abs. 78). Gesamtgesellschaftlich betrachtet könnte dies eine Herausforderung bezüglich einer Ernährungswende in Deutschland darstellen, da die aktuellen Ernährungsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung sehr konträr zu der Planetary Health Diet sind, da durchschnittlich zu viele Milchprodukte, vor allem Joghurt und Käse (gesättigte FS), zu viel verarbeitetes Fleisch, wie beispielsweise Wurstaufschnitt (sehr viel Fett und Zucker) und zu viel zugesetzter Zucker (in Form von Süßigkeiten oder Fertigprodukten) gegessen wird. (Müller und Schrode 2019, S. 10). Häufig ist das Ernährungsverhalten von kulturellen und sozialen Bedingungen geprägt und kann sich ebenfalls als Hindernis darstellen (Müller und Schrode 2019, S. 8–9).

Des Weiteren empfanden alle Befragten die Einhaltung der Mengenvorgaben als schwierig und teilweise sogar einschränkend (B3, Abs. 59). Besonders bei der erhöhten Zufuhr von Schalen- und Hülsenfrüchten kamen die Teilnehmer:innen an ihre Grenzen und einige beklagten sich über unangenehme Veränderungen der Verdauung.

Alle Teilnehmer:innen haben die Planetary Health Diet nicht fortgeführt. Sie haben berichtet, dass sie Inspirationsideen und ein stärkeres Bewusstsein für eine nachhaltige Ernährungsform mitgenommen haben, jedoch keine Verhaltensweisen übernommen wurden. Alle Befragten haben die Ernährungsumstellung nur für einen kurzen Zeitraum von ein bis drei Wochen durchgeführt. Die Adaption von Verhaltensweisen festigt sich erst nach durchschnittlich 66 Tagen (Gardner et al. 2012, S. 665; Gardner und Rebar 2019, S. 6), sodass die Durchführung der Planetary Health Diet über mindestens 10 Wochen (Gardner et al. 2012, S. 666) hätte erfolgen müssen, um veränderte

Gewohnheiten zu erzielen. Um einen besseren Einblick für Chancen und Herausforderungen zu erhalten, wäre ein längerer Durchführungszeitraum von Vorteil gewesen.

Lässt sich nun aus den persönlichen Erfahrungen der Teilnehmerinnen auf Chancen und Grenzen der Planetary Health Diet schließen und inwiefern ist sie geeignet für eine Ernährungswende in Deutschland?

Aus den Erfahrungen der Befragten ist zu erkennen, dass die Planetary Health Diet mit einigen Herausforderungen einhergeht. Die Grenzen der Planetary Health Diet liegen meiner Meinung nach vor allem in der individuellen Anpassung der Mengenvorgaben und der extremen Einschränkung von bestimmten Lebensmittelgruppen. Die EAT-Lancet-Kommission setzt eine tägliche Kalorienzufuhr von 2500 kcal zur Orientierung fest (Willett et al. 2019, S. 454). Für Menschen mit einem PAL-Wert von 1,4 – 1,7 ist das deutlich zu viel, für Menschen mit einem PAL-Wert von 1,8 – 2,4 deutlich zu wenig (DGE 2021). In Ländern des globalen Südens stehen den Menschen meist weniger Kalorien pro Tag zur Verfügung (FAO 2021), weswegen die Aussage, dass diese Ernährungsform weltweit angewendet werden kann, meiner Meinung nach gewisse Hürden übergeht. Eine Anpassung der Mengenangaben an den individuellen Energiebedarf muss dementsprechend eigenständig berechnet werden. Trotzdem dienen die Empfehlungen der Planetary Health Diet als eine gute Orientierung für eine nachhaltige Ernährungswende.

Eine Chance der Planetary Health Diet sehe ich in der Anpassungsfähigkeit der einzelnen Lebensmittelgruppen. Durch die allgemeine Benennung von Lebensmittelgruppen, wie beispielsweise rotes Fleisch oder stärkehaltiges Gemüse, können den Gruppen kulturell angepasste Lebensmittel zugeteilt werden. Somit können die Empfehlungen der Planetary Health Diet weltweit genutzt werden. Weitere Chancen sehe ich in der Verbesserung der körperlichen und mentalen (Greger und Stone 2018, S. 232–233) Gesundheit, welche die Teilnehmerinnen ebenfalls wahrgenommen haben und dem positiven Einfluss auf die Klimakrise durch eine veränderte Ernährung. Die aktuellen Ernährungstrends weisen darauf hin, dass das Bewusstsein der Gesellschaft für einen nachhaltigen Lebensstil und besonders für eine nachhaltige Ernährungsweise stetig wächst (Schrode et al. 2019, S. 25–26). Wenn wir die aktuellen Rahmenbedingungen nicht ändern, werden die Umwelteinflüsse durch unser Ernährungssystem weiter steigen und die planetaren Grenzen überschritten, sodass die Klimakrise weiterhin befeuert wird (Springmann et al. 2018, S. 523; Willett et al. 2019, S. 484–485; Springmann et al. 2016, S. 4146).

