



## „Ob ihr nun esst oder trinkt..., tut alles zur Ehre Gottes!“:

Überlegungen zu einer Ethik des Essens

Bert Görzen

### EINLEITUNG

Laut der Zeitschrift NEON verbringt jeder Mensch durchschnittlich 6 Jahre seines Lebens mit der Einnahme von Essen und Trinken. Dieser Berechnung liegen 78.840 Mahlzeiten zugrunde, bei denen man im Schnitt von jeweils 30 Minuten ausgeht. Wenn man zudem die Zubereitung des Essens berücksichtigt, kommt man sogar auf 10 Jahre, die ein Mensch zu seinen Lebzeiten mit Essen verbringt.<sup>1</sup>

Unser Leben wird also zu einem sehr großen Teil von unserer Nahrungsaufnahme bestimmt. Die zentrale Bedeutung des Essens für unser Leben lässt sich jedoch nicht nur am zeitlichen Aufwand messen, sondern sie ergibt sich durch einen zusätzlichen Blick auf die vielseitigen Weltbezüge, die mit jedem Happen, der in unserem Mund landet, im Zusammenhang stehen. Der „Essensphilosoph“ Harald Lemke schreibt: „Wer über das Essen nachdenkt und über den eigenen Tellerrand hinausblickt, stößt sofort auf vielerlei Weltbezüge, die mit diesem Tun untrennbar verbunden sind. Indem wir essen, machen wir uns nicht nur satt, sondern verhalten uns zu vielen Dingen, die wir dabei mitessen.“<sup>2</sup> Die vielfältigen Bezüge des Essens betreffen dabei zwei Bereiche: uns selbst und unsere Umwelt. Zu letzteren gehören unsere Mitmenschen und die Natur. Essen bedeutet also nicht nur individuelle Nahrungsaufnahme, sondern „unser täglich Brot“ hat existentielle Bedeutung für den einzelnen Menschen, für nationale Gesellschaftsstrukturen und den

gesamten ökologischen Lebensraum. Aufgrund dieser vielfältigen „Welt- und Selbstbezüge“ verwundert es nicht, dass Lemke in diesem Zusammenhang von der „menschlichen Essistenz“ spricht, ein Kunstwort, welches „das Essen als eine essentielle Dimension der menschlichen Existenz“ beschreibt.<sup>3</sup>

In der Fachliteratur finden sich deutliche Hinweise auf zahlreiche individuelle, gesellschaftliche und globale Probleme, die mit unserer alltäglichen Nahrungsaufnahme verbunden sind bzw. hervorgerufen werden. Man liest alarmierende Schlagwörter wie „Krise der Welternährung“,<sup>4</sup> „Konfliktfelder beim Essen und Trinken“, „Misstände“ oder „Problemlage“.<sup>5</sup> In den vergangenen Jahren lässt sich außerdem ein neues, öffentliches Bewusstsein für die „ethischen“ Aspekte, die mit unserem Essen zusammenhängen, feststellen: Immer mehr Menschen ernähren sich vegetarisch, kaufen bewusst Bio- oder Fair-Trade-Produkte oder gehen auf den Wochenmarkt, weil sie der Meinung sind, dass dies soziale Ungerechtigkeit eindämmt, Tiere vor Ausbeutung schützt oder ökologische Nachhaltigkeit fördert.<sup>6</sup>

<sup>3</sup> Ebd., 12.

<sup>4</sup> Bommert, *Kein Brot für die Welt*, 330

<sup>5</sup> Ploeger/Hirschfelder u.a., „Einführung“, 15.

<sup>6</sup> Vgl. Leitzmann/Keller, *Vegetarische Ernährung*, 12; Keith, *Ethisch essen mit Fleisch*, 20ff. Allerdings fehlt eine akademisch-philosophische Diskussion, worauf Lemke hinweist: „Trotz der enormen gesellschaftlichen Relevanz und trotz der zunehmenden Brisanz unseres Essens [...] ist die ethische Dimension dieser Thematik weder in der politischen Philosophie, in der Gesellschaftstheorie, in den bereichsspezifischen Ethiken noch in irgendeiner anderen Disziplin der akademischen Philosophie bekannt

<sup>1</sup> Vgl. NEON 09/13, S. 76.

<sup>2</sup> Lemke, *Gastrosophie*, 11.

Erstaunlicherweise lässt sich diese Art von Diskussion innerhalb der christlichen Gemeinde kaum wahrnehmen. Bisher beschränkt sich die theologische Auseinandersetzung oft nur auf die Beziehung zwischen Essen und Gesundheit (s.u.). Das ist deswegen erstaunlich, weil es in der Bibel als der Basisschrift des christlichen Glaubens genug theologischen Unterbau für eine Essensethik gibt, die in einem umfassenden Sinn die gegenwärtigen Probleme rund um unsere Nahrung bewertet und dazu Lösungsperspektiven aufzeigt. In Sachen Essensethik könnten Christen also in der öffentlichen Diskussion gute ethische Perspektiven einbringen.

Diese Dokumentation fragt nach den biblischen Bezügen einer „Essensethik“. Sie gliedert sich in vier größere Abschnitte: In den ersten drei werden die hauptsächlichen „Bezugsdimensionen“ des Essens vorgestellt und näher erläutert. Darin eingewoben sind eine jeweilige biblische Bewertung der dargestellten Aspekte sowie Folgerungen für die Praxis. In einem vierten Teil folgen zusammenfassende und weiterführende Schlussfolgerungen.

## 1. BEZUGSDIMENSION: ESSEN UND WIR SELBST

Wenn wir essen, verhalten wir uns zunächst zu uns selbst, und zwar mit Blick auf unsere Gesundheit. Ohne Nahrungsaufnahme wären wir nicht lebensfähig. Eine ausgewogene Ernährung ist für das Wachstum und die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen von existentieller Bedeutung. Davon hängt die Gesundheit und damit die Schaffenskraft des Menschen elementar ab. Wer sich nicht richtig oder mangelhaft ernährt, wird dagegen krank. Was ist jedoch Gesundheit?

---

oder gar anerkannt“ (Lemke, *Politik des Essens*, 279).

Gesundheit ist laut der WHO ein „Zustand desvollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“. Diese Definition, so umstritten sie ist, zeigt etwas Richtiges: Gesundheit hat nicht nur eine körperliche Dimension, sondern zielt immer auch auf die geistige und soziale Ebene der menschlichen Existenz. Somit hat auch die Nahrungsaufnahme Auswirkungen auf alle Bereiche der menschlichen Natur.

Diese Sicht der Gesundheit findet sich auch im christlichen Glauben: „Der ganzheitlichen Sicht von Gesundheit seitens der WHO entspricht auch die ganzheitliche Sicht von Heilung in der Bibel. Der Mensch wird in seiner physischen, psychischen, sozialen und geistlichen Dimension angesprochen.“<sup>7</sup> Biblisch gesehen muss also von einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept ausgegangen werden, zu dem im Vergleich zur WHO-Definition noch eine weitere Dimension hinzukommt, und zwar die „geistliche Gesundheit“ auf der Ebene der Gottesbeziehung (vgl. Ps 38). Gesundheit hat deswegen nach christlichem Verständnis vier Seiten, die, wie unten näher ausgeführt wird, mit dem menschlichen Essverhalten in Beziehung stehen.

### Körperliche Gesundheit

Heutzutage lässt sich nicht leugnen, dass eine falsche Ernährung Zivilisationskrankheiten wie z.B. Übergewicht, Diabetes mellitus, Herz- und Gefäßkrankheiten sowie bestimmte Krebsarten fördert. 30% aller Krankheitskosten in Deutschland (70 Mrd. Euro pro Jahr) sind ernährungsbedingt.<sup>8</sup> Die WHO hat Studien veröffentlicht, „denen zufolge 80 Prozent der Gesundheit des Menschen vom eigenen Lebensstil abhängen, besonders der körperlichen Bewegung

---

<sup>7</sup> Rust, „Heilt Kranke“, 127.