Die Ernährungswende ist dringender denn je und es bedarf vor allem Veränderungen in der Politik und Maßnahmen zur Unterstützung einer Ernährungswende in Deutschland. Dies könnte durch unterstützende und reglementierende Maßnahmen umgesetzt werden. In Frankreich und Tschechien ist es beispielsweise Handelsunternehmen verboten, Lebensmittel wegzuschmeißen. Diese müssen bei Überfluss an gemeinnützige Organisationen abgegeben werden (Allweiss 2019; Thiele 2019).

Eine Subvention von klimaverträglichen Lebensmitteln ist ebenfalls eine fördernde Möglichkeit (Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 62).

Aus diesen Gründen halte ich diese Ernährungsform für erstrebenswert, denke aber, dass sie in der hier beschriebenen Form zwar kurzfristig umsetzbar ist, sich aber langfristig nicht verfestigt, was durch die Aussagen der Interviewten unterstützt wird. Anpassungen und Kompromisse sollten in Erwägung gezogen werden, um eine höhere Akzeptanz in der Gesellschaft zu erlangen. Anpassungen könnten Mengenveränderungen bestimmter Lebensmittelgruppen, zum Beispiel von stärkehaltigen Gemüsesorten oder Hülsenfrüchten sein. Hierbei verringert sich der individuelle klimaverträgliche Effekt der Planetary Health Diet, jedoch könnte sich der Effekt durch eine größere Anzahl an Teilnehmenden auch erhöhen.

Wie bereits erwähnt, führen kleine Veränderungen langfristig gesehen häufiger zum Ziel (Gardner et al. 2012, S. 665). Gesamtgesellschaftlich gesehen hat es vermutlich einen positiveren Effekt, wenn sich mehr Menschen mit einer nachhaltigeren Ernährungsform identifizieren können, auch wenn sie dieser nicht zu 100% nachgehen, als wenn weniger Menschen versuchen, sich strikt an alle Anforderungen und Vorgaben zu halten. Wenn dadurch die Anzahl an Menschen steigt, die ihre Ernährungsweise in Richtung der Planetary Health Diet ausrichten, kommt es vielleicht zukünftig zu einer Veränderung, die am Ende zu der Ernährungswende führt, die wir brauchen.

5.2 Limitationen

Die Ergebnisse aus den Interviews müssen vor dem Hintergrund gewisser Grenzen betrachtet werden.

Aufgrund der Coronapandemie konnten die Interviews nicht persönlich durchgeführt werden, sodass sie per Videokonferenz durchgeführt wurden. Meiner Meinung nach kam es zu einer Verminderung der persönlichen Gesprächsebene und bei zwei Gesprächen gab es Verbindungsprobleme, wodurch der Gesprächsfluss zwischenzeitlich unterbrochen wurde. Dies bedingte teilweise einen distanzierteren Austausch. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Auswahl der Interviewpartner:innen. Die Ergebnisse sind nicht repräsentativ, da sich die Suche nach geeigneten Teilnehmer:innen aufgrund der relativ unbekannteren Ernährungsform sehr schwierig gestaltet hat. Sie können aber in jedem Fall eine Einschätzung widerspiegeln. Des Weiteren verfolgen alle Teilnehmenden eine ähnliche Ernährungsform im Alltag, die bereits an eine nachhaltige Form angelehnt ist und besitzen Vorwissen bezüglich Nachhaltigkeit im Ernährungssektor. Außerdem ordnen sich alle Teilnehmenden dem weiblichen Geschlecht zu und laut einer Umfrage des BMEL essen Frauen weniger Fleisch (BMEL 2021, S. 10). Menschen, die Fleisch essen und kein starkes Bewusstsein für Klimaschutz besitzen und/oder sich dem männlichen Geschlecht zuordnen (die Umfrage bezog sich lediglich auf die Geschlechter männlich/weiblich) würden dementsprechend sehr wahrscheinlich von deutlich größeren Herausforderungen berichten. Um dem Sachverhalt gerecht zu werden und einen

möglichst umfangreichen Überblick zu erhalten, sollten bei weiterer Forschung Personen unterschiedlicher Geschlechter, Haushaltsformen, Bildungsständen und mit verschiedenen Ernährungshintergründen befragt werden. Des Weiteren sollte auch ein unterschiedlicher Grad von Vorwissen über nachhaltige Ernährung abgebildet werden. Der Durchführungszeitraum war zu kurz, um langfristige Herausforderungen und Chancen zu identifizieren. Der Mensch benötigt durchschnittlich 66 Tage, um sich an eine Umstellung zu gewöhnen (Gardner et al. 2012, S. 664). Eine konsequente Durchführung von mindestens zehn Wochen mit Dokumentation der persönlichen Erfahrungen wäre von Vorteil gewesen. Zuletzt erreicht auch die qualitative Inhaltsanalyse ihre Grenzen. Mayring selbst beschreibt in seinem Buch „Qualitative Inhaltsanalyse – Grundlagen und Techniken“, dass die Stärke der qualitativen Inhaltsanalyse im systemischen, theoriegeleiteten Vorgehen liegt und kann dadurch unflexibel und starr wirken. Sie muss in jedem Fall an den konkreten Forschungsstand angepasst werden (Mayring 2015, S. 130–131). Durch die vorläufige Kategorienbildung anhand des Interviewleitfadens ist es wichtig, darauf zu achten, dass keine Aspekte bei der Auswertung verloren gehen. Eine Kombination aus quantitativen und qualitativen Methoden wäre für den weiteren Forschungsstand empfehlenswert, um zusätzlich einen Eindruck zu erhalten, wie hoch die Akzeptanz für eine nachhaltige Ernährungswende in der Gesamtbevölkerung in Deutschland ist.