<sup>8</sup> Vgl. Leitzmann/Keller, *Vegetarische Ernährung*, 90. Für eine detailliertere Übersicht über ernährungsbedingte Krankheiten siehe ebd., 90ff.

und der Ernährung.“<sup>9</sup> Vor allem Übergewicht ist ein ernstzunehmendes Phänomen: „Gegenwärtig sind etwa 70 Prozent aller Männer und 50 Prozent der Frauen [in Deutschland] übergewichtig oder stark übergewichtig.“<sup>10</sup>

In welchem Bezug steht die körperliche Gesundheit nun zum christlichen Glauben? Das Achthaben auf den Körper spielt schon in der Bibel eine wichtige Rolle. Körperlichkeit wird keineswegs abgewertet, wie das in anderen Kulturen und Religionen nicht selten der Fall war. Der menschliche Körper wird als Schöpfung und als Geschenk Gottes bezeichnet, für den der Mensch Verantwortung trägt (1.Kor 6,19). Der Mensch als Ebenbild Gottes ist von Gott gewollt und geschaffen worden. Auch sein Körper ist daher „Geschöpflichkeit“, eine von Gott gegebene Gabe, die „bewahrt“ werden soll. Deswegen ist jeder Mensch aufgerufen, auf seine körperliche Gesundheit zu achten.

Dabei spielt das Essverhalten eine zentrale Rolle. Die Gründe für Krankheiten sind dabei natürlich vielfältiger Natur (z.B. Stress, mangelnde Bewegung, Rauchen usw.) oder ganz einfach genetisch bedingt (vgl. Joh 9,1ff).<sup>11</sup> Die Rolle der Ernährung ist in diesem Zusammenhang aber nicht zu unterschätzen.

Ernährungsexperten warnen vor allem vor drei Inhaltsstoffen, die tief in unserer heutigen Esskultur verankert sind und deren Überkonsum zu großen Problemen führt:

Salz, Zucker<sup>12</sup> und Fett. Ein zu hoher Konsum von Salz kann zu Bluthochdruck oder Herz- und Kreislauferkrankungen führen,<sup>13</sup> der von Industriezucker<sup>14</sup> neben Bluthochdruck und Kreislauferkrankungen zu Fettstoffwechselstörungen, Leberschäden, Diabetes und Übergewicht. Beim Fett seien es vor allem die gesättigten Fettsäuren,<sup>15</sup> die insbesondere in „tierischen Fetten“ vorhanden sind (z.B. Fleisch und Milchprodukte), die den menschlichen Körper gefährden. Bei einer zu hohen Einnahme verursachen sie Übergewicht und könnten den Cholesterinspiegel anheben, was zur Folge hat, dass sich das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen erhöht.<sup>16</sup>

Salz, Zucker und Fett sind vor allem in Fastfood-Gerichten oder den Fertigprodukten enthalten, die eine immer wichtigere Rolle im Essverhalten der Deutschen spielen. Als sehr häufig konsumierte „Zuckerbombe“ lassen sich außerdem die allgemein beliebten Soft-Drinks nennen. Das Tückische bei Salz, Zucker und Fett ist, dass sie nicht nur in sich gesundheitsgefährdend sind, sondern Suchtpotential haben: sie regen zu weiterem Konsum an, was von der Nahrungsmittelindustrie durch einen großzügigen Gebrauch dieser Zutaten zugunsten eines höheren Profits ausgenutzt wird.<sup>17</sup>

In der öffentlichen Diskussion finden sich zudem noch Warnhinweise bezüglich der

<sup>9</sup> SPIEGEL 43/2013, 72.

<sup>10</sup> Kessler, *Ende des großen Fressens*, 11.

<sup>11</sup> Hier ist insbesondere bei übergewichtigen Menschen große Sensibilität und Achtsamkeit geboten, sei die eigene Übergewichtigkeit selbst verschuldet oder auf genetische Faktoren zurückzuführen, da diese Menschen gewöhnlich verstärkt zu Selbstwertzweifeln neigen.

<sup>12</sup> Gemeint ist hier der Industriezucker. Der „natürliche“ Zucker in Früchten, Gemüse oder Vollwertprodukten gilt als unbedenklich und gesund.

<sup>13</sup> Vgl. <http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Ist-zu-viel-Salz-ungesund-232073.html>

<sup>14</sup> Vgl. <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/uforscher-fordern-kontrollen-zucker-so-schaedlich-wie-alkohol-1.1273197>

<sup>15</sup> Vgl. Grimm, *Ernährungslüge*, 33ff.

<sup>16</sup> Vgl. [http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/tid-7886/gesunde-ernaehrung\\_aid\\_137893.html](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/tid-7886/gesunde-ernaehrung_aid_137893.html)

<sup>17</sup> Vgl. Moss, *Salt, Sugar, Fat*, 3ff; Kessler, *Ende des großen Fressens*, 95ff.

heute beliebten Nahrungsergänzungsmittel wie z.B. Vitaminpräparate,<sup>18</sup> bezüglich der Gesundheitsnahrung („Functional Food“) wie beispielsweise light- oder „probiotische“ Produkte<sup>19</sup> und im Hinblick auf die heute weitverbreiteten industriellen Süßstoffe und Geschmacksverstärker.<sup>20</sup> Angesichts des hohen Fleischverzehr in Deutschland<sup>21</sup> ist hier noch die wissenschaftliche Studie von Leitzmann und Keller zu nennen, die einen Zusammenhang zwischen (hohem) Fleischkonsum und den sog. Zivilisationskrankheiten herstellt. So erhöhten beispielsweise mehr als vier Portionen rotes Fleisch (Schwein, Rind) und mehr als acht Portionen weißes Fleisch (Geflügel) pro Monat das Risiko von Herz-Kreislauf-Beschwerden.<sup>22</sup>

Darüber hinaus wirbt die Biobranche für ihre Erzeugnisse, weil die herkömmlichen pflanzlichen und tierischen Produkte im Hinblick auf Düngemittel, Pestizide und Tierfutter (Antibiotika-Zusätze) sowie hinsichtlich Genveränderungen nicht so strenge Auflagen erfüllen müssen und somit ein weiteres Risiko für die Gesundheit darstellen.<sup>23</sup> Ernstzunehmen sind hier auch die Vorteile der sog. Vollwertkost.<sup>24</sup>

<sup>18</sup> Vgl. SPIEGEL 3/2012.

<sup>19</sup> Vgl. Grimm, *Vom Verzehr wird abgeraten*, 11ff.

<sup>20</sup> Vgl. Ders., *Ernährungslüge*, 59ff.

<sup>21</sup> In Durchschnitt isst der deutsche Bundesbürger jährlich 39 kg Schweinefleisch und 22 kg anderes Fleisch wie Rind, Hähnchen, oder Pute, Tendenz steigend (vgl. SPIEGEL 43/2013, 65).

<sup>22</sup> Vgl. Leitzmann/Keller, *Vegetarische Ernährung*, 148.

<sup>23</sup> <http://www.bio-siegel.de/infos-fuer-verbraucher/das-staatliche-bio-siegel/>. Das Problem der genveränderten Lebensmittel ist, dass die Folgen für den menschlichen Körper noch nicht ausreichend erforscht wurden. Jedoch deutet heute schon Einiges auf gesundheitsschädliche Folgen hin (vgl. <http://www.who.int/foodsafety/publications/biotech/20questions/en/>).

<sup>24</sup> „Vollwert-Ernährung ist eine überwiegend pflanzliche (lacto-vegetabile) Ernährungsweise, bei der gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden.

## Psychische Gesundheit

Hinsichtlich unserer Nahrungsaufnahme bestehen aber nicht nur Zusammenhänge zu unserer körperlichen Gesundheit, sondern auch zu unserer Psyche bzw. zu unserem inneren Wohlbefinden. Hier lassen sich zwei wesentliche Bezugsbereiche nennen.

1) *Psychische Krankheiten*: Falsche Ernährung kann zu psychischen Krankheiten führen. Das kann rein biologische Gründe haben: In der Fachliteratur finden sich z.B. Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Depressionen und einer unausgewogenen Ernährung (z.B. zu wenig Omega-3-Fettsäuren) sowie durch das Essen von zu viel Functional Food.<sup>25</sup>

Zum anderen kann Essen dann die menschliche Psyche belasten, wenn dem Essen allgemein eine falsche Haltung entgegengebracht wird. Eine zu große Beschäftigung mit dem für sich „richtigen“ Essen kann zu Essstörungen (z.B. Esssucht/Fressattacken)<sup>26</sup> oder zu Magersucht führen.<sup>27</sup>

2) *Genuss*: Die zweite psychische Dimension des Essens hat zwar keinen pathologischen Bezug, ist aber angesichts der ganzheitlichen Auffassung von Gesundheit aus biblischer Sicht relevant. Essen hat großes Genusspotential, ein wichtiger Faktor für

Gesundheitlich wertvolle, frische Lebensmittel werden zu genussvollen und bekömmlichen Speisen zubereitet. Die hauptsächlich verwendeten Lebensmittel sind Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte, daneben können auch geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sein. Ein reichlicher Verzehr von unerhitzter Frischkost wird empfohlen, etwa die Hälfte der Nahrungsmenge“ (Leitzmann/Koerber u.a., „Gießener Formel aktualisiert“, 256). Vgl. auch Leitzmann/Keller, *Vegetarische Ernährung*, 145.