5.3 Handlungsempfehlungen

Forschung und Ergebnisse zeigen, dass es viele Grenzen und Herausforderungen gibt, wenn es um die Transformation des Ernährungssystems geht. Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen die Grenzen, aber auch die Chancen der Planetary Health Diet auf. Die gewonnenen Erkenntnisse aus den Interviewaussagen decken sich mit bereits veröffentlichten Handlungsempfehlungen verschiedener Organisationen und Initiativen und bestärken diese.

Bisher finden kulturelle Entwicklungen in Richtung Nachhaltigkeit nur auf lokaler Ebene statt. Gesellschaftliche Grundhaltung und die Bereitschaft für Veränderung sollte durch übergreifende gesellschaftliche und politische Initiativen gefördert werden (Brohmann und Griebhammer 2015, S. 25). Kultur wird in diesem Fall als „jene Normalität, mit denen wir aufwachsen, jene Denk- und Handlungsweise, durch die wir geprägt wurden, jene Abläufe und Routinen, die wir ‚automatisiert‘ haben“ definiert (Trattnigg 2013, S. 113). Was benötigt es nun, um den Ernährungswandel in Deutschland voranzutreiben? In Positionspapieren verschiedener Initiativen und der EAT-Lancet-Kommission selbst existieren bereits zahlreiche Handlungsempfehlungen, auf welche im nächsten Schritt eingegangen wird. Anschließend werden diese mit den Erkenntnissen aus den Interviews verglichen.

Die Wissenschaftler:innen der EAT-Lancet-Kommission haben fünf sofort umsetzbare Strategien entwickelt, wie eine nachhaltige Ernährungswende gelingen kann.

Strategie 1 beschäftigt sich mit der Förderung gesunder Ernährung und kann beispielsweise durch verbesserte Verfügbarkeit und Zugang zu gesunden Lebensmitteln, strengere Vorgaben von Lebensmittelsicherheit, politische Förderung für Einkauf aus nachhaltigen Quellen oder Ernährungskampagnen bzgl. gesunder und nachhaltiger Ernährung, unterstützt werden. Durch die Lebensmittelerzeugung verursachte Umweltkosten sollten sich zusätzlich zu den Produktionskosten in Lebensmittelpreisen widerspiegeln. Hier ist zu beachten, dass höhere Lebensmittelpreise mit sozialer Absicherung einhergehen sollten, um einer Ausgrenzung sozial benachteiligter Menschen entgegenzuwirken. (Willett et al. 2019, S. 479–480). Strategie 2 beschäftigt sich mit der Prioritätsverschiebung in der Landwirtschaft und setzt auf Qualität und Vielfalt, anstatt auf Quantität in der Lebensmittelproduktion. Der Fokus sollte auf der Vielfalt nährstoffreicher Lebensmittel liegen und nicht auf einem hohen Ertrag und größtmöglichem Gewinn. Weltweit müssen Anreize geschaffen werden, vielfältige und pflanzenbasierte Lebensmittel zu produzieren, statt den Anbau von Monokulturen zu fördern. Außerdem sollten Forschungsprogramme unterstützt werden, die beispielsweise nachhaltige Produktionssysteme entwickeln oder die Qualität der Ernährung erhöhen (Willett et al. 2019, S. 480–481). Strategie 3 schlägt eine nachhaltige Intensivierung der Landwirtschaft vor. Die Lebensmittelproduktion muss nachhaltiger, aber auch produktiver werden, wenn wir die wachsende Weltbevölkerung ausgewogen ernähren wollen. Eine Steigerung der Ernteerträge könnte beispielsweise durch trockenheitsresistente Pflanzen und nachhaltige Bewässerungssysteme erreicht werden. Die Bodenqualität könnte durch angepasste Anbaumethoden erhöht werden. Die Kommission schlägt mit Strategie 4 strenge Vorgaben für die Nutzung von Land und maritimen Flächen vor. Somit soll mit der Sicherung der Lebensmittelversorgung eine parallele Erhaltung der natürlichen Ökosysteme erzielt werden und natürlich intakte Landflächen geschützt werden. Rodungen sollen verboten werden und degradierte Landflächen gleichzeitig wieder fruchtbar gemacht werden. Sie schlägt auch vor, 10% der Meeresfläche für die Fischerei zu sperren und dafür den Wachstum von Aquakultur langsam zu fördern (Willett et al. 2019, S. 481–482). In Strategie 5 geht es um einen der wichtigsten Punkte: die Halbierung der produzierten Lebensmittelabfälle. Wie bereits berichtet ist die Reduzierung von Nahrungsmittelverlust und Lebensmittelabfällen eine notwendige Maßnahme, um die Nahrungsmittelnachfrage zu vermindern und die damit verbundenen negativen Umweltauswirkungen bis 2050 zu senken (Springmann et al. 2018, S. 520). Die meisten Verluste in Ländern mit geringem Einkommen fallen während der Lebensmittelproduktion an. Grund dafür sind zum Beispiel schlechte Ernteplanung, fehlender Zugang zum Markt und fehlende Infrastrukturen, um die Lebensmittel zu lagern und zu verarbeiten. Als notwendige Maßnahme schlägt die EAT-Lancet-Kommission eine erhöhte Investition in Technologien und Ausbildung von Landwirt:innen vor Ort vor. Die Lebensmittelverschwendung in Ländern mit hohem Einkommen wird hauptsächlich durch den Handel und die Konsument:innen verursacht. Als Maßnahmen sollten die Verbraucher:innen durch Bildungsangebote darüber aufgeklärt werden (Willett et al. 2019, S. 482–483). Dies kann sich beispielsweise auf