<sup>25</sup> Vgl. Grimm, *Ernährungslüge*, 41; Keith, *Ethisch essen mit Fleisch*, 17.

<sup>26</sup> Vgl. „Völlerei“ in der Bibel (Gal 5,21).

<sup>27</sup> Vgl. Leitzmann/Keller, *Vegetarische Ernährung*, 26; Keith, *Ethisch essen mit Fleisch*, 197ff.

„Zufriedenheit und Lebensqualität“.<sup>28</sup> Immer weniger Menschen kosten dieses Potential allerdings aus. Schätzungsweise 85 Prozent der deutschen Bevölkerung pflegt „Ernährungs- und Essgewohnheiten, die das Wohlbefinden langfristig eher beeinträchtigen“, da unter anderem „undiszipliniert, unkonzentriert und unter Zeitdruck“ gegessen wird.<sup>29</sup> Ernährungsexperten empfehlen deswegen, „Essen wieder zu einem sinnlichen, genussvollen und gemeinsamen Erlebnis“ zu machen.<sup>30</sup>

Diese Empfehlung findet in der Bibel Unterstützung. Essen und Trinken werden dort als gute Gaben Gottes bezeichnet, die zum Genuss gegeben sind (1.Kor 10,26; Pred 2,24). Darauf weist auch schon die Tradition Israels im Alten Testament hin. An bestimmten Festtagen wurde bewusst „geschlemmt“ (Neh 8,10). Auch Jesus Christus selber wusste von einer genussvollen Qualität des Essens. Er schuf z.B. hochwertigen Wein bei der Hochzeit zu Kana (Joh 2,10). Er wurde von seinen Gegnern gerne als „Fresser und Weinsäufer“ titulierte (Lk 7,34), was zumindest darauf schließen lässt, dass er sein Leben nicht als Asket führte.

Eine zu starke Askese im Essverhalten kann den Genuss hindern. Man könnte es wie Manfred Lütz formulieren: „Das Problem ist die Übertreibung. Dieses Zuviel, dieses wahrhaft grenzenlose Zuviel führt de facto zur Zerstörung der Lust.“<sup>31</sup>

Um diesem biblischen Genussprinzip gerecht zu werden, könnte man seine Produktauswahl überdenken (kaufe ich qualitativ gute, frische und geschmackvolle Produkte oder ziehe ich billige Fertigkost vor?). Auch die Zubereitung des Essens spielt hier eine Rolle (nehme ich mir genug

Zeit, ein aufwendigeres Gericht zuzubereiten oder muss es immer ganz schnell sein?). Ebenso die Einnahme (nehme ich mir bewusst Zeit oder nicht?). Zudem ist eine übertriebene asketische Strenge nicht zu empfehlen, und zwar vor dem Hintergrund, dass Gesundheit nicht nur vom Essen abhängt, sondern von einem ganzheitlichen gesundheitsbewussten Lebensstil (z.B. Verzicht auf Tabak, regelmäßige Sportausübung, Stressvermeidung). Wenn man diesen ganzheitlichen Lebensstil verfolgt, sowie sonst auf eine ausgewogene Ernährung achtet (mit viel Obst und Gemüse beispielsweise), dann ist es gesundheitlich nicht bedenklich, wenn man maßvoll Salz, Zucker, Fett und andere der oben genannten „gefährlichen“ Zutaten zu sich nimmt.<sup>32</sup>

### Geistliche Gesundheit

Essen hat zusätzlich eine geistliche Dimension. Es kann den Menschen auf der einen Seite Gott näher bringen (z.B. durch einen dankbaren Genuss dem Schöpfer gegenüber), auf der anderen Seite ist eine falsche Haltung zum Essen ein gefährdender Faktor für die Gottesbeziehung. Das ist dann der Fall, wenn Essen und Trinken zu viel Raum in unserem Leben einnehmen, zur Sucht werden und somit an die Stelle Gottes treten (vgl. 2. Mose 20,3). Dieser Zustand ist dann erreicht, wenn unsere Beziehung zum Essen von einem der folgenden zwei Extremen gekennzeichnet ist: Kontrollbesessenheit oder Kontrollverlust. Ersteres ist der Fall, wenn ein sehr starker Fokus darauf liegt, bloß nicht das Falsche zu essen, um die Gesundheit zu bewahren. Jeder Bissen wird kontrolliert und den ganzen Tag denkt man an das, was man essen wird und oder was man nicht essen „darf“. Dieses Verhalten kann man als Teil dessen sehen, was

<sup>28</sup> Wahl/Schulte, „Plädoyer für eine veränderte Ernährung und Esskultur“, 373.

<sup>29</sup> Ebd.

<sup>30</sup> Ebd. 374.

<sup>31</sup> Lütz, *Lebenslust*, 144f.

<sup>32</sup> Vgl. Leitzmann/Keller, *Vegetarische Ernährung*, 96.

Lütz „Gesundheitsreligion“<sup>33</sup> nennt: alles dreht sich um die Gesundheit. Auch Grimm spricht dieses Phänomen an: „Heute ist die Gesundheit zur Ersatzreligion geworden. Es ist ein neuer Kult: Schönheit, Wellness, Forever Young. Es klingt ein bisschen nach Weihrauch, Kerzen und ewigem Leben, zumindest ein bisschen längerem Leben [...]“.<sup>34</sup>

Die zweite Gefahr für unsere geistliche Gesundheit nennt der Kirchenvater Augustinus in seinen Bekenntnissen „Genussgier“, „Schwäche meines Fleisches“ oder „Sättigung unersättlicher Begierde“.<sup>35</sup> Gemeint ist ein zügelloses, unkontrolliertes Essen, welches die Bibel „Völlerei“ nennt (Gal 5,21). Das kann neben gesundheitlichen Problemen dazu führen, dass Essen uns beherrscht. Augustinus gebraucht in diesem Zusammenhang den Ausdruck „Fesseln des Genusses“.<sup>36</sup>

Von der Bibel her soll Gott unser Leben bestimmen und nicht unsere inneren Begierden (Gal 5,24). Paulus spricht von Selbstbeherrschung (Gal 5,23), die aus christlicher Sicht auch im Umgang mit Essen geboten ist.

### Soziale Gesundheit

Essen hat zudem eine starke soziale Komponente: „Gerade Essen kommt für die Gemeinschaftsbildung und deren Erhalt eine enorme Bedeutung zu.“<sup>37</sup> Heutzutage wird dieses Potential des Essens aufgrund veränderter Alltagsstrukturen immer weniger genutzt. Zum Beispiel ist es für viele nicht mehr selbstverständlich, mit der Familie gemeinsame Mahlzeiten einzunehmen. Soziologische Beobachtungen haben ergeben, dass „der Markt für die Ernährung

außer Haus [...] im vergangenen Jahrzehnt stetig gewachsen“ sei,<sup>38</sup> sowie dass oft „unter Zeitdruck, allein oder in gemeinschafts-abträglicher Atmosphäre“ gegessen werde.<sup>39</sup> Dieses Essverhalten mindert die Lebensqualität, da Tischgemeinschaft uns in der Hektik unseres Alltags gut tut: „In vielen Fällen kann sie auch materielle und immaterielle Verluste wie beruflichen Stress, private Sorgen oder materielle Einbußen ausgleichen.“<sup>40</sup>

Aus biblischer Sicht ist der in diesem Zitat angedeutete Zusammenhang zwischen Lebensqualität und Gemeinschaft darauf zurückzuführen, dass Gott den Menschen als soziales Wesen geschaffen hat (1. Mose 2,18). Aus christlicher Sicht ist das gemeinschaftliche Potential des Essens ein wichtiger Aspekt. Gemeinsames Essen ist tiefer Ausdruck von Gemeinschaft. Das sieht man unter anderem bei Jesus (z.B. das letzte Mahl mit seinen Jüngern, Lk 22,15). Auch das „Abendmahl“ der Gemeinde Jesu ist ein solcher Ausdruck der sozialen Gemeinschaft der Nachfolger Christi (1.Kor 11).