Einkaufsgewohnheiten oder die Erklärung von Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum beziehen. Zusätzliches Wissen über die Lagerung, Zubereitung und Resteverwertung von Lebensmitteln sollte ebenfalls vermittelt werden. Die Institution RENN.Nord stellt in ihrem Positionspapier zur Ernährungswende konkrete Handlungsempfehlungen vor. In Bildungseinrichtungen wie Kitas und Schulen, sollten Workshops und Projekttag mit externen Referent:innen abgehalten werden, die über den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Umwelt aufklären (Müller und Schrode 2019, S. 20–21), wie dies zum Beispiel der Berliner Bildungsverein RESTLOS GLÜCKLICH e.V. bereits macht. Im Bundesland Berlin sind beispielsweise übergreifende Themen wie Nachhaltige Entwicklung und Gesundheitsförderung sogar schon im Lehrplan verankert (Kölle 2017, S. 10–11).

Des Weiteren sollten die nachhaltigen Angebote in der Gemeinschaftsverpflegung eingeführt und erweitert werden. Hierbei könnten auch Nudging-Konzepte genutzt werden, indem beispielsweise nachhaltige Gerichte sichtbarer gemacht werden. Nudging ist ein Konzept aus der Verhaltensökonomie und soll Menschen in diesem Fall leiten und unterstützen, die nachhaltigere und gesündere Mahlzeit auszuwählen. Weiterbildungsangebote sollten auch für die Gastronomie angeboten und ausgebaut werden. Multiplikator:innen sollten in Bildungseinrichtungen zielgruppengerecht agieren und wissenschaftlich basierte Fakten altersgerecht vermitteln und Kindern spielerisch näher bringen (Müller und Schrode 2019, S. 20–21).

Auch der WWF formuliert Forderungen an Politik und Wirtschaft und verfasst Empfehlungen für Verbraucher:innen. Unter anderem fordert der WWF übergreifende Ernährungsstrategien, die dem Pariser Klimaabkommen gerecht werden und schlägt z.B. vor Zielvorgaben für den Konsum von tierischen Produkten festzulegen. Die deutsche Nachhaltigkeitsstrategie muss durch Indikatoren wie „nachhaltige Ernährung“ und „Reduzierung der Lebensmittelverluste und -abfälle“ ergänzt werden. Der WWF setzt sich außerdem für verschärfte Klimaziele in Deutschland und Europa ein und fordert unter anderem konkrete Klimaziele und -maßnahmen für das Ernährungssystem, bspw. durch Reduzierung des Stickstoffeinsatzes, sowie den Umbau der Nutztierhaltung durch flächengebundene Tierhaltung und Verringerung der Tierbestände. Eine weitere wichtige Forderung ist die Einführung und verbindliche Umsetzung von Nachhaltigkeitslabels für Lebensmittel auf nationaler und europäischer Ebene. Forderungen an die Wirtschaft sind unter anderem transparente Lieferketten und verbindliche Nachhaltigkeitskriterien entlang der gesamten Wertschöpfungskette. Empfehlungen für Verbraucher:innen sind mitunter die erhöhte Aufnahme von pflanzlichen Proteinen, anstatt von tierischen Produkten, primärer Kauf von ökologisch produzierten oder anderweitig zertifizierten Lebensmitteln, beispielsweise mit Fokus auf soziale Kriterien, die Reduzierung des Fleischkonsums um die Hälfte und die Verwertung des gesamten Tiers, nach dem „Nose-to-tail“-Prinzip. Des Weiteren sollten wir als Konsument:innen Druck auf Politik und Wirtschaft ausüben, um politische und wirtschaftliche Entscheidungen zu beeinflussen (Dräger de Teran und Suckow 2021, S. 61–65).

Die persönlichen Erfahrungen der Interviewten und die Forschungsergebnisse dieser Arbeit bekräftigen die bereits vorhandenen Empfehlungen zahlreicher Initiativen. Bildungsangebote in Schulen und Kitas sollten fest verankert werden, Lehrpläne angepasst werden und zusätzliche Bildungsangebote für Eltern eingeführt werden. Die Präsenz in den öffentlichen Medien muss verstärkt werden. Die Aufklärung über nachhaltige Ernährung, die Klimakrise und Lebensmittelverschwendung muss in die Mitte der Gesellschaft gebracht werden.