## 2. BEZUGSDIMENSION: ESSEN UND UNSERE MITMENSCHEN

Ebenfalls wenig beachtet bleibt bis heute die zweite Dimension: Essen und unsere Mitmenschen.<sup>41</sup> Angesichts unseres Auftra-

<sup>33</sup> Lütz, *Lebenslust*, 11.

<sup>34</sup> Grimm, *Vom Verzehr wird abgeraten*, 39.

<sup>35</sup> Lemke, *Gastrosophie*, 135.

<sup>36</sup> Ebd.

<sup>37</sup> Rückert-John/John u.a., „Nachhaltige Ernährung außer Haus“, 43.

<sup>38</sup> Ebd., 44.

<sup>39</sup> Wahl/Schulte, „Plädoyer für eine veränderte Ernährung und Esskultur“, 373.

<sup>40</sup> Ebd., 384.

<sup>41</sup> Es gibt eine Diskussion, zu der auch Christen öffentlich beitragen, jedoch bleiben christliche Kirchen und Gemeinden davon scheinbar bisher unbeeinflusst: Eine recht aktuelle Veröffentlichung des Deutschen Ethikrates (Oktober 2012) reflektiert unser gegenwärtiges Ernährungsverhalten mit Blick auf dessen Auswirkung auf unsere Mitmenschen (<http://www.ethikrat.org/dateien/pdf/tagungsdokumentation-die-ernaehrung-der-weltbevoelkerung.pdf>). Teil des Rates sind unter anderem Theologen bzw.

ges, unsere Nächsten zu lieben, indem wir um ihr Wohl besorgt sind (Phil 2,4), sind die nachfolgenden Perspektiven von äußerster Wichtigkeit. Unser Essverhalten hat globale Auswirkungen für viele unserer Mitmenschen. In der Fachdiskussion wird Essen als „soziales Totalphänomen“ bezeichnet,<sup>42</sup> nicht nur im Kontext von sozialen Zusammenhängen im unmittelbaren Umfeld (vgl. Abschnitt oben „soziale Gesundheit“), sondern auch von globalem Bezug.

## Klimawandel

Bisher ist der Klimawandel in den Medien und der Wissenschaft vor allem mit der „klimaschädlichen Verbrennung von Öl, Kohle und Gas in Beziehung gebracht“ worden.<sup>43</sup> Allerdings die derzeitige Nahrungsmittelproduktion, „einer der skrupellosesten Klimakiller“.<sup>44</sup> Der Zusammenhang zwischen der Nahrungsmittelindustrie und der CO<sub>2</sub>-Produktion sind komplex und sehr umfangreich.<sup>45</sup> Deswegen beschränkt sich die Darstellung hier auf zwei Schlaglichter:

Ein „Klimakiller“ ist die *Massenviehzucht*, deren Bedarf aufgrund des großen Fleischkonsums im Westen und seit den letzten Jahrzehnten auch in den Schwellenländern wie China stetig zunimmt. Mit der Massenviehzucht geht einher, dass immer mehr Weidegebiete und riesige Monokultur-Plantagen für Viehfutter nötig sind, die zu einem großen Teil durch CO<sub>2</sub>-Emissionen produzierende Waldrodungen ermöglicht werden.<sup>46</sup> Zudem tragen die „Abgase von

über 22 Milliarden Masttieren“ maßgeblich zum klimaschädlichen Methan-Ausstoß bei.<sup>47</sup>

Das zweite klimaschädliche Stichwort lautet *Transport*: „Damit den Konsumenten in den wohlhabenden Industrieländern täglich Kiwis aus Neuseeland, Rindfleisch aus Argentinien, Butter aus Irland, Bananen aus der Karibik, Kakao aus Indonesien [...] und Genmais aus den Vereinigten Staaten zur Verfügung stehen, werde diese Nahrungsmittel aus allen Teilen der Welt herbeigeschafft [...] Ein Achtel des Weltölverbrauchs entfällt allein auf den Warentransport, wovon das Transportaufkommen für Lebensmittel einen beträchtlichen Anteil ausmacht.“<sup>48</sup> Je mehr exotische bzw. importierte Produkte wir also essen, desto höher die damit zusammenhängenden CO<sub>2</sub>-Emissionen.

Es ist nicht unerheblich, als im Westen lebender Mensch das eigene Essverhalten im Zusammenhang mit dem Klimawandel zu reflektieren, da dieser zu großem globalem Leid – vor allen in den südlichen, ärmeren

mehr, das vom Grillrost rollt, hat zuvor rund drei Kilo Getreide gefressen, um auf sein Gewicht zu kommen. Jedes Kilo Schweinefleisch zusätzlich schlägt mit bis zu vier Kilo Getreide zu Buche und jedes Kilo Rindfleisch sogar mit bis zu neun Kilo Getreideverbrauch. Damit ist eine Verbindung zwischen Trog und Teller geschaffen“ (Ebd., 157).

<sup>47</sup> Vgl. Lemke, „Klimagerechtigkeit und Esskultur“, 173. „Über die genauen Zahlen der Klimabilanzen einzelner Lebensmittelgruppen kann man trefflich streiten [...] Unstrittig ist jedoch, dass pflanzliche Lebensmittel meist die bessere Wahl für das Klima sind“ (Grabolle, *Kein Fleisch macht glücklich*, 255; siehe Tabelle der Treibhaus-Bilanzen von Lebensmitteln ebd., 256ff). Hier sei auch auf den großen „Wasserdurst“ der Fleischproduktion hingewiesen, der angesichts der zunehmenden globalen Trinkwasserknappheit äußerst relevant ist: Ein Kilo Rindfleisch benötigt 16000 Liter Wasser, ein Kilo Hühnerfleisch 2800 und ein Kilo Schweinefleisch 5900 Liter (zum Vergleich: Weizen 1100, Reis 2700, Mais 450, Kartoffeln 160; vgl. Bommert, *Kein Brot für die Welt*, 126).

<sup>48</sup> Lemke, „Klimagerechtigkeit und Esskultur“, 173.

---

Kirchenvertreter (aktuell Peter Dabrock, Eberhard Schockenhoff und Wolfgang Huber).

<sup>42</sup> Ploeger/ Hirschfelder u.a., „Einführung“, 13.

<sup>43</sup> Lemke, „Klimagerechtigkeit und Esskultur“, 167.

<sup>44</sup> Ebd.

<sup>45</sup> Siehe für mehr Informationen Bommert, *Kein Brot für die Welt*, 37ff.

<sup>46</sup> Der Bedarf an Viehfutter steht auch im Zusammenhang mit dem Welthunger: „Jedes Hähnchen

Ländern – führt: „Die globale Erwärmung wird zu einer gnadenlosen Verschärfung der weltweiten Ungleichheiten und Ungechtigkeiten führen. Wetterextreme wie Wirbelstürme, Überschwemmungen und Orkane können die Nahrungssysteme ganzer Regionen zerstören.“<sup>49</sup>

### Lohn- und Arbeitsbedingungen bei der Nahrungsmittelproduktion

Die Wahl unser Produkte steht nicht nur über das Thema „Klima“ in Beziehung zu unseren Mitmenschen. Mit jeder Kaufentscheidung verhalten wir uns auch zu den Arbeitnehmern, die an der Herstellung des Produktes beteiligt waren. Es ist mittlerweile durch verschiedene mediale Berichte bekannt, dass möglichst billige Produkte nur über geringe Herstellungskosten erreicht werden können, was dazu führt, dass Arbeiter, die an dem günstigen Produkt mitwirken, nur gering bezahlt werden und unter schlechten Bedingungen arbeiten müssen. Das Prinzip „Hauptsache billig“, das im Denken der Deutschen eine große Rolle spielt, ist deswegen alles andere als unproblematisch.