5.4 Forschungsausblick

Aktuelle Ernährungstrends zeigen, dass eine Bereitschaft für eine Ernährungswende wächst und sich das Bewusstsein für mehr Nachhaltigkeit, in der Gesellschaft verfestigt. Dies zeigen auch die Ergebnisse aus der Umfrage des Ernährungsreport 2021 des BMEL. Viele Deutsche wollen laut der Befragung weniger Fleisch essen, mehr regionale und biologische Lebensmittel kaufen und sind verstärkt interessiert an vegetarischen und veganen Alternativprodukten (BMEL 2021, S. 26–27). Trotzdem zeigen Untersuchungen des Umweltbundesamtes, dass wir uns in Deutschland aktuell in Richtung nicht-nachhaltiger Ernährung entwickeln, wenn wir nicht jetzt handeln (Schrode et al. 2019, S. 35). Daraus ergibt sich die offene Frage, wie es zu dieser Diskrepanz kommt. Einerseits entwickelt sich ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit und ein Interesse an umweltverträglichen Lebensmitteln und andererseits zeigen Untersuchungen, dass wir uns momentan in die falsche Richtung bewegen.

Es gibt zahlreiche Initiativen und Einrichtungen, die lokal handeln und Einfluss nehmen. Initiativen und Vereine, wie die Solidarische Landwirtschaft, FoodCoops oder Foodsharing zeigen uns auf, dass es alternative Möglichkeiten gibt und dass diese in der breiten Bevölkerung erfolgreich umgesetzt werden (Müller und Schrode 2019, S. 14–16). Die bereits angesprochene Diskrepanz zwischen einem Bewusstsein für nachhaltige Ernährung und die Umsetzung dieser zeigt, dass Deutschland noch am Anfang der Ernährungswende steht. Dies wäre ein Ansatzpunkt für weitere Forschungsarbeit und ein Hinweis auf die Notwendigkeit für weiteres Handeln.

Diese Arbeit bietet einen Überblick über Treiber und Hindernisse der Planetary Health Diet. Eine detaillierte Untersuchung und langfristige Begleitung der Befragten, sowie eine diversere Proband:innengruppe, wie bereits im Kapitel 5.2 beschrieben, wäre Voraussetzung, um genauere praktische Implikationen und Handlungsempfehlungen aussprechen zu können. Dies hätte den Rahmen dieser wissenschaftlichen Arbeit gesprengt, ist aber für eine weiterführende Forschung empfehlenswert und notwendig. Des Weiteren stellt sich mir die Frage, inwieweit Kompromisse bzgl. der Lebensmittelgruppen und Mengenvorgaben von Vorteil sein könnten, um eine größere Menge an Menschen zu erreichen, da durch die Kompromisse der Einstieg erleichtert wird und die Ernährungsumstellung vermutlich dauerhafter angenommen wird. Dieser Aspekt sollte ebenfalls zukünftig mit einbezogen werden.

6 Fazit

Zu Beginn dieser Arbeit wurde die Forschungsfrage formuliert, inwiefern die Planetary Health Diet als eine Möglichkeit für eine Ernährungsreform in Deutschland geeignet ist. Eine Ernährungswende ist notwendig, da die Folgen der Klimakrise auch in Deutschland immer präsenter und bedrohender werden. Das Ernährungssystem ist unter anderem durch den hohen Ausstoß an Treibhausgasen eines der größten Einflussfaktoren auf die Klimakatastrophe. Außerdem führen die momentanen durchschnittlichen Essgewohnheiten zu einer steigenden Anzahl an ernährungsbedingten Krankheiten. Anhand einer Befragung durch leitfadengestützte Interviews wurden Chancen und Herausforderungen der Planetary Health Diet durch die persönlichen Erfahrungen der Explorandinnen identifiziert, interpretiert und mit bereits vorhandenen Handlungsempfehlungen und Maßnahmen verglichen, um die Forschungsfrage zu beantworten. Die hauptsächlichen Herausforderungen der Planetary Health Diet liegen im Umgang mit Außer-Haus-Verzehr, bei der erhöhten Zufuhr von Schalen- und Hülsenfrüchten und der Reduktion von Lebensmittelgruppen mit hohem Anteil an Stärke, gesättigten Fettsäuren und Zucker. Die Teilnehmerinnen stellten eine starke Einschränkung durch eine geringe Flexibilität und Spontanität im Alltag und sozialem Umfeld fest. Dies wurde durch einen erhöhten Aufwand beim Einkaufen und Kochen, durch notwendiges Vorausplanen und ein geringeres gastronomisches Angebot hervorgerufen.

Die Chancen liegen in der enormen Reduzierung von Umweltbelastungen und der Verbesserung der körperlichen und mentalen Gesundheit. Insofern kann die Planetary Health Diet als eine gute Orientierungshilfe dienen, jedoch ist sie in dieser Urform nicht vollständig umsetzbar. Es benötigt Anpassungen und Kompromisse, um eine höhere Akzeptanz in der Gesellschaft zu erzielen.

Die Erkenntnisse aus dieser Arbeit bieten einen ersten Einblick und eine Übersicht über mögliche Herausforderungen, die uns im Alltag mit der Planetary Health Diet begegnen können. Je nach persönlichen, sozialen und ernährungsbezogenen Voraussetzungen können unterschiedlich starke Schwierigkeiten bei Umsetzung der Planetary Health Diet hervorgerufen werden. Aus den Forschungsergebnissen gehen viele Handlungsempfehlungen hervor, die sich bereits in der Literatur vieler Institutionen und NGOs wieder finden und diese dementsprechend unterstützen. Die Empfehlungen bieten verschiedene Wirkansätze, die die Einführung einer nachhaltigen Ernährungsreform in Deutschland fördern: Angebote von Workshops und Fortbildungen in Bildungseinrichtungen, medienwirksame Werbekampagnen, Einführung von klimaverträglichen Alternativen in der öffentlichen Verpflegung, eine generelle Ausweitung, verbesserte Verfügbarkeit und Kenntlichmachung nachhaltiger Lebensmittel, sowie politische Maßnahmen und gesetzliche Veränderungen mit unterstützender und reglementierender Wirkung, wie dies in anderen Ländern bereits teilweise umgesetzt wird.

Eine Transformation kann nur erreicht werden, wenn wir multisektional und auf verschiedenen Leveln arbeiten, um möglichst viele Menschen zu erreichen und zu überzeugen. Der weltweite Fokus muss jetzt auf Bildung und Aufklärung hinzu gesunden Ernährungsformen, Verringerung von Lebensmittelabfall und Verbesserungen in Bereich der Nahrungsmittelproduktion gelenkt werden, um die Klimakrise und die fatalen Folgen, die uns alle betreffen werden, zu stoppen oder mindestens zu verringern.

Eidesstattliche Erklärung

Name: Schöpfer

Vorname: Lea Marie

Ich versichere, dass ich vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Hamburg, den _____

Literaturverzeichnis

- Allweiss, Marianne (2019): Lebensmittel in Tschechien. ein Gesetz gegen das Wegwerfen. Hg. v. Deutschlandfunk Kultur. Online verfügbar unter <https://www.deutschlandfunkkultur.de/lebensmittel-in-tschechien-ein-gesetz-gegen-das-wegwerfen-100.html>, zuletzt geprüft am 28.02.2022.
- Averbeck-Lietz, Stefanie; Meyen, Michael (Hg.) (2015): Handbuch nicht standardisierte Methoden in der Kommunikationswissenschaft. 1. Aufl. 2016. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. Online verfügbar unter <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1587749>.
- Baur, Nina; Blasius, Jörg (2014): Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Beck, Dorothee; Stiegler, Barbara (2017): Das Märchen von der Gender-Verschwörung. Argumente für eine geschlechtergerechte und vielfältige Gesellschaft. 1. Auflage. Berlin: Friedrich-Ebert-Stiftung Forum Politik und Gesellschaft.
- Benning, Reinhild; Brümmer, Matthias; Chemnitz, Christine; et al. (2021): Fleischatlas 2021. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. 1. Aufl. Hg. v. Heinrich-Böll-Stiftung, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland und Le Monde Diplomatie. Berlin.
- BMEL (2021): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2021.
- Bmuv (2020): Die 2030-Agenda für nachhaltige Entwicklung. Hg. v. Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. Online verfügbar unter <https://www.bmuv.de/themen/nachhaltigkeit-digitalisierung/nachhaltigkeit/die-2030-agenda-fuer-nachhaltige-entwicklung>, zuletzt geprüft am 06.03.2022.
- Bmwk (2022): Abkommen von Paris. Hg. v. Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz. Online verfügbar unter <https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Artikel/Industrie/klimaschutz-abkommen-von-paris.html>, zuletzt geprüft am 06.03.2022.
- Brandstätter, Veronika; Schüler, Julia; Puca, Rosa Maria; Lozo, Ljubica (2018): Motivation und Emotion. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Brohmann, Bettina; Griebhammer, Rainer (2015): Transformationsstrategien und Models of Change für nachhaltigen gesellschaftlichen Wandel. Wie Transformationen und gesellschaftliche Innovationen gelingen können. Unter Mitarbeit von Dierk Bauknecht, Martin David, Dirk Arne Heyen, Inga Hilbert und Lucia Reisch. Hg. v. Umweltbundesamt.
- Burlingame, Barbara; Dernini, Sandro (2012): SUSTAINABLE DIETS AND BIODIVERSITY. DIRECTIONS AND SOLUTIONS FOR POLICY, RESEARCH AND ACTION. Proceedings of the International Scientific Symposium BIODIVERSITY AND SUSTAINABLE DIETS UNITED AGAINST HUNGER. Rom, Italien.
- DGE (2017): Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen. Hg. v. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Online verfügbar unter <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/nachhaltige-ernaehrung/lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen/>, zuletzt geprüft am 26.01.2022.
- DGE (2021): Ausgewählte Fragen und Antworten zur Energiezufuhr. 9. Was ist der PAL-Wert. Hg. v. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Bonn. Online verfügbar unter <https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/energie/>, zuletzt geprüft am 03.02.2022.