Das führt nicht selten zu schlechten Arbeitsbedingungen am Produktionsstandort und zu Hungerlöhnen. Diese Problematik findet sich beispielsweise im Hinblick auf unsere Fleischprodukte, die im internationalen Vergleich sehr günstig sind. Die große Masse an Fleischwaren in den deutschen Supermärkten wird heutzutage von wenigen großen Unternehmen produziert. Die billigen Angebote haben nicht nur einen numerischen, sondern auch einen „humanen“ Preis: „Der Erfolg der Fleischindustrie ist auch ein Erfolg exzessiven Lohn-Dumpings. Längst nämlich haben sich die Konzerne von deutschen Facharbeitern ver-

abschiedet und die Arbeit auf osteuropäische Subunternehmen verlagert.“<sup>50</sup>

Vor diesem Hintergrund sollte man als christlicher Verbraucher aus Gründen der Nächstenliebe das eigene Kaufverhalten mithilfe folgender Frage reflektieren: Liegt mein Augenmerk auf „Hauptsache billig“? Oder bin ich bereit, einige Cent mehr für Waren auszugeben, die aus anderen Quellen kommen? Ein Konsum mit Augenmaß muss nicht unbedingt teuer sein: Rechnerisch können beispielsweise bei Fleisch nur ein paar Cent mehr den Lohn der damit in Verbindung stehenden Arbeiter mehr als verdoppeln.<sup>51</sup>

### Soziales Leben

Neben den zwei oben genannten „globalen“ Aspekten des Essens in Bezug auf unsere Mitmenschen, kann noch ein dritter Bezug genannt werden. Ethisch problematisch kann unser Essverhalten hier z.B. dann sein, wenn wir anderen Menschen durch eine sehr individualistische Verhaltensweise schaden. Nicht selten wird die Ehe- oder Familienharmonie gestört und, wenn Ehepartner bzw. Vater oder Mutter die Tischgemeinschaft meiden, sei es dadurch, dass sie sich aufgrund des Berufes oder des Hobbies keine Zeit dafür nehmen. So ein Verhalten kann als Nichtbeachtung und somit Lieblosigkeit gewertet werden.

Essen kann auch dann sozial destruktiv sein, wenn eng zusammenlebende Menschen wie z.B. ein Ehepaar verschiedene Essgewohnheiten haben und sich über den Inhalt der gemeinsamen Mahlzeit zerstreiten.<sup>52</sup> Biblisch gesehen sind verschiedene

<sup>50</sup> SPIEGEL 43/2013, 69f.

<sup>51</sup> Der Geschäftsführer der Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) rechnet vor, dass nur 25 Cent Mehrkosten bei einem Kilo Schweineschnitzel den Stundenlohn eines Arbeiters von etwa 5 Euro auf 12 bis 14 Euro steigern könnte (vgl. ebd., 70).

<sup>52</sup> Vgl. Leitzmann/Keller, *Vegetarische Ernährung*, 66f.

<sup>49</sup> Ebd., 183f.

Essgewohnheiten an sich kein Problem (vgl. Röm 14,6), der negative zwischenmenschliche Umgang damit allerdings sehr wohl (vgl. 2Tim 2,24).

### 3. BEZUGSDIMENSION: ESSEN UND DIE NATUR

Da unsere Nahrung aus Naturprodukten besteht, ist automatisch ein Beziehungsverhältnis zwischen unserem Essen und der Natur gegeben. In einer christlich motivierten essensethischen Betrachtung ist dieser Bereich neben den beiden oben genannten deswegen von großer Wichtigkeit, weil der Mensch für Gottes Schöpfung Verantwortung trägt.<sup>53</sup> Hinter unserer Nahrung steht immer ein Produktions- und Handelssystem, welches weitgehend eher umweltzerstörend als umweltschützend wirkt. Das ist z.B. dann der Fall, wenn unser Essen mit einem hohen CO<sub>2</sub>-Ausstoß zusammenhängt (siehe oben). Neben den negativen Auswirkungen auf das Klima lassen sich folgende weitere Aspekte nennen:

#### Landwirtschaftliche Aspekte

Ein relevanter Bereich ist die Landwirtschaft. „Derweilen verschlechtert sich die natürliche Basis für die Nahrungsmittelproduktion – fruchtbare Böden, Wasser, Biodiversität – anhaltend.“<sup>54</sup> Diese Verschlechterung hat erheblich mit den Anbaumethoden der modernen industriellen Landwirtschaft zu tun. Der Weltagrarrbericht des Jahres 2008 hat ergeben, dass die industrielle Landwirtschaft die globalen Anbauflächen auszehrt und somit verrin-

gert,<sup>55</sup> durch einen hohen Wasserverbrauch die Trinkwasserknappheit verschärft<sup>56</sup> und die Anzahl der Nutzpflanzen durch den Einsatz von ausgewähltem sog. Hochleistungssaatgut reduziert.<sup>57</sup> Grundsätzlich fehlt die Perspektive der Nachhaltigkeit, der Fokus liegt in erster Linie auf maximalem Ertrag bei günstigen Produktionskosten. Die fehlende Nachhaltigkeitsperspektive betrifft wohlgerne nicht nur die Entwicklungsländer, in denen die von den Industrienationen unterstützte „Grüne Revolution“ zu diversen ökologischen Problemen geführt hat.<sup>58</sup> Auch in den westlichen Industrienationen führt die Landwirtschaft zu Umweltproblemen.<sup>59</sup>

<sup>53</sup> „Der Verlust von fruchtbarem Boden ist weltweit gesehen eine Katastrophe, die der Umweltbeirat der Bundesregierung als ebenso bedrohlich einstuft wie den Klimawandel und den Verlust biologischer Vielfalt“ (Bommert, *Kein Brot für die Welt*, 99).

<sup>54</sup> „Heute gehen 70 Prozent des globalen Süßwasserverbrauchs auf das Konto der Landwirtschaft. In verschiedenen Regionen der Welt ist die Übernutzung der Wasservorkommen zum Problem geworden. Die Grundwasserspiegel sinken rapid.“ (Herren, „Nahrungssicherheit in einer Welt voller Stress“, 11f).

<sup>55</sup> „In den letzten 50 Jahren ist die Biodiversität zu drei Vierteln für die Landwirtschaft verloren gegangen“ (Ebd., 12). Ein Verlust der Vielfalt der Anbaupflanzen ist eine Gefahr für die Ernährungssicherheit der Welt, da die (wenigen) Hochleistungspflanzen viel anfälliger für Schädlinge sind. Gleichzeitig drohen andere Pflanzensorten verloren zu gehen, weil die sog. grünen Genbanken finanziell immer weniger Unterstützung bekommen (vgl. Bommert, *Kein Brot für die Welt*, 203).

<sup>56</sup> Als „Grüne Revolution“ wird die um 1960 begonnene Einführung und Verbreitung moderner Hochleistungs- und Ertragsorten zur Hungerbekämpfung in den Entwicklungsländern bezeichnet (vgl. ebd., 245ff).

<sup>57</sup> „Spätestens seit Mitte der 50er Jahre des vergangenen Jahrhunderts stehen in Mitteleuropa Ziele und Praxis von Landwirtschaft und Naturschutz in deutlichem Widerspruch“ (Dierßen, „Konfliktfelder“, 157). Für die landwirtschaftlichen Umweltprobleme der USA vgl. Bommert, *Kein Brot für die Welt*, 73ff.

<sup>53</sup> Siehe dazu unsere Veröffentlichung Forum Ethik 22: „Die Erde ist des Herrn: Entwurf einer christlichen Umweltethik“. Als Download verfügbar unter [www.ethikinstitut.de](http://www.ethikinstitut.de)

<sup>54</sup> Herren, „Nahrungssicherheit in einer Welt voller Stress“, 9.

Die oben genannten landwirtschaftlichen Aspekte lassen sich schwer mit dem göttlichen Auftrag des Schöpfungserhaltes vereinbaren. Der Mensch soll den Boden „bauen“, aber er ist gleichzeitig von Gott aufgefordert, ihn zu „bewahren“. Deswegen ist aus christlicher Sicht die Frage zu stellen, inwiefern Ernährungsgewohnheiten die durch die Landwirtschaft verursachten ökologischen Folgen verschärfen und wie man diesen Trend stoppen kann.

Eine mögliche Lösung könnte ein vermehrter Kauf von Bio-Produkten sein. Die Informationsstelle Bio-Siegel für Landwirtschaft und Ernährung nennt die Vorteile des EU-Biosiegels: „Der ökologische Landbau ist besonders auf Nachhaltigkeit ausgelegt. Er schont die natürlichen Ressourcen in besonderem Maße und hat vielfältige positive Auswirkungen auf die Umwelt.“<sup>60</sup> Die Lösungsformel „regionale, kleinbetriebliche Biolandwirtschaft“<sup>61</sup> ist aus ökologischer Sicht allerdings nicht unproblematisch: „Das wachsende Kernproblem des Ökolandbaus im Vergleich zum konventionellen ist sein höherer Flächenbedarf – zulasten von Vorrangflächen für die Erhaltung der Artenvielfalt. Der wirkliche Nutzeffekt ‚für den Naturschutz‘ ist angesichts des künftig stark anwachsenden Druckes auf eine effiziente Flächennutzung prinzipiell zu überprüfen und neu zu bewerten.“<sup>62</sup> Eine einfache Antwort auf dieses Problem ist von daher nicht in Sicht.

### Tierethische Aspekte

In den letzten Jahrzehnten hat die Zahl der Vegetarier zugenommen. Der Vegetarierbund Deutschland (VEBU) geht

für das Jahr 2013 hierzulande von etwa 7 Millionen Vegetariern (8-9% der Bevölkerung) aus.<sup>63</sup> Während die Motivation hinter dem Fleischverzicht früher eher gesundheitliche Gründe hatte, ist sie heute tierethisch bedingt: „Die überwiegende Mehrheit der Befragten will es nicht länger hinnehmen, dass für sie Tiere ausgebeutet und getötet werden. Die zunehmende Aufklärung über unhaltbare Zustände bei Aufzucht, Mast, Transport und Schlachtung unserer Nutztiere brachten viele ehemalige Fleischesser zu der Entscheidung, alle Produkte von getöteten Tieren zu meiden.“<sup>64</sup>

Tatsächlich können die Zustände auf konventionellen Zucht- und Schlachthöfen die Verbraucher erschrecken: Tiere haben beispielsweise viel zu wenig Platz, werden teilweise mit für sie unnatürlicher Nahrung gefüttert oder sind so auf Größe gezüchtet, dass ihre Beine sie (fast) nicht mehr tragen können, weil die Knochen nicht so schnell wachsen wie der Rest („Turbotiere“). Diese und andere Aspekte<sup>65</sup> lassen erheblich daran zweifeln, ob man hier noch von artgerechter Haltung sprechen kann.

Dabei sind auch ethische Aspekte zu beachten: Tiere sind Gottes Geschöpfe, die vor unnötigen Leiden geschützt werden sollten und denen eine artgerechte Haltung offensichtlich zusteht (vgl. Spr 12,4; 5. Mose 25,4). Trotz dieser biblischen Tierrechte ist gleichzeitig eine Abgrenzung vom sog. Egalitarismus vonnöten, der Mensch und Tier in ihren Rechten auf eine Stufe stellt und somit das Töten von Tieren an sich als moralisch verwerflich einstuft.<sup>66</sup> Die bibli-

<sup>60</sup> <http://www.bio-siegel.de/infos-fuer-verbraucher/das-staatliche-bio-siegel/>. Dies gilt noch mehr für Produkte mit den Bio-Siegeln von „Demeter“ und „Bioland“, die noch strengere Auflagen erfüllen müssen als es die EU-Norm vorsieht.

<sup>61</sup> Lemke, „Klimagerechtigkeit und Esskultur“, 175

<sup>62</sup> Dierßen, „Konfliktfelder“, 162f.

<sup>63</sup> <https://vebu.de/lifestyle/anzahl-der-vegetarierinnen>

<sup>64</sup> Leitzmann/Keller, *Vegetarische Ernährung*, 12

<sup>65</sup> Vgl. Grabolle, *Kein Fleisch macht glücklich*, 40ff; SPIEGEL 43/2013, 64ff.

<sup>66</sup> Vgl. Grabolle, *Kein Fleisch macht glücklich*, 126ff. So z.B. Peter Singer und Jim Mason in ihrem Buch „Eating: what we eat and why it matters“. Sie halten sogar eine streng vegane Lebensweise als

schen Texte empfehlen eher eine gewisse hierarchische Tierethik, bei der der Mensch über den Tieren steht und sie für sich nutzen darf, auch als Nahrungsmittel, allerdings ohne sie auszubeuten oder sie schlecht zu behandeln.

Eine mögliche Schlussfolgerung aus diesen tierethischen Prinzipien könnte sein, dass man Fleischwaren kauft, die mit einer möglichst artgerechten Tierhaltung zusammenhängen. Demnach wäre wieder zu überlegen, ob der verantwortliche Konsument nicht lieber Fleisch mit staatlich geprüftem Biosiegel wählt. Produkte mit diesem Siegel stammen in der Regel aus Betrieben, welche eine artgerechte Haltung von Tieren garantieren können.<sup>67</sup>

## FAZIT

Die Ausführungen zeigen, dass es berechtigt ist, von der menschlichen „Essistenz“ zu sprechen: Essen betrifft die menschliche Existenz in erheblichem Maße. Da jede der drei Bezugsdimensionen eine christlich-ethische Komponente hat, ist es verwunderlich, dass Christen (und lokale Gemeinden) bisher wenig über das „richtige“ Essen reflektiert haben. Das gilt auch gesamtgesellschaftlich, wie Singer zu Recht feststellt: „Gewöhnlich denken wir über das, was wir essen, nicht als Angelegenheit der Ethik nach. Stehlen, lügen, Menschen verletzen – solche Taten sind offensichtlich relevant für unseren moralischen Charakter. Das gleiche gilt, würden viele Menschen sagen, für unsere Beteiligung an kommunalen, gemeinschaftlichen Aktivitäten, für unser Großzügigkeit gegenüber Notleidenden und beson-

---

moralische Pflicht jedes Menschen, da auch tierische Produkte wie Milch, Käse und Eier voraussetzten, dass Tiere unberechtigterweise „aus bloßen Geschmacksgründen instrumentalisier[t]“ wurden (Lemke, *Politik des Essens*, 288f).

<sup>67</sup> <http://www.bio-siegel.de/infos-fuer-verbraucher/-das-staatliche-bio-siegel/>

ders unser Liebesleben. Aber Essen – eine Tätigkeit, die noch wesentlicher als Sex ist, und an der jeder beteiligt ist – wird im Allgemeinen ganz anders wahrgenommen.“<sup>68</sup> Wenn auch Singers radikale Schlussfolgerungen für die menschliche Essenspraxis aus christlicher Sicht nicht zwingend sind,<sup>69</sup> ist trotzdem festzuhalten: Essen hat eine ethische Dimension, und der Mensch ist deswegen aufgerufen, seine Ernährungsgegewohnheiten zu reflektieren. Jeder Konsum kann direkten Einfluss auf Folgen des Essens haben. Wir können unsere Gesundheit durch bewusstes Essen in erheblichem Maße mitbestimmen. Allerdings ist unsere direkte Einflussnahme auf die globalen Implikationen unserer Nahrung durch unser Konsumverhalten beschränkt. Das liegt unter anderem daran, dass die Nahrungsknappeheit sich durch das nicht aufzuhaltende Bevölkerungswachstum wahrscheinlich verschärfen wird.<sup>70</sup> Gleichermäßen ist damit zu rechnen, dass die Schwellenländer, sofern sie sich wirtschaftlich weiterentwickeln – China ist das beste Beispiel dafür –, ihren Fleischkonsum steigern werden.<sup>71</sup> Daneben liegt der Status Quo auch an den mächtigen Unternehmen der Nahrungsmittelindustrie: „Die Wege, auf denen Nahrung auf unseren Tisch kommt, sind komplex,

---

<sup>68</sup> Singer, *Eating*, 3.

<sup>69</sup> Vgl. Fußnote 70.

<sup>70</sup> „Weltweit werden für die wachsende Bevölkerung wesentlich mehr Nahrungsmittel benötigt. Allein bis 2030 geht die FAO davon aus, dass sich die Ernten bei Getreide verdoppeln müssen“ (Bommert, *Kein Brot für die Welt*, 148).