- Dräger de Teran, Tanja; Suckow, Tilo (2021): So schmeck Zukunft: Gesunde Ernährung für eine gesunde Erde. Klimaschutz, landwirtschaftliche Fläche und natürliche Lebensräume. Unter Mitarbeit von Silke Oppermann. Hg. v. WWF Deutschland. Online verfügbar unter <https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/kulinarische-kompass-klima.pdf>, zuletzt geprüft am 10.11.2021.
- Eat-Lancet-Comission (2019): Food, Planet, Health. Healthy Diets from sustainable food systems. Summary Report of the EAT-Lancet Commission.
- Eberle, Ulrike; Hayn, Doris (2007): Ernährungswende. Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft. Hg. v. Öko-Institut e.V. und Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE).
- FAO (2016): Sustainable Development Goals. Indictaor 12.3.1 - Global Fodd Loss and Waste. Hg. v. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Online verfügbar unter <https://www.fao.org/sustainable-development-goals/indicators/1231/en/>, zuletzt geprüft am 26.01.2022.
- FAO (2021): Zur Verfügung stehende Kalorien nach dem Dietary Energy Supply-Indikator nach Weltregion im Durchschnitt der Jahre 2018 bis 2020. Hg. v. Statista GmbH. Online verfügbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1198154/umfrage/zur-verfuegung-stehende-kalorien-nach-weltregion/>, zuletzt geprüft am 03.02.2022.
- Fredebeul-Krein, Tobias (2012): Koordinierter Einsatz von Direktmarketing und Verkaufsaußendienst im B2B-Kontext. Zugl.: Münster (Westfalen), Univ., Diss., 2011. Wiesbaden: Springer Gabler (Kundenmanagement & Electronic Commerce).
- Friedrich, Marcus C. G.; Heise, Elke (2019): Does the Use of Gender-Fair Language Influence the Comprehensibility of Texts? In: *Swiss Journal of Psychology* 78 (1-2), S. 51–60. DOI: 10.1024/1421-0185/a000223.
- Gardner, Benjamin; Lally, Phillippa; Wardle, Jane (2012): Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. In: *The British journal of general practice : the journal of the Royal College of General Practitioners* 62 (605), S. 664–666. DOI: 10.3399/bjgp12X659466.
- Gardner, Benjamin; Rebar, Amanda L. (2019): Habit Formation and Behavior Change. In: Benjamin Gardner und Amanda L. Rebar (Hg.): *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*: Oxford University Press.
- Geels, Frank W. (2006): Major system change through stepwise reconfiguration: A multi-level analysis of the transformation of American factory production (1850–1930). In: *Technology in Society* 28 (4), S. 445–476. DOI: 10.1016/j.techsoc.2006.09.006.
- Gläser, Jochen; Laudel, Grit (2009): Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen. 3., überarb. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften (Lehrbuch).
- Global Footprint Network (2021): How many Earths? How many countries? Hg. v. Earth Overshoot Day. Online verfügbar unter <https://www.overshootday.org/how-many-earths-or-countries-do-we-need/>, zuletzt geprüft am 10.11.2021.
- Greger, Michael; Stone, Gene (2018): How not to die. Discover the foods scientifically proven to prevent and reverse disease. London: Pan Books.
- Hansen, Felix (Hg.) (2009): Wachsamkeit in der industriellen Beschaffung. Dimensionen, Determinanten und Konsequenzen. Zugl.: Kaiserslautern, Techn. Univ., Diss., 2009. 1. Aufl. Wiesbaden: Betriebswirtschaftlicher Verlag Gabler (Gabler Research).

- Helfferrich, Cornelia (2011): Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews. 4. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften (SpringerLink Bücher). Online verfügbar unter <http://link.springer.com/978-3-531-92076-4>.
- Institut für Ernährungsverhalten: Definition für Ernährungsverhalten. Hg. v. Max-Rubner-Institut. Online verfügbar unter <https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten-1/>, zuletzt geprüft am 18.01.2022.
- Kaiser, Robert (2021): Qualitative Experteninterviews. Konzeptionelle Grundlagen und praktische Durchführung. 2., aktualisierte Auflage. Wiesbaden: Springer VS (Elemente der Politik).
- Kölle, Birgit (2017): Rahmenlehrplan 1-10 kompakt. Themen und Inhalte des Berliner Unterrichts im Überblick. 1. Aufl. Hg. v. Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie. Berlin. Online verfügbar unter <https://www.berlin.de/sen/bildung/unterricht/faecher-rahmenlehrplaene/rahmenlehrplaene/rlp-kompakt-1-10.pdf>, zuletzt geprüft am 06.03.2022.
- Kuckartz, Udo (2018): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. 4., überarbeitete Aufl. Weinheim: Beltz (Grundlagentexte Methoden). Online verfügbar unter <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1138552>.
- Kuckartz, Udo; Dresing, Thorsten; Rädiker, Stefan; Stefer, Claus (2008): Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis. 2., aktualisierte Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kühl, Stefan; Strodtholz, Petra; Taffertshofer, Andreas (2009): Handbuch Methoden der Organisationsforschung. Quantitative und Qualitative Methoden. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Mäder, Claudia (2008): Kipp-Punkte im Klimasystem. Welche Gefahren drohen? Hg. v. Umweltbundesamt. Online verfügbar unter <https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/3283.pdf>, zuletzt geprüft am 06.03.2022.
- Mayring, Philipp (2015): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 12., überarb. Aufl. Weinheim: Beltz. Online verfügbar unter http://ebooks.ciando.com/book/index.cfm/bok_id/1875625.
- MCC (2021): So schnell tickt die CO2-Uhr. Hg. v. Mercator Research Institute on Global Commons and Climate Change. Online verfügbar unter <https://www.mcc-berlin.net/forschung/co2-budget.html>, zuletzt geprüft am 21.02.2022.
- Müller, Lucia; Schrode, Alexander (2019): Ein nachhaltiges Ernährungssystem. Wie uns als Gesellschaft die kulturelle Transformation gelingt. 1. Aufl. Hg. v. RENN.nord.
- Rädiker, Stefan; Kuckartz, Udo (2019): Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA. Text, Audio und Video. Wiesbaden: Springer VS (Lehrbuch). Online verfügbar unter <http://www.springer.com/>.
- Rockström, J.; Steffen, W.; Noone, K.; Persson, Å.; Chaoín, F. S.; Lambin, E. (2009): Planetary boundaries: exploring the safe operating space for humanity. Unter Mitarbeit von T. M. Lenton, M. Scheffer, C. Folke, H. Schellnhuber, B. Nykvist, C. A. De Wit, T. Hughes, S. van der Leeuw, H. Rodhe, S. Sörlin, P. K. Snyder, R. Costanza, U. Svedin, M. Falkenmark, L. Karlberg, R. W. Corell, V. J. Fabry, J. Hansen, B. Walker, D. Liverman, K. Richardson, P. Crutzen, and J. Foley. Hg. v. Ecology and Society. Stockholm Resilience Center (14 (2)). Online verfügbar unter <http://www.ecologyandsociety.org/vol14/iss2/art32/>, zuletzt geprüft am 16.12.2021.