<sup>71</sup> Es ist ökologisch gesehen eine „düstere Tatsache, dass durch die neue Mittelklasse in den bevölkerungsreichen Schwellenländern wie Indien, China oder Brasilien mit jedem Tag die Anzahl derer wächst, die der westlichen Lebens- und Ernährungsweise nacheifern. Realistisch gesehen, werden die klimaschädlichen Verhaltensmuster von immer mehr Menschen übernommen und sich in Zukunft weiter ausbreiten“ (Lemke, „Klimagerechtigkeit und Esskultur“, 183).

intransparent und grundsätzlich so strukturiert, dass jeder von ihnen profitiert, außer dem Erzeuger selbst. Sie werden von wenigen riesigen Unternehmen beherrscht [...].<sup>72</sup>

Angesichts der oben genannten Faktoren ist deswegen vor allem die Politik dazu aufgerufen, gegen sozial ungerechte und umweltzerstörende Strukturen der Nahrungsmittelwirtschaft durch Gesetze vorzugehen sowie Ernährungsprobleme mit Blick auf wirtschaftliche und demographische Entwicklungen zu lösen: „Die Krise der Welt-ernährung ist eine Frage der Politik.“<sup>73</sup> Es

<sup>72</sup> Roth, „Statement zu Podiumsdiskussion ‚Welt-hunger – global denken – lokal handeln‘“, 91.

<sup>73</sup> Bommert, *Kein Brot für die Welt*, 11. Zudem ist an dieser Stelle zu fragen, ob die Politik mit Blick auf die erste Dimension (Essen und wir selbst) eine Verantwortung trägt. Dies meint beispielsweise Pudel: „Andere Lebensbereiche, die Risiken für die Gesundheit beinhalten, sind traditionell staatlicher Gesetzgebung unterworfen, um Gefahren auszu-schließen oder zumindest zu mindern (zum Beispiel Nichtraucher- und Jugendschutzgesetz, Hygienever-ordnung, Straßenverkehrsordnung, etc.). Hier werden verbindliche Grenzen und Normen gesetzt, deren Einhaltung durch hoheitliche Institutionen kontrolliert wird. Ganz anders bei der Ernährung, denn hier können Angebote nach freiem Ermessen, Absatzchancen, Preiskalkulationen oder durch Zufall gestaltet werden. Wenn der Staat für die Ernährung auf die ‚Mündigkeit des Verbrauchers‘ setzt, auf die ‚Antwort der Anbieter‘ oder Essen und Trinken zur ‚Privatsache‘ erklärt, dann erfüllt er seine Fürsorge-pflicht nicht, denn die ‚Mündigkeit des Verbrau-chers‘ ist begrenzt, die Anbieter unterliegen Markt-strukturen und ‚Privatsache‘ sind Speiseangebote nicht, wenn sie durch Dritte gegen Bezahlung ange-boten werden“ (Pudel, „Fürsorgepflicht des Staa-tes?“, 139f). Als Verbraucherschutz sind hier bei-spielsweise das Verbot von sog. XXL Packungen ungesunder Knabber- oder Getränkeartikel denkbar sowie das Verbot von irreführenden Inhaltsstoffan-gaben [Angabe „kein Geschmacksverstärker“ jedoch dafür ein vergleichbar gesundheitsschädliches Pen-dent namens „Hefeextrakt“; vgl. Grimm, *Ernäh-rungslüge*, 59ff]. Zudem könnte die Bundespolitik dafür sorgen, „dass die Alltagsstrukturen gesund-heitsförderlicher werden“, indem „im öffentlichen Bereich (Mensen, Kantinen, Cafeterien et cetera)

ist auch die Politik, die als einzige den Missstand beeinflussen kann, dass mit dem jährlichen Lebensmittelertrag unserer Erde eigentlich um die 14 Mrd. Menschen ernährt werden könnten, was aber durch die auf lokale Gebiete beschränkte Überpro-duktion und die damit zusammenhängenden hohen Nahrungsmittelpreise für Menschen in ärmeren Ländern sowie durch die Ver-schwendung von Nahrung vor allem in der westlichen Welt gegenwärtig nicht erreicht werden kann.<sup>74</sup>

Das heißt jedoch nicht, dass das Individuum angesichts dieser globalen Verhältnisse machtlos ist. Jeder Verbraucher kann das politische und wirtschaftliche Geschehen mitbestimmen: „Eine reale Verbesserung des Welt-Essens hängt weder allein noch vorrangig von ‚den Anderen‘ – von politi-schen Großakteuren und den Kapitalisten der internationalen Lebensmittelkonzerne – ab. Denn die politischen und ökonomischen Faktoren des globalen Nahrungsmittelge-schehens vermögen nichts ohne ihre Kon-sumenten und deren unkontrollierbaren, freien Entscheidungen, die eine freie Marktwirtschaft sogar als ihr Lebenselixier benötigt und voraussetzt.“<sup>75</sup> Daraus folgt: „Solange die Mehrheit der Menschheit in den wohlhabenden Industrieländern an ih-rem derzeitigen Ernährungs- und Lebensstil unverändert festhält, kann sich auch auf politischer und ökonomischer Ebene kaum etwas bewegen.“<sup>76</sup>

Wie in Hauptteilen 2 und 3 angedeutet wurde, bieten sich für den Verbraucher durchaus Konsumstrategien zugunsten einer

[...] zum Beispiel ein gesundheitsförderliches und/oder ein nach Nachhaltigkeitskriterien zusam-mengestelltes Ernährungsangebot selbstverständlich angeboten“ wird (Heindl/Methfessel u.a., „Ernährungssozialisation und –bildung“, 192).

<sup>74</sup> Vgl. Gerhardt, „Ernährungssicherung und Ernäh-rungssicherheit“, 29.

<sup>75</sup> Lemke, *Gastrosophie*, 447.

<sup>76</sup> Ders., „Klimagerechtigkeit und Esskultur“, 180.

größeren globalen sozialen Gerechtigkeit und des Umweltschutzes an. Jeder kann entscheiden, wieviel Fleisch er isst, ob er bei Obst und Gemüse Regionalprodukte bevorzugt, ein paar Cent mehr für gerechte Arbeitsbedingungen der beteiligten Arbeiter ausgibt oder zu Bio-Produkten greift, um nachhaltige Landwirtschaft und Tierrechte zu unterstützen.

Vor allem ist eine direkte Einflussnahme im Fall unserer eigenen Gesundheit möglich. Wir entscheiden, wieviel Salz, Zucker, Fett, Zusatzstoffe, Fleisch etc. wir konsumieren und welche Produkte stattdessen auf unserem Teller landen. Gesundheit darf nicht eindimensional verstanden werden. Neben der körperlichen Gesundheit haben wir aus biblischer Sicht auch Verantwortung für unsere psychische, geistliche und soziale Gesundheit. Eine zu starke Fokussierung auf Ernährung ist gut für den Körper, aber nicht unbedingt in Bezug auf die anderen Gesundheitsdimensionen. Eine übersteigerte Askese kann genussfeindlich sein, birgt die Gefahr von Essstörungen und kann im Extremfall sogar eine Form von Götzendienst sein. In gleicher Weise kann dadurch die soziale Gesundheit leiden, weil man sich von anderen isoliert oder sie verurteilt. Diesen Konflikt gibt es vor allem zwischen Vegetariern und Nichtvegetariern, wo doch beide Lebensstile von der Bibel her möglich sind.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig darauf hinzuweisen, dass körperliche Gesundheit von mehreren Faktoren abhängt. Wer sich beispielsweise ausgewogen ernährt (mit viel Obst und Gemüse)<sup>77</sup>, Stress vermeidet, für genug körperliche Bewegung sorgt und auf Genussmittel wie

z.B. Tabak verzichtet, handelt mit Blick auf die körperliche Gesundheit nicht zwangsweise unverantwortlich, wenn er Dinge isst, die ein konsequenter Asket meiden würde. Eine Synthese der obigen Ausführungen könnte das Lebenskonzept sein, das mit „Gewissenhafter Allesesser“ zusammengefasst werden kann: *„Gewissenhafte Allesesser legen insgesamt größeren Wert auf gutes Essen, insofern es sowohl der Umwelt als auch der Gesundheit gut tut oder auch ihrem kulinarischen Lebensgenuss einen Eigenwert verleiht. Sie kaufen überwiegend Lebensmittel aus zertifizierter Bioproduktion, außerdem frisches saisonales Gemüse, viel Getreideprodukte und wenig Fleisch,<sup>78</sup> welches dann von artgerecht gehaltenen Tieren stammt. Außerdem nutzen sie, wo es geht und im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten liegt, das Angebot von Produkten aus fairem Handel. Gewissenhafte Allesesser verhalten sich nicht so, weil diese Ernährungsweise zufällig ihre persönliche Lebensgewohnheit ist, sondern eben aus Gewissensgründen: Weil sie nicht dazu beitragen wollen, dass es so etwas gibt wie industrielle Landwirtschaft, Massentierhaltung und die damit verbundene Umweltzerstörung durch Abholzung, Landverödung, Wasserknappheit und Klimawandel oder so etwas wie unfaire Handelsstrukturen und Ausbeutung von Menschen, die auf die eine oder andere Art im Bereich der Nahrungsmittelproduktion für zumeist schlechte Bezahlung arbeiten.“<sup>79</sup>*

Die vorliegenden Ausführungen sollten als Denkanstöße für verantwortliches Handeln vor Gott und unseren Mitmenschen verstanden werden. Bewusstes Essen ist nicht unbedingt eine Preis-, sondern vor allem

<sup>77</sup> „Entscheidend für die Lebenserwartung scheint also weniger zu sein, ob man sehr wenig oder gar kein Fleisch isst, sondern ob gesunde pflanzliche Lebensmittel einen Großteil der Ernährung ausmachen“ (Grabolle, *Kein Fleisch macht glücklich*, 321).

<sup>78</sup> Menschen, die sich überwiegend vegetarisch ernähren, aber nicht auf Fleisch verzichten wollen, nennt man auch „Flexitarier“ (vgl. ebd., 363ff).

<sup>79</sup> Lemke, *Politik des Essens*, 288.

eine Prioritätenfrage, die auf ethischen Prinzipien beruht.

### BIBLIOGRAPHIE (IN AUSWAHL)

Bommert, Wilfried, *Kein Brot für die Welt: Die Zukunft der Welternährung*, 3. Aufl., München: Riemann, 2009.

Dierßen, Klaus, „Konfliktfelder zwischen expandierender Landwirtschaft, Nutzung transgener Organismen und Naturschutz“, in: *Ethik der Agrar- und Ernährungswissenschaften*, Hg. Hans-Jürgen Kaatsch / Hartmut Rosenau u.a., Ethik interdisziplinär 17, Berlin: Lit, 2008, 157-166.

Gerhardt, Kurt, „Ernährungssicherung und Ernährungssicherheit als ethische Herausforderung“, in: *Die Ernährung der Weltbevölkerung – eine ethische Herausforderung: Vorträge der Jahrestagung des Deutschen Ethikrates 2011*, Hg. Deutscher Ethikrat, Berlin 2012, 29-30.

Grabolle, Andreas, *Kein Fleisch macht glücklich: Mit gutem Gefühl essen und genießen*, 2. Aufl., Goldmann: München, 2012.

Grimm, Hans-Ulrich, *Die Ernährungslüge: Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt*, überarb. und aktual. Taschenbuchausgabe, München: Knauer, 2011.

\_\_\_\_\_, *Vom Verzehr wird abgeraten: Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht*, München: Droemer, 2012.

Heindl, Ines / Barbara Methfessel u.a., „Ernährungssozialisation und -bildung und die Entstehung einer ‚kulinarischen Vernunft‘“, in: *Die Zukunft auf dem Tisch: Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*, Hg. Angelika Ploeger / Gunther Hirschfelder u.a., Wiesbaden: VS, 2011, 187-202.

Herren, Hans Rudolf, „Nahrungssicherheit in einer Welt unter Stress – wie soll’s weitergehen?“, in: *Die Ernährung der Weltbevölkerung – eine ethische Herausforderung: Vorträge der Jahrestagung des Deutschen Ethikrates 2011*, Hg. Deutscher Ethikrat, Berlin 2012, 9-17.

Keith, Lierre, *Ethisch essen mit Fleisch: Eine Streitschrift über nachhaltige und ethische Ernährung mit Fleisch und die Missverständnisse und Risiken einer*

*streng vegetarischen und veganen Lebensweise*, Lünen: systemed, 2013.

Kessler, David, *Das Ende des großen Fressens: Wie die Nahrungsmittelindustrie Sie zu übermäßigem Essen verleitet und was Sie dagegen tun können*, München: Goldmann, 2012.

Langer, Claudia, *Die Generation Man müsste mal: Eine Streitschrift*, München: Droemer, 2012.

Leitzmann, Claus / Markus Keller, *Vegetarische Ernährung*, 2. Aufl., UTB 1868, Stuttgart: Eugen Ulmer, 2010.

Leitzmann, Carl / Karl von Koerber u.a., „Die Gießener Formel aktualisiert – Definition der Vollwert-Ernährung“, in: *UGB-Forum: Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung* 20 (2003) 5, 256.

Lemke, Harald, *Ethik des Essens: Eine Einführung in die Gastrosophie*, Berlin: Akademie, 2007.

\_\_\_\_\_, „Klimagerechtigkeit und Esskultur – oder ‚Lerne Tofuwürste lieben!‘“, in: *Die Zukunft auf dem Tisch: Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*, Hg. Angelika Ploeger / Gunther Hirschfelder u.a., Wiesbaden: VS, 2011, 167-185.

\_\_\_\_\_, *Politik des Essens: Wovon die Welt von morgen lebt*, Bielefeld: transcript, 2012.

Lütz, Manfred, *Lebenslust: Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und Fitness-Kult*, überarb. und aktual. Taschenbuchausgabe, München: Knauer, 2007.

Moss, Michael, *Salt, Sugar, Fat: How the Food Giants Hooked Us*, London: WH Allen, 2013.

Ploeger, Angelika / Gunther Hirschfelder u.a., „Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen: eine Einführung“, in: *Die Zukunft auf dem Tisch: Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*, Hg. Angelika Ploeger / Gunther Hirschfelder u.a., Wiesbaden: VS, 2011, 15-18.

Pudel, Volker, „Fürsorgepflicht des Staates?“, in: *Die Zukunft auf dem Tisch: Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*, Hg. Angelika Ploeger / Gunther Hirschfelder u.a., Wiesbaden: VS, 2011, 138-141.

Roth, Robin, „Statement zu Podiumsdiskussion ‚Welthunger – global denken – lokal handeln‘“, in: *Die Ernährung der Weltbevölkerung – eine ethische Herausforderung: Vorträge der Jahrestagung des Deutschen Ethik-rates 2011*, Hg. Deutscher Ethikrat, Berlin 2012, 91-93.

Rückert-John, Jana / René John u.a., „Nachhaltige Ernährung außer Haus – der Essalltag von morgen“, in: *Die Zukunft auf dem Tisch: Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*, Hg. Angelika Ploeger / Gunther Hirschfelder u.a., Wiesbaden: VS, 2011, 41-55.

Rust, Heinrich Christian Rust, ‚Heilt Kranke!‘ (Mt 10,8): Zur Heilungskompetenz der Gemeinde Jesu Christi“, in: *ThGespr* 37 (2013) 3, 121-133.

Singer, Peter / Jim Mason, *Eating: What we eat and why it matters*, London: Arrow, 2006.

Wahl, Stefanie / Martin Schulte, „Plädoyer für eine veränderte Ernährung und Esskultur“, in: *Die Zukunft auf dem Tisch: Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*, Hg. Angelika Ploeger / Gunther Hirschfelder u.a., Wiesbaden: VS, 2011 373-387.

Waskow, Frank / Regine Rehaag, „Globaler Ernährungswandel zwischen Hunger und Übergewicht“, in: *Die Zukunft auf dem Tisch: Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*, Hg. Angelika Ploeger / Gunther Hirschfelder u.a., Wiesbaden: VS, 2011, 143-165.

© 2013 Institut für Ethik & Werte, Rathenastr. 5-7, 35394 Gießen,  
Tel. 0641 97970-35, info@ethikinstitut.de

FTA e.V., IBAN: DE27 5139 0000 0051 1020 02, Volksbank Mittelhessen (BIC:  
VBMHDE5F), Verwendungszweck: Ethikinstitut

[www.ethikinstitut.de](http://www.ethikinstitut.de)  
[www.facebook.com/ethikinstitut](https://www.facebook.com/ethikinstitut)

Dieser und weitere Texte aus dem „Institut für Ethik & Werte“ sowie der „Initiative für werteorientierte Jugendforschung“ sind auch über die oben angegebene Homepage zu beziehen.