- Rosenzweig, Cynthia; Mbow, Cheikh; Barioni, Luis G.; Benton, Tim G.; Herrero, Mario; Krishnapillai, Murukesan et al. (2020): Climate change responses benefit from a global food system approach. In: *Nat Food* 1 (2), S. 94–97. DOI: 10.1038/s43016-020-0031-z.
- Schrode, Alexander; Mueller, Lucia Maria; Wilke, Antje; Fesenfeld, Lukas Paul; Ernst, Johanna; Jacob, Klaus et al. (2019): Transformation des Ernährungssystems: Grundlagen und Perspektiven. Hg. v. Umweltbundesamt (84/2019). Online verfügbar unter <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/transformation-des-ernaehrungssystems-grundlagen>.
- SEIN Magazin (2011): Kritische Masse: 10 Prozent für ein neues Paradigma?, 2011. Online verfügbar unter <https://www.sein.de/kritische-masse-10-prozent-fuer-ein-neues-paradigma/>, zuletzt geprüft am 06.03.2022.
- Springmann, Marco; Clark, Michael; Mason-D'Croz, Daniel; Wiebe, Keith; Bodirsky, Benjamin Leon; Lassaletta, Luis et al. (2018): Options for keeping the food system within environmental limits. In: *Nature* 562 (7728), S. 519–525. DOI: 10.1038/s41586-018-0594-0.
- Springmann, Marco; Godfray, H. Charles J.; Rayner, Mike; Scarborough, Peter (2016): Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 113 (15), S. 4146–4151. DOI: 10.1073/pnas.1523119113.
- Steffen, Will; Crutzen, Paul J.; McNeill, John R. (2007): The Anthropocene: Are Humans Now Overwhelming the Great Forces of Nature. In: *AMBIO: A Journal of the Human Environment* 36 (8), S. 614–621. DOI: 10.1579/0044-7447(2007)36[614:TAAHNO]2.0.CO;2.
- Steffen, Will; Richardson, Katherine; Rockström, Johan; Cornell, Sarah E.; Fetzer, Ingo; Bennett, Elena M. et al. (2015): Sustainability. Planetary boundaries: guiding human development on a changing planet. In: *Science (New York, N.Y.)* 347 (6223), S. 1259855. DOI: 10.1126/science.1259855.
- Thiele, Marlene (2019): Lebensmittelverschwendung. Wie Frankreich gegen den achtlosen Umgang mit Essen kämpft. Hg. v. Süddeutsche Zeitung. Online verfügbar unter <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/lebensmittel-verschwendung-containern-1.4331886>, zuletzt geprüft am 28.02.2022.
- Traidl-Hoffmann, Claudia; Schulz, Christian; Herrmann, Martin; Simon, Babette (2021): Planetary Health. Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän. 1st ed. Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=6769347>.
- Trattnigg, Rita (2013): Zukunftsfähigkeit ist eine Frage der Kultur. Hemmnisse, Widersprüche, Gelingensfaktoren des kulturellen Wandels. Unter Mitarbeit von Thomas Haderlapp. Berlin: Oekom Verlag. Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=6389254>.
- Whitmee, Sarah; Haines, Andy; Beyrer, Chris; Boltz, Frederick; Capon, Anthony G.; Souza Dias, Braulio Ferreira de et al. (2015): Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. In: *The Lancet* 386 (10007), S. 1973–2028. DOI: 10.1016/S0140-6736(15)60901-1.
- Willett, Walter; Rockström, Johan; Loken, Brent; Springmann, Marco; Lang, Tim; Vermeulen, Sonja et al. (2019): Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy

diets from sustainable food systems. In: *The Lancet* 393 (10170), S. 447–492. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4.

WWF Deutschland (2021): Earth Overshoot Day. Hg. v. WWF Deutschland. Online verfügbar unter <https://www.wwf.de/earth-overshoot-day/>, zuletzt geprüft am 10.11.2021.

Zentrale Frauenbeauftragte der FU Berlin: Gendern. Geschlechtersensible Sprache. Hg. v. Freie Universität Berlin. Online verfügbar unter <https://www.fu-berlin.de/sites/frauenbeauftragte/media/FU-Frauenbeauftragte-Flyer-2014-x30-web-geschlechtergerechtigkeit.pdf>, zuletzt geprüft am 02.03.2022